

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

**XI Міжнародної конференції молодих вчених
«МОЛОДЬ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ»**

10-12 квітня 2018 р.

Київ, Україна

УДК: 796.032-053.67(063)

ББК 75.4(0)90к.я431

В 78

Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених, 10 – 12 квітня 2018 року [Електронний ресурс]. – К., 2018.

У збірнику представлені тези з актуальних питань соціально-економічних, екологічних та організаційно-управлінських основ олімпійського спорту, проблем теорії і методики олімпійського, паралімпійського та дефлімпійського спорту, олімпійської освіти, відбору та багаторічної підготовки спортсменів, медико-біологічних аспектів олімпійського спорту, фізичної терапії, ерготерапії та спорту для всіх.

Матеріали збірника представляють теоретичний і практичний інтерес для докторантів, аспірантів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових співробітників, студентів.

Електронна версія збірника розміщена на сайті:

<http://www.uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>

Редакційна колегія:

Платонов В. М., д.пед.н., професор
 Дутчак М.В., д.фіз.вих. і спорту, професор
 Борисова О.В., д.фіз.вих. і спорту, професор
 Булатова М. М., д.пед.н., професор
 Андрєєва О. В., д.фіз.вих. і спорту, професор
 Бутенко Ю. І., к.фіз.вих. і спорту, доцент
 Гончаренко Є. В., к.фіз.вих. і спорту, доцент
 Драгунов Л. О., к.пед.н., професор
 Єрмолова В. І., к.фіз.вих. і спорту, доцент
 Жарова І.О., д.фіз.вих. і спорту, доцент
 Ільїн В.М., д.б.н., професор
 Когут І.О., д.фіз.вих. і спорту, доцент
 Коробейніков Г. В., д.б.н., професор
 Кропивницька Т. А., к.фіз.вих. і спорту, доцент
 Круцевич Т.Ю., д.фіз.вих. і спорту, професор
 Лазарева О.Б., д.фіз.вих. і спорту, професор
 Лисенко І. А., к.фіз.вих. і спорту, доцент
 Литвиненко Ю. В., к.фіз.вих. і спорту, доцент
 Матвєєв С. Ф., к.пед.н., професор
 Мічуда Ю. П., д.фіз.вих. і спорту, професор
 Павленко Ю.О., д.фіз.вих. і спорту, професор
 Пастухова В. А., д.мед.н., доцент
 Радченко Л. О., к.фіз.вих. і спорту, доцент
 Семененко В. П., к.фіз.вих. і спорту, доцент
 Сушко Р. О., к.фіз.вих. і спорту
 Трачук С. В., к.фіз.вих. і спорту, доцент
 Філіппов М.М., д.б.н., професор
 Футорний С. М., д.фіз.вих. і спорту, доцент
 Шахліна Л. – Я. Г., д.мед.н., професор
 Шинкарук О. А., д.фіз.вих. і спорту, професор
 Шкрєбтій Ю.М., д.фіз.вих. і спорту, професор
 Ярмоленко М. А., к.фіз.вих. і спорту
 Ярмолюк О. В., к.фіз.вих. і спорту, доцент

Рекомендовано Вченою радою Національного університету фізичного виховання і спорту України

I НАПРЯМ ПРАВОВІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ, ЕКОЛОГІЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ ОСНОВИ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ.

II НАПРЯМ ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В СИСТЕМІ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ І МОЛОДІ: ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ.

III НАПРЯМ СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ.

IV НАПРЯМ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ.

V НАПРЯМ ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ДЕФЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ. СПЕЦІАЛЬНІ ОЛІМПІАДИ.

VI НАПРЯМ СПОРТ ДЛЯ ВСІХ.

VII НАПРЯМ СУЧАСНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ.

ЗМІСТ

І НАПРЯМ. ПРАВОВІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ, ЕКОЛОГІЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ ОСНОВИ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ.	16
1. Акімова-Терновска М. П. ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ	16
2. Білько Б. Є. ОХОРОНА ДОВКІЛЛЯ ЯК ВЕКТОР ДІЯЛЬНОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ КОМІТЕТІВ	18
3. Германова Ю. О., Калита Л. В. МОТИВАЦІЯ І СТИМУЛЮВАННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА	20
4. Ісмаїл Мустафа, Мічуда Ю. П. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАСТОСУВАННЯ МАРКЕТИНГУ У ФУТБОЛІ РЕСПУБЛІКИ ЛІВАН	22
5. Кос Р. С., Байрачний О. В. ЕВОЛЮЦІЯ ТАКТИЧНИХ СХЕМ У ФУТБОЛІ, ЯК СКЛАДОВА РОЗВИТКУ ВИДУ СПОРТУ	24
6. Лобановський Б. В., Ніколаєнко В. В. ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В УКРАЇНІ: ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ	26
7. Мохаммед Фахмі Рабін Х ЗМАГАННЯ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В ІРАКУ	28
8. Нерода Н. В. ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ В СИСТЕМІ МІЖНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО РУХУ	30
9. Павлюк І. С. ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФУТЗАЛУ В УКРАЇНІ	32
10. Палатний А. Л. СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ОЛІМПІЙСЬКИХ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ В УКРАЇНІ: ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕНЬ	34
11. Петренко І. В., Бондар А. С. РОЛЬ ТА ЗНАЧЕННЯ СПОРТИВНОГО ВОЛОНТЕРСТВА У СУЧАСНОМУ ОЛІМПІЙСЬКОМУ РУСІ	36
12. Петрушевський Є. І., Борисова О. В. ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА УПРАВЛІННЯ СПОРТОМ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ (НА МАТЕРІАЛІ СПОРТИВНИХ ІГОР)	38
13. Розпутній О. П., Борисова О. В. ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО ФУТЗАЛУ	40
14. Сайнчук М. М. МЕРЕЖЕВА КРИЗА СПОРТУ: ПОЛІТИКА Й ЕКОНОМІКА ПРОТИ ІДЕАЛІВ ГУМАНІЗМУ	42
15. Середа Н. В. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФАН-МАРКЕТИНГУ В ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛЬНИХ КЛУБІВ	44
16. Шинкарук О. А., Денисова Л. В., Голованова Н. Л., Герасименко С. О. РОЗВИТОК ІНФОРМАЦІЙНОГО СУСПІЛЬСТВА: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ	46
17. Ші Шенін, Борисова О. В., Петренко Г. В. РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОГО ТЕНІСУ В ЄВРОПІ ЕПОХИ ВІДРОДЖЕННЯ	48
18. Шутова С. Є., Крайнюк Д. В., Кравченко Д. В. «СЛЕМ–ДАНК» ЯК ЗАСІБ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ БАСКЕТБОЛУ В УКРАЇНІ	50
19. Ярмолюк О. В. НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ЗАСАДИ ОХОРОНИ ДОВКІЛЛЯ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	52
20. Vakanichev D. A., Varenyuk O. M. ORGANIZATIONAL AND ADMINISTRATIVE PROBLEMS OF CHILDREN AND JUVENILE SPORT IN UKRAINE	54
21. Shi Shengwen BEIJING-2022 SUSTAINABLE STRATEGY	56

II НАПРЯМ. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В СИСТЕМІ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ І МОЛОДІ: ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ. 58

1. **Авдєєнко О. А., Дьоміна А. А.** СТАНОВЛЕННЯ Й РОЗВИТОК ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ В ПРОГРАМІ ІГОР ОЛІМПІАД ТА ЇЇ ПЕРСПЕКТИВИ В УМОВАХ КОНКУРЕНЦІЇ, ЩО ЗРОСТАЄ 58
2. **Балджи І. В.** ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ТА ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ НА ДНІПРОПЕТРОВЩИНІ У СЕРЕДИНІ ХХ СТ. 60
3. **Бугорський В. О., Бугорська О. А.** БІОМЕХАНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ПЕРЕМІЩЕННЯ У СЕРЕДНЬОВІЧНОМУ БОЮ 62
4. **Вдовіна А. І., Дьоміна А. А.** ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВИКОРИСТАННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ОБ'ЄКТІВ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ІГОР 2012–2018 рр. 64
5. **Горлей А. С., Щербашин Я. С.** СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ТХЕКВОНДО (WT) В СВІТІ ТА УКРАЇНІ 66
6. **Іваненко Г. О.** ФОРМИ ТА МЕТОДИ РЕАЛІЗАЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ 68
7. **Колядич Е. В., Ібрагімов М. М.** ІДЕАЛИ «ОЛІМПІЗМУ» В СУЧАСНОМУ ГУМАНІТАРНОМУ ДИСКУРСІ 70
8. **Коханська С. С.** ЦЕНТРИ ОЛІМПІЙСЬКИХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ОСВІТИ: ПРОБЛЕМИ ФУНКЦІОНУВАННЯ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ 72
9. **Кріль І. М.** ГОТОВНІСТЬ УЧИТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ КУЛЬТУРНОЇ СПАДЩИНИ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС 74
10. **Лихолай А. С., Бишевець Н. Г.** ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА ЯК ЕЛЕМЕНТ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ 76
11. **Лях-Породько О. О.** ПОЧАТКИ ОРГАНІЗОВАНОГО УКРАЇНСЬКОГО СПОРТИВНОГО ТА ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ (1917 – 1921 РР.) 78
12. **Мазюк В.** ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА – ДІЄВИЙ ФАКТОР ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ 80
13. **Михальчук О. О., Смирновський С. Б.** ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК РУКОПАШНОГО БОЮ ЯК ВИДУ СПОРТУ У XV-XX СТОЛІТТІ 82
14. **Мірошніченко Б. О., Лях-Породько О. О.** НАЦІОНАЛЬНІ ВИДИ СПОРТУ ЯК ЗАСІБ ЕТНІЧНОЇ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ 84
15. **Радченко Л. О.** КУЛЬТУРНО-ОСВІТНЯ СКЛАДОВА ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ: СУТНІСТЬ ТА НАПОВНЕННЯ 86
16. **Сивко Р. В., Коханська С. С.** РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИНЦИПІВ ОЛІМПІЗМУ В СУЧАСНОМУ СПОРТІ (НА ПРИКЛАДІ ПРОЕКТІВ, ЩО РЕАЛІЗУЮТЬСЯ FIFA ТА UEFA) 88
17. **Стареправо М. Я., Щербашин Я. С.** ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА СТАНОВЛЕННЯ ЛИЖНОГО ФРИСТАЙЛУ 90
18. **Харченко А. І., Радченко Л. О.** ЮНАЦЬКІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ: МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ 92
19. **Юсковец Е. И.** ЭВОЛЮЦИЯ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО ОЛИМПИЙСКОГО СПОРТА В ИСТОРИЧЕСКОМ АСПЕКТЕ НА ПРИМЕРЕ МАРАФОНСКОГО БЕГА 94
20. **Koreneva M. V., Leontieva N. S., Leontieva L. S., Kruzikov D. A.** ORGANIZATION AND IMPLEMENTATION OF BUSINESS GAMES IN THE OLYMPIC EDUCATION 96

III НАПРЯМ. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ.		98
1.	Borysova Olha, Nagorna Viktoriia, Baić Mario, Starčević Nikola THE QUALITY OF THE EQUILIBRIUM FUNCTION OF BILLIARDS PLAYERS	98
2.	Mario Baić, Hrvoje Karninčić, Bahman Mirzaei IMPORTANT AGE PARAMETERS IN WRESTLING – THE DIFFERENCES BETWEEN THE EUROPEAN AND WORLD TRENDS	100
3.	Авраменко О. В. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ХОРЕОГРАФІЇ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ	102
4.	Антонова К. С. ЗМАГАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ЛУЧНИКІВ УКРАЇНИ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ	104
5.	Арнаутова Л. В. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ СПОРТСМЕНАМИ ЗА ДОПОМОГОЮ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ	106
6.	Байрамов Р. Х., Бондар А. С. ДОСВІД УЧАСТІ СПОРТСМЕНІВ УКРАЇНИ У ВСЕСВІТНІХ ІГРАХ	108
7.	Байрачний О. В. ХАРАКТЕРИСТИКА ПАРАМЕТРІВ УВАГИ ЯК ОДИН ІЗ КРИТЕРІЇВ У ПРОЦЕСІ ВІДБОРУ ТА СПОРТИВНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ У ФУТБОЛІ	110
8.	Безмилов М. М. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ДОСЯГНЕННЯ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ	112
9.	Бойчук Р. І., Короп М. Ю., Черепов О. В., Чайченко Н. Л. ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛІСТОК НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ	114
10.	Бокастова Ю. О., Люлька М. Т. УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ФЕХТУВАННІ	116
11.	Борисова О. В., Митько А. О., Нагорна В. О. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БІЛЬЯРДИСТІВ У ПРОГРАМАХ ПІДГОТОВКИ: ЕКСПЕРТНА ОЦІНКА	118
12.	Ван Вей ПЕРІОДИЗАЦІЯ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ КИТАЮ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В СТРИБКАХ У ДОВЖИНУ	120
13.	Ван Вейлун КОНТРОЛЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ РАБОТОСПОСОБНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ, КОТОРІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА ДИСТАНЦІЇ 1000 м (НА ПРИМЕРЕ СПОРТСМЕНІВ КИТАЯ)	122
14.	Верняєв О. Ю., Омельянчик-Зюркалова О. О., Салямін Ю. М. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК УЧАСТІ В КОНТРОЛЬНО-МОДЕЛЬНИХ ТРЕНУВАННЯХ З РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЮ НА ЗМАГАННЯХ (НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ)	124
15.	Веселкіна С. О., Соронович І. М. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ	126
16.	Віліч А. М., Рода О. Б. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ВИКОРИСТАННЯ СТИМУЛЮЮЧИХ ТА ВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ	128
17.	Вольський Д. С. УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ КОНТРОЛЮ ЗА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЮ ПІДГОТОВЛЕНІСТЮ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	131
18.	Габрильчук І. В. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ	133

19. Гунченко В. В. РОЛЬ ТА МІСЦЕ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТРУКТУРІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ 135
20. Дмитренко А. В. ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД З ПЛАНУВАННЯ ДОБОВОГО РЕЖИМУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ–ЛУЧНИКІВ 137
21. Дорошенко Е. Ю., Соболев Е. О. МІГРАЦІЯ ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ НА РЕЗУЛЬТАТ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ 139
22. Дьоміна А. А. ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТОК ЖІНОЧОГО СПОРТУ В КРАЇНАХ ПІВНІЧНОЇ АФРИКИ ТА БЛИЗЬКОГО СХОДУ 141
23. Є Ченьцін, Шкреттій Ю. М. ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ НАВАНТАЖЕНЬ СИЛОВОЇ І ПЛАВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ У КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ 143
24. Зеленый В. С. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЪЕКТИВНОГО И СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ 145
25. Зубко А. В., Первачук Р. В. ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ 147
26. Карабанов Є. О. ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ГИРЬОВИКІВ СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД 149
27. Кидонь В. В. ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СПОРТСМЕНОК З ЕСТЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 151
28. Кизім П. М., Гуменюк С. В., Батєєва Н. П. АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНИХ ПРОГРАМ СПОРТИВНИХ ПАР КАТЕГОРІЇ «ЮВЕНАЛИ» В АКРОБАТИЧНОМУ РОК-Н-РОЛІ 153
29. Кобзар І. Г, Бородіна Н. В. РОЛЬ САМООЦІНКИ В ХАРАКТЕРИСТИЦІ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ПЛАВЦІВ-СПРИНТЕРІВ 155
30. Коваленко Я. О., Болобан В. М. СЕНСОМОТОРНА КООРДИНАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 157
31. Козлов К. В. ЗМАГАННЯ У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОМУ СПОРТІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ФОРСУВАННЯ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 159
32. Корейчук Л. М., Вавринчук Я. М. ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ ЛЕГКОАТЛЕТОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З БІГУ НА 200 МЕТРІВ 161
33. Коробейнікова І. Г., Воробйова А. В., Шкаберда А. А., Жовтенко Є. О. ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ТА МОТИВАЦІЯ НА ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ У ЄДИНОБОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ 163
34. Кошечев О. С. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ 12-15 РОКІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ТХЕКВОНДО ВТФ (ПУМСЕ) 165
35. Купіна Д. Г., Ковальчук В. І. АГРЕСИВНІСТЬ ЯК ПРОВІДНИЙ ЧИННИК ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ В ХОКЕЇ 167
36. Кун Сяньлинь, Дьяченко А. Ю. РАЗВИТИЕ УТОМЛЕНИЯ И СРЕДСТВА ЕГО КОМПЕНСАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ 169
37. Лебедєв С. І. КОНТРОЛЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ 171
38. Малиновський А. І. ОРГАНІЗОВАНІСТЬ У СТРУКТУРІ ІМІДЖУ ТРЕНЕРА З ФУТБОЛУ ПІД ЧАС РОБОТИ З КОМАНДАМИ РІЗНОГО РІВНЯ 173
39. Мишко В. В. СТРУКТУРА УСПІШНОСТІ ФОРМУВАННЯ ХОРЕОГРАФІЧНИХ НАВИЧОК У ЮНИХ ТАНЦЮРИСТІВ 175

40. Мітова О. О. ОБГРУНТУВАННЯ ПІДХОДУ ДО РОЗРОБКИ АЛГОРИТМУ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ У КОМАНДНИХ ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ 177
41. Нікітенко О. В. ОСНОВИ ТЕСТУВАННЯ СПРИТНОСТІ І КООРДИНАЦІЇ У СПОРТИВНІЙ БОРОТБІ ТА БОЙОВИХ МИСТЕЦТВАХ 179
42. Олейник Е. В., Юрчик Н. А. СТРЕЛКОВЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА 181
43. Олійник І. С. ЗВ'ЯЗОК РІВНЯ МОТИВАЦІЇ З ПСИХОЛОГІЧНИМ КЛІМАТОМ У ВОЛЕЙБОЛЬНІЙ КОМАНДІ 183
44. Оліщук М. В. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ 185
45. Павлюк Д. О., Товкай О. М., Павленко Ю. О. РОЗВИТОК СПОРТИВНИХ БАГАТОБОРСТВ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ 187
46. Подгурський С. Е. ПРОБЛЕМА ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ТАЇЛАНДСЬКОМУ БОКСІ 189
47. Рашид Шерзад Афанді, Шкретій Ю. М. ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ У ВТЯГУЮЧИХ МЕЗОЦИКЛАХ 191
48. Сиваш І. С., Гудим В. В. ЦЕНТРАЛІЗОВАНА ПІДГОТОВКА ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ 193
49. Сиваш І. С., Мазур В. О. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАВЧОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ГІМНАСТОК 195
50. Синиченко Р. П., Рыбина И. Л., Ширковец Е. А. АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ С ДАННЫМИ ТЕСТИРОВАНИЯ НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОМ ТРЕДБАНЕ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ 197
51. Синьинань Ван, Дьяченко А. Ю. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ГРЕБЦОВ–СПРИНТЕРОВ 199
52. Сушко Р. О. ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР З УРАХУВАННЯМ МІГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ 201
53. Телішевський Д. Ф., Серебряков О. Ю. ПІДГОТОВКА НОВИХ ГРАВЦІВ ПІСЛЯ ДРАФТУ ДО ПОЧАТКУ СЕЗОНУ В НБА 203
54. Тимофєєв А. А., Охріменко О. В. ПОРІВНЯННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ З УРАХУВАННЯМ МОТОРНОЇ АСИМЕТРІЇ БАСКЕТБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ВРІВНОВАЖЕНОСТІ НЕРВОВИХ ПРОЦЕСІВ 205
55. Толстіков Т. О., Мамрієнко І. В. КЛАСИЧНА СПАДЩИНА ТА ЇЇ ВНЕСОК У СУЧАСНУ ХОРЕОГРАФІЮ І ХОРЕОГРАФІЮ В СПОРТІ 207
56. Улан А. М. ПІДХОДИ ДО ОРІЄНТАЦІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ З УРАХУВАННЯМ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ АСИМЕТРІЇ 209
57. Улан А. М., Залойло В. В., Довгий О. О., Балковий І. С. АНТРОПОМЕТРИЧНІ ДАНІ СПОРТСМЕНІВ ЯК КРИТЕРІЙ ЕФЕКТИВНОСТІ ВЕРХОВОЇ БОРОТБІ У ФУТБОЛІ 210
58. Хамуді Мунтадр Фадел Кадхам, Шльонська О. Л. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИМИ ВОЛЕЙБОЛІСТАМИ РІЗНОГО АМПЛУА 213
59. Хом'яченко О. О. УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ, НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ З УРАХУВАННЯМ ВИДУ ОБРАНОЇ ПРОГРАМИ 216

60. **Чернявський І. С., Хом'яченко О. О.** ПРОБЛЕМА ПОБУДОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ДО ЗМАГАНЬ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ 218
61. **Чувашев О. М.** ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНИХ МІКРОЦИКЛІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СУЧАСНОМУ П'ЯТИБОРСТВІ 220
62. **Шинкарук О. А., Колчин М. С.** РАННЯ СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ В СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ СПОРТУ (НА МАТЕРІАЛІ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ) 222
63. **Щерба А. К., Мельник О. А.** СПОРТ І ОСОБИСТІСТЬ: ФІЛОСОФІЯ ПСИХОЛОГІЇ ВИБОРУ 224

IV НАПРЯМ. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ. 226

1. **Андреюк Н. Л.** ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛІЗАТОРА У СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП 226
2. **Берінчик Д. Ю., Лисенко О. М.** СТРУКТУРА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ І ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ 228
3. **Бугаєвський К. А.** РОЗГЛЯД ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ ДИМОРФІЗМУ В СТАТЕВИХ СОМАТОТИПАХ У ТЕНІСІСТОК РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП 230
4. **Гапонова Л. Ю., Павленко Ю. О.** ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ВЕКТОРКАРДІОГРАФІЇ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ-ШОСЕЙНИКІВ ТА ТРЕКОВИКІВ 232
5. **Гончаренко О. Ю., Белікова М. В.** ОСОБЛИВОСТІ ІМУНІТЕТУ У СПОРТСМЕНІВ БАСКЕТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ПЕРІОД ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ 234
6. **Денисенко В. Д.** КОРЕКЦІЯ РЕАКЦІЇ ЮНИХ АКРОБАТІВ НА ВЕСТИБУЛЯРНІ НАВАНТАЖЕННЯ 236
7. **Євпак Н. О., Подосінова Л. П.** ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН І СПЕЦІАЛЬНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ВОДНОМУ ПОЛО 238
8. **Кузьмік С. С., Дроздовська С. Б.** ВИКОРИСТАННЯ НУТРИГЕНЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ У СПОРТИВНІЙ ДІЄТОЛОГІЇ 240
9. **Міщук Д. Н., Бондар Р. О.** СТРУКТУРА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ МІЖ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИМИ ПОКАЗНИКАМИ ЗВ'ЯЗУЮЧИХ ГРАВЦІВ В СУЧАСНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ 242
10. **Петранговський Ю. І., Пастухова В. А., Краснова С. П.** ДІАГНОСТИЧНА ЗНАЧУЩІСТЬ БІОЕЛЕКТРИЧНОЇ ІМПЕДАНСОМЕТРІЇ У ВИЯВЛЕННІ НАДМІРНОЇ МАСИ ТІЛА ШКОЛЯРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У СПОРТИВНИХ СЕКЦІЯХ 244
11. **Поліщук А. О., Дроздовська С. Б., Груб'як Л. М.** АСОЦІАЦІЯ Pro/Ala ПОЛІМОРФІЗМУ ГЕНУ *PPARG* ІЗ ПОКАЗНИКАМИ ГІПЕРТРОФІЇ ЛІВОГО ШЛУНОЧКА МІОКАРДА У СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ВИДАХ СПОРТУ НА ВИТРИВАЛІСТЬ 246
12. **Порадун Ю. М., Краснова С. П., Белікова М. В.** МОЖЛИВІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ АЛЬФА-ЛІПОІВОЇ КИСЛОТИ МОЛОДИМИ ЖІНКАМИ З НАДМІРНОЮ ВАГОЮ В ПЕРІОД СИСТЕМАТИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ 248
13. **Рясна В. О., Станкевич Л. Г.** МОЖЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ МЕТАБОЛІЗМУ У СПОРТСМЕНІВ-СПРИНТЕРІВ У СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ 250
14. **Седукін Д. В., Белікова М. В.** МЕХАНІЗМИ ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ УШУ, ПІД ЧАС ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 252
15. **Сосновський В. В.** ЗМІНИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГІР'Я ТА ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ НА РІВЕНЬ МОРЯ 254
16. **Шинкарук О. А., Лисенко О. М.** ВПЛИВ НАПРУЖЕНОЇ ФІЗИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА НЕЙРОДИНАМІЧНІ ПРОЦЕСИ У СПОРТСМЕНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ 257
17. **Fedorchuk S. V., Lysenko O. M.** NEURODYNAMIC PROPERTIES OF ELITE ATHLETES IN CONNECTION WITH CONSTRUCTIVE AND NON-CONSTRUCTIVE COPING STRATEGIES 259
18. **Kolossova O. V., Khalyavka T. O.** CONTRACTILE AND RELAXATION INDICES OF QUALIFIED FREESTYLE ATHLETES' LOWER LIMB MUSCLES 261
19. **Lysenko O. M., Shynkaruk O. A., Mischenko V. S., Sokolov V. V.** INDIVIDUAL CHARACTERISTICS OF PHYSIOLOGICAL REACTIVITY AND MANIFESTATIONS OF ENERGY POTENTIAL FOR ELITE ATHLETES 262

	V НАПРЯМ. ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ДЕФЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ. СПЕЦІАЛЬНІ ОЛІМПІАДИ.	264
1.	Гончаренко Є. В., Луць Ю. П. «МАЛЕНЬКІ СПОРТСМЕНИ» – ВОЛОНТЕРСЬКА ПРОГРАМА СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД	264
2.	Когут І. О., Маринич В. Л., Чебанова К. В. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ДЛЯ РОБОТИ З ОСОБАМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ В УКРАЇНІ	266
3.	Кропивницька Т. А., Луць Ю. П. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СИСТЕМИ ЗМАГАНЬ В ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ	268
4.	Маринич В. Л., Шитікова Є. А. ВДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ДІТЬМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ В УКРАЇНІ	271
5.	Рибак Д. М., Когут І. О. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСІБ З ВАДАМИ СЛУХУ	273
6.	Розторгуй М. С., Передерій А. В. ПРОБЛЕМА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СИЛОВИХ ВИДАХ АДАПТИВНОГО СПОРТУ	275
7.	Ярмоленко М. А. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД	277
8.	Ярмоленко М. А., Дяченко О. А. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ ФЕХТУВАННІ	279

VI НАПРЯМ. СПОРТ ДЛЯ ВСІХ.

281

1. **Андрющенко Т. Г.** АКТУАЛЬНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ 281
2. **Бакіко І. В., Савчук С. А., Ковальчук В. Я., Чак А.** ПРОФОРІЄНТАЦІЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ КАДРІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ 283
3. **Благій В. О., Горпинчук А. М.** ЕФЕКТИВНІСТЬ КОНДИЦІЙНОГО ТРЕНУВАННЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПЕТЕЛЬ TRX 285
4. **Бородіна Н. В.** АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ 287
5. **Вареник О. М.** СПОРТ ДЛЯ ВСІХ У КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ «ЗЕЛЕНОЇ ЕКОНОМІКИ» В УКРАЇНІ 289
6. **Вржесневська Г. І.** УРАХУВАННЯ ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ПРИ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ПІДХОДІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ 291
7. **Гакман А. В.** ДО ПИТАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УПОВІЛЬНЕННІ ТЕМПІВ СТАРІННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ 293
8. **Голованова Н. Л.** МОТИВАЦІЯ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 295
9. **Гончар Л. В.** ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ 297
10. **Гончарова Н. М., Костюченко О. М., Прокопенко А. О., Родіоненко М. В.** ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОГО РЕЖИМУ УЧНІВ ПЕРШОГО КЛАСУ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ 299
11. **Гопей М. М.** ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ СЛУХУ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 301
12. **Горенко З. А., Юрченко К. Ю.** ЕФЕКТИВНІСТЬ ОЗДОРОВЧОЇ ПРОГРАМИ НА ОСНОВІ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ ДЛЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ 303
13. **Гурова Г. В., Петровська Т. В.** РОЛЬ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В КОРЕКЦІЇ КОМУНІКАТИВНОЇ ТА ПОВЕДІНКОВОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ УТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ 305
14. **Гутевич Ю. А., Голованова Н. Л., Денисова Л. В.** ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ СПОРТИВНОЇ МОЛОДІ: СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ 307
15. **Демченко А. В.** ВПРОВАДЖЕННЯ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ З КОМБІНОВАНОГО ШЕЙПІНГУ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 309
16. **Дем'янчук О. Г.** СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ 311
17. **Дмитрук С. В., Васіна Н. В., Сорока Г. В.** ГЕО-КВЕСТ ЯК ФОРМА ЗАЛУЧЕННЯ ШКОЛЯРІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 313
18. **Доліч Т. О.** АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НАСЕЛЕННЯ 315
19. **Захарченко М. О.** ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 317
20. **Здоренко С. Ю.** ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ГРУП СТУДЕНТІВ СПОРТИВНОГО ВІДДІЛЕННЯ (ЗБІРНИХ КОМАНД) ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР 320

21. **Іванік О. Б.** ГЕНДЕРНІ ПРІОРИТЕТИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ І МОЛОДІ 322
22. **Кадієва М. В.** АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ З ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИМИ ПОРУШЕННЯМИ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ 324
23. **Кенсицька І. Л.** ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 326
24. **Килимистий М. М.** МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ 328
25. **Кириченко І. І.** ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ АНІМАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТЕНІСІСТІВ 10–12 РОКІВ У ГРУПАХ ЗАГАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМУ 330
26. **Кириченко В. М., Садовський О. О.** ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 332
27. **Ковальова Н. В., Тарнавський А. М.** ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ 334
28. **Коробейнікова І. Г., Волощенко Ю. М., Шкаберда А. А., Жовтенко Є. О.** ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СОМАТИКИ НА УПОВІЛЬНЕННЯ ТЕМПІВ СТАРІННЯ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ 336
29. **Кузнецова Л. І., Березун М. В., Солод О. П.** УМОВИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ З ВАДАМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ В ПРОЦЕСІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 338
30. **Куликовська С. М.** ПІДХОДИ ДО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 340
31. **Малярєнко А. П., Калужна О. М.** ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ 342
32. **Марченко О. Ю.** АНАЛІЗ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ ШКОЛЯРІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП 344
33. **Мельник В. О., Єна М. О.** ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК 346
34. **Михальчук А. Д., Васюк О. П.** ВПРОВАДЖЕННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ 348
35. **Нагорна А. Ю.** СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ПРОЕКТУВАННЯ САМОСТІЙНИХ ПРОФІЛАКТИЧНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З МЕТОЮ КОРЕКЦІЇ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА 350
36. **Огнистий А. В., Огниста К. М.** МІСЦЕ СЕКЦІЙНОЇ МОДЕЛІ В ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ 352
37. **Павленко О. Ю.** НАУКОВО-ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ КОМПЛЕКСНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 354
38. **Підгайна В. О.** РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ 356
39. **Підлєтейчук Р. В.** ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ ЯК ВАРІАНТ ЗАЛУЧЕННЯ ЇХ ДО СПОРТУ ДЛЯ ВСІХ 358
40. **Пірогова К. І., Микитчик О. С.** ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК СКЛАДОВА ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ 360
41. **Путятіна Г. М., Савіна С. О.** ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ 362
42. **Руденко Ю. В.** СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ З ОСОБАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ 364

43. **Сайнчук М. М., Діденко Т. В., Покас Я. В.** ПРОБЛЕМА МІЖКУЛЬТУРНОЇ ВІДКРИТОСТІ В ГЕНДЕРНОМУ АСПЕКТІ СТУДЕНТІВ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ 366
44. **Сергієнко В. П.** ЗНАЧЕННЯ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ 368
45. **Сікора В. В.** ВИЗНАЧЕННЯ ІНТЕРАКТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ 370
46. **Сухомлинов Р. О.** ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СПОРТИВНИХ ІГОР У ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ПРОГРАМАХ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ 372
47. **Тихоненко Г. Ф.** ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА 374
48. **Ткачова А. І., Прилуцька Т. А.** ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ 376
49. **Томіліна Ю. І., Єракова Л. А.** ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ПЛАТЕСОМ 378
50. **Філенко Л. В.** КОМП'ЮТЕРНІ НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ У ТЕОРЕТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ 380
51. **Чуйко О. О.** ВПЛИВ ПРОГРАМИ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ТАЙСЬКОГО БОКСУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ СТУДЕНТІВ 382
52. **Щур Ю. В.** ДО ПИТАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ МЕХАНІЧНИХ ТРЕДМІЛІВ У ФІТНЕС-ТРЕНУВАННІ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ 384

VII НАПРЯМ. СУЧАСНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ.		386
1.	Береговий М. В. АЕРОБНІ ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ В ПРОЦЕСІ КОМПЛЕКСНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ОЖИРІННЯМ	386
2.	Грін С. О. АНАЛІЗ КОМПЛЕКСУ ЗАХОДІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ АТО З УРАЖЕННЯМ СУГЛОБІВ НА БАЗІ УДМСЦВВ	388
3.	Демиденко Г. В. ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЗІ СКОЛІОТИЧНОЮ ХВОРОБОЮ II – III СТУПЕНЯ	391
4.	Івановська О. Е., Марченко О. К., Жарова І. О. ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ОЖИРІННЯМ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНІХ ДОСЛІДЖЕНЬ	393
5.	Керестей В. В. ПОБУДОВА ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З НАСЛІДКАМИ ГОСТРИХ ПОРУШЕНЬ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ У ПІЗНЬОМУ ВІДНОВНОМУ ПЕРІОДІ	395
6.	Коломієць Т. В. НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ПОСТАВИ І ПЛОСКОСТОПОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	397
7.	Кущенко В. А., Вітомський В. В., Вітомська М. В., Герасимчук В. Я. СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ СИНДРОМІ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ	400
8.	Кущенко О. О., Вітомський В. В., Вітомська М. В., Герасимчук В. Я. ДИНАМІКА ЗАНЯТТЄВОЇ АКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ ПІД ВПЛИВОМ ЕРГОТЕРАПІЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ	402
9.	Маслова О. В. ЕНДОЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	404
10.	Нагорний Я. А. ВІДНОВЛЕННЯ АКТИВНОСТІ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ ОСІБ З ЦЕРВІКАЛЬНОЮ АТАКСІЄЮ ЗА ДОПОМОГОЮ МАНУАЛЬНОЇ ТЕРАПІЇ	406
11.	Онопрієнко І. В. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ОСІБ З ХРОНІЧНИМИ НЕСПЕЦИФІЧНИМИ ПОПЕРЕКОВО-КРИЖОВИМИ ДОРСАЛГІЯМИ	408
12.	Остроушко О. Д. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ВІБРОТЕРАПІЇ В ПРОЦЕСІ ВІДНОВЛЕННЯ ОСІБ З ВОГНЕПАЛЬНИМИ УРАЖЕННЯМИ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБА	410
13.	Пасічник В. М. ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВІДХИЛЕННЯМИ У ПСИХОФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ	412
14.	Рідковець Т. Г., Білий В. В., Проскураков В. С. ПРАКТИЧНА СКЛАДОВА ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ФІЗИЧНО ПІДГОТОВЛЕНИХ ОСІБ З ЕСЕНЦІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІЄЮ	414
15.	Рода О. Б. МЕДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТСМЕНОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ	416
16.	Рожкова Т. А., Бойко О. В. ТАНЦЕТЕРАПІЯ В КОМПЛЕКСІ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В ЗАПОБІГАННІ ОЖИРІННЯ ЖІНОК I-ГО ЗРІЛОГО ВІКУ	418
17.	Садат Карим Насирович АНАЛІЗ ПРИНЦИПОВ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГАСТРИТЕ	420
18.	Черняк Я. К. МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ СИНДРОМОМІ ДИСФУНКЦІЇ СКРОНЕВО-НИЖНЬОЩЕЛЕПНОГО СУГЛОБА	422
19.	Шаді Абделбасет Мохаммад Алхуб, Ніканоров О. К. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ТРАВМАХ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ	424
20.	Шестопал Н. О. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ ІЗ ВОГНЕПАЛЬНИМИ УРАЖЕННЯМИ КИСТІ	426

I НАПРЯМ. ПРАВОВІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ, ЕКОЛОГІЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ ОСНОВИ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ.

Правові, соціально-економічні, екологічні та організаційно-управлінські основи олімпійського спорту.

ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ

Акімова-Терновска М. П.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Проблема вдосконалення галузевого рівня управління традиційно займає одне з центральних місць у формуванні державної політики країн, багато з яких досягають значних успіхів саме завдяки вмілому використанню галузевих механізмів модернізації державної політики. Сучасний стан розвитку оздоровчих видів гімнастики характерний переглядом ставлення до них не лише як до засобу спортивного вдосконалення, орієнтованого на прагнення до вищих досягнень на міжнародній арені, а й як один з найдієвіших способів досягнення людиною фізичного та психічного здоров'я.

Мета дослідження – розкриття основних тенденцій зарубіжного досвіду організаційно-управлінського забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики.

Методи дослідження: аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення.

Результати дослідження. Для розуміння тенденцій та напрямів розвитку національного механізму управління розвитком оздоровчих видів гімнастики важливою складовою є його дослідження на рівні держав і міжнародних організацій, створення наднаціональних організаційно-управлінських механізмів, а також – галузевий рівень, галузеве спрямування сучасних трансформаційних процесів на рівні державного управління.

Сфера фізичного виховання та оздоровлення суспільства – важливий елемент життя сучасної людини, тому вона як напрям державної політики від початку перебуває в полі зору фахівців міжнародного рівня у різних галузях наукових знань. Переважну кількість досліджень, присвячених проблемам функціонування фізичного виховання та оздоровлення, зокрема розвитку оздоровчих видів гімнастики проведена на матеріалах країн, які використовують модель суспільного устрою, побудованого на засадах демократії та економіки ринкового типу [2]. У цих дослідженнях функціонування та розвиток фізичної культури, зокрема розвитку оздоровчих видів гімнастики розглядається як природний процес, зміст якого визначається всією сукупністю соціальних відносин, що склались у певній країні; не ставиться акцент на аналізі певних специфічних характеристик сфери фізичної культури і спорту та розвитку оздоровчих видів гімнастики, зумовлених впливом ринкової економіки.

Певних складнощів додає той факт, що в сучасних дослідженнях галузі науки державного управління немає визначення поняття фізично-спортивної послуги. Представники спортивної науки обмежуються загальнотеоретичним визначенням понять «послуга» або «соціальна послуга», що не можна визнати методологічно виправданим. Адже в цьому випадку уже у відправному пункті дослідження втрачається можливість відстеження всього особливого, специфічного, що є у змісті фізично-спортивної послуги і що впливає зі специфіки економічного середовища провадження галузі фізичного виховання.

Західна модель розвитку оздоровчих видів гімнастики, крім незрівняно кращої матеріально-технічної бази, вигідно відрізняється від нашої, передусім, значно меншою кількістю державних установ (із схожими функціями і повноваженнями) та чиновників, що сприяє чіткішій структуризації та ефективнішому управлінню цією сферою. Особливо помітними є ці переваги на регіональному рівні [4].

Як зауважує Н. Пангелова [3], навчальні заклади США є одним із найбільш яскравих прикладів, який можна розглядати як орієнтир. Згідно з федеральними рекомендаціями, діти та підлітки повинні щодня одну годину присвячувати оздоровчим видам гімнастики. Країна поставила собі за мету докласти всіх зусиль, щоб зміцнити здоров'я дітей, підвищити фізичну

активність серед школярів і надати уроку фізкультури статусу «основного», що дозволить, у свою чергу, підвищити розумову активність учнів. Інститут медицини США рекомендував школярам молодшого віку займатися фізичною активністю, зокрема оздоровчими видами гімнастики щонайменше 30 хв. щодня, а старшим – 45 хв., з яких 20 хв. мають бути присвячені інтенсивним вправам [5].

Під час складання програм фізичного виховання в середніх і старших класах американські фахівці віддають перевагу таким видам рухової активності, які сприяють: отриманню теоретичних знань і практичних навичок, обумовлюють прагнення і здатність займатися різними видами рухової активності та спорту все життя; формуванню здорового способу життя; адекватної позитивної самооцінки; здорових взаємовідносин з представниками протилежної статі; формуванню організаторських здібностей, дисциплінованості та співробітництва у межах групи. [1]

Д. Басвел і Д. Ендрюс досліджують питання, чи зможуть студенти, які навчаються у вищих навчальних закладах на факультетах фізичного виховання, що традиційно орієнтуються головним чином на великий спорт, належним чином розвивати оздоровчі види гімнастики та пропагувати активний спосіб життя в маси. Фахівці, громадськість, члени урядів більшості зарубіжних країн не задоволені існуючим станом у галузі фізичного виховання, зокрема розвитку оздоровчих видів гімнастики школярів і наполегливо шукають шляхи його поліпшення.

Висновки. На сучасному етапі сутність спорту, а особливо оздоровчих видів гімнастики, входить у систему фізичного виховання більшості зарубіжних країн. Первинний інтерес становить розвиток оздоровчих видів гімнастики, якому надається особлива увага у США, Європі та в ряді азійських країнах. Як переконає міжнародний досвід, спорт має величезну цінність і це заслуговує на те, щоб учені досліджували майбутнє оздоровчого спорту та його позиціонування в рамках загальної ролі здоров'я та послуг дозвілля.

Література:

1. *Горбенко О. В.* Організаційно-управлінські резерви професійно-орієнтаційної роботи ВНЗ галузі фізичної культури і спорту із загальноосвітніми школами / О. В. Горбенко, І. Г. Корнієнко // Оптимізація наукових досліджень. – Миколаїв : НУК, 2009. - С. 239 - 241.
2. *Дутчак М. В.* Підготовка фахівців з менеджменту і управління спортом для всіх у зарубіжних країнах / М. В. Дутчак // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. - Х. : ХДАДМ (ХХП), 2009. - № 3. - С. 43 - 48.
3. *Пангелова Н.* Зарубіжний досвід організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах / Н. Пангелова, С. Власова // Спортивний вісник Придніпров'я : наук.-практ.журн. Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. - 2017. - № 1. - С. 215-221.
4. *Суханова Н. В.* Перспективні напрями розвитку державної політики у сфері фізичної культури і спорту України / Н.В. Суханова // Актуальні проблеми державного управління. - 2013. — № 1 (43). - с. 437-443.
5. *Шкільний спорт за кордоном.* - [Електронний ресурс]. - Режим доступу: http://bmsi.ru/doc/b99f0c78-fc38-4c1e-aff7-c9e71dc5b160_

Правові, соціально-економічні, екологічні та організаційно-управлінські основи олімпійського спорту.

ОХОРОНА ДОВКІЛЛЯ ЯК ВЕКТОР ДІЯЛЬНОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ КОМІТЕТІВ

Білько Б. Є.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ, Україна

Вступ. За останні роки все більш активну роль у вирішенні екологічних проблем відіграє спортивна спільнота. Одним з пріоритетних напрямів політики суб'єктів олімпійського руху, зокрема національних олімпійських комітетів (НОК), є природоохоронна діяльність. Про це свідчить наявність комісій «Спорт і навколишнє середовище» в структурі НОКів, проведення міжнародних конгресів та конференцій з цієї проблематики та залучення світових організацій, таких як ООН, ЮНЕП, ПРООН, для розробки концепцій природоохоронної діяльності в рамках олімпійського спорту в певних країнах. Важливість цього напрямку знайшла відображення в різних екологічних програмах та проектах, які активно впроваджуються НОКами й іншими міжнародними організаціями.

Значний фактичний матеріал про стан і особливості діяльності з охорони довкілля міститься в інформаційних виданнях НОК, зокрема документації комісії «Спорт та навколишнє середовище», а також у наукових статтях, виступах, інтерв'ю засобам масової інформації керівників олімпійського руху Жака Роге, 2017; Пал Шмідта, 2015; принца Альбера II, 2016; шейха Аль-Сабаха, 2015; Сергія Бубки, 2017.

Теоретичне підґрунтя природоохоронної діяльності формують фахівці таких наукових установ, як Міжнародна та національні олімпійські академії, Центри олімпійської освіти, Міжнародна академія спортивної науки та технологій, вищі навчальні заклади в галузі фізичної культури і спорту тощо.

Проте в дослідженнях не реалізовано системний підхід до аналізу природоохоронної діяльності в олімпійському спорті на національному рівні. У детальному науковому аналізі потребує вивчення зміст діяльності НОКів з охорони довкілля як явища, обумовленого не тільки внутрішніми потребами олімпійського руху, а й, насамперед, вимогами сучасного суспільства. Недостатньо глибоко досліджені основні напрями природоохоронної діяльності НОКів в різних країнах, форми співпраці НОК з іншими урядовими та неурядовими організаціями з розробки та реалізації проектів охорони довкілля, а також безпосередньо механізм реалізації природоохоронної діяльності в олімпійському спорті. У зв'язку з цим важливо визначити найбільш перспективні форми природоохоронної діяльності НОКів на сучасному етапі та обґрунтувати доцільність їх впровадження в межах олімпійського руху України.

Мета дослідження – узагальнити дані про особливості здійснення природоохоронної діяльності НОК в різних країнах.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової і науково-методичної літератури: узагальнення, синтез, екстраполяція, аналогія.

Результати дослідження. Сучасна спортивна громадськість активно вживає заходів до поліпшення екологічної ситуації після організації та проведення спортивних заходів, формування екологічно орієнтованої свідомості у населення та впровадження екологічної політики. Керівні органи олімпійського спорту формують екологічну політику, яка реалізується на трьох рівнях: глобальному, регіональному та національному [1].

На національному рівні реалізацію різноманітних природоохоронних проектів здійснюють НОКи. В результаті системного аналізу було визначено ефективні приклади природоохоронної діяльності міжнародних та національних спортивних організацій на локальному рівні.

У результаті проведених досліджень встановлено, що подальший розвиток олімпійського руху передбачає формування відповідної природоохоронної інфраструктури,

екологічно орієнтованого світогляду фахівців галузі фізичної культури і спорту, вивчення й адаптації принципів сталого розвитку для сфери олімпійського спорту України.

Основним напрямками для нашої країни є:

- ❖ Підвищення рівня *екологічної свідомості* населення України, знання про світові проблеми стану та охорони довкілля під час організації та проведення різноманітних спортивних заходів.
- ❖ Збільшення ролі *еколого-правової освіти, культури і науки* в суспільстві.
- ❖ Створення системи *екологічного права*, що сприяє врегулюванню відносин в галузі екології. Таким чином, законодавство повинне ґрунтуватися на застосуванні стимулюючих і примусових заходів до юридичних і фізичних осіб відносно використання навколишнього середовища та мати розроблену нормативно-правову базу, що визначає юридичну відповідальність за порушення екологічного законодавства [2].
- ❖ Забезпечення стабільного *фінансування* природоохоронних проєктів. У зв'язку з тим, що діяльність у галузі фізичної культури і спорту не є пріоритетним напрямом державної політики щодо охорони довкілля, основними джерелами прибутків є позабюджетне фінансування і залучення спонсорських коштів.
- ❖ Удосконалення загальної моделі природокористування шляхом впровадження екологічного управління – *екоменеджменту*, що відповідає сучасним вимогам орієнтації економіки на соціальні й екологічні аспекти.
- ❖ Застосування екологічного моніторингу навколишнього середовища. *Екомоніторинг* довкілля є інформаційною системою, що здійснює збір, збереження й обробку екологічної інформації для комплексної оцінки та прогнозу стану природного середовища під час проведення спортивних заходів.
- ❖ Введення в практику управління природоохоронними процесами в спорті екологічного *аудиту*. Він являє собою систематичну документовану регулярну перевірку стану природокористування в процесі спортивної діяльності. За основу береться порівняння результатів, досягнутих суб'єктом олімпійського руху, із поставленими перед ним цілями [3].

Висновки. В сучасному світі рівень екологічної культури є одним з факторів гармонійного розвитку людини. Важливі складові цієї культури – здоровий спосіб життя та поважне, турботливе ставлення до довкілля. Аналіз природоохоронних проєктів, реалізованих НОКами Австрії, Азербайджану, Болгарії, Молдови, Нідерландів, Італії, Чехії, свідчать про пріоритетність питань формування екологічної свідомості населення під час проведення спортивно-масових заходів.

Література:

1. Factsheettheenvironmentand sustainable development. – IOC, 2014 [Online] Available: [http://www.olympic.org/documents/reference_documents_factsheets/environment_and_sustainable_development.pdf]
2. Karamichas J. Olympic Games and the Environment: SportCanada. – Queen's University, Belfast, UK. –2013. – 224 p.
3. Olympic Movement and Environmental Protection // The official journal of the International Olympic Academy, April, 2016/ - URL: http://www.ioa.org.gr/images/side_books/IOA_09_fr_low1.pdf (дата звернення 3.08.2017)

Правові, соціально-економічні, екологічні та організаційно-управлінські основи олімпійського спорту.

МОТИВАЦІЯ І СТИМУЛЮВАННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА

Германова Ю. О., Калита Л. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Ефективність виробничо-господарських процесів визначається не тільки такими факторами, як реальні і зрозумілі цілі, ретельно складені плани, якісно розроблені рішення і досконала організаційна структура, а залежить і від людей, які впроваджують їх у життя. Якщо фактичну роботу в організації ніхто не виконує, то всі попередні зусилля нічого не варті. Численні дослідження показують, що можливості людини в процесі трудової діяльності реалізуються не більше, ніж на 30-40%. Керівників завжди цікавило, за яких умов людина охоче виконує чуже завдання, що нею управляє, що змушує напружувати всі сили, іноді навіть приносити значні жертви, виконуючи свою роботу. І чому навіть у сприятливих умовах люди вперті, інертні і байдужі до роботи? Забезпечити ефективне виконання своїх функцій персоналом – завдання функції “мотивація”.

Мотивація – вид управлінської діяльності, що забезпечує процес спонукання себе й інших працівників до діяльності, спрямованої на досягнення особистих цілей і цілей організації [4].

Питанням мотивації праці, поведінці людей в умовах постійних заохочень на робочих місцях, дослідженню різноманітних її методів і способів було присвячено велику кількість наукових робіт іноземних та українських вчених: А. Маслоу, Д.Мак-Грегора, Ф.Герцберга, Д.Мак-Клелланда, А. Смітта, Д. Врума, М. Туган-Барановського, Х. Хекхаузена, С. Адамса, К. Альдерфера, Ф. Герцберга, Е. Лока, Е. Лоулера, Л. Портера, Б. Скінера, А. Колота. Проте в нинішніх ринкових умовах у багатьох вітчизняних фізкультурно-спортивних організаціях залишаються не достатньо вирішеними питання ефективної мотивації працівників, що передбачає розробку, формування та практичне застосування методів матеріальної та нематеріальної мотивації, врахування факторів мотиваційного впливу [2].

У науковій літературі не спостерігається досить глибокого висвітлення таких аспектів як фактори, що впливають на ефективність сучасної системи мотивації персоналу фізкультурно-спортивних організацій. Таким чином, в умовах сучасного життя і зростаючої конкуренції в організаціях сфери фізичної культури і спорту, менеджерам просто необхідно знати особливості формування мотиваційного механізму і психологію працівника в управлінні трудовими ресурсами.

Мета дослідження - визначити і проаналізувати фактори мотивації працівників НСК «Олімпійський»

Методи дослідження: вивчення та аналіз літературних джерел (в тому числі контент-аналіз), а також моніторинг сайтів мережі Інтернет, спостереження, порівняння, соціологічне опитування (анкетування, бесіда), методи математичної статистики.

Результати дослідження. Функція мотивації включає ряд таких взаємозалежних дій менеджера:

- спілкування з підлеглими і роз’яснення їм цілі діяльності організації;
- визначення правил і норм діяльності;
- підготовка підлеглих до бажаного професійного рівня;
- своєчасна й об’єктивна оцінка діяльності підлеглих;
- заохочення і покарання працівників;
- створення сприятливого мотиваційного середовища [1].

На ефективність системи мотивації у фізкультурно-спортивних організаціях можуть впливати різні фактори. В результаті аналізу літературних джерел нами було розглянуто такі: гідна оплата праці, цікавість роботи, почуття причетності до справ та мотиваційний клімат в організації. В ході соціологічного опитування і спостереження ми визначили та

проаналізували вплив цих факторів на ефективність діяльності працівників НСК «Олімпійський».

Виявилося, що для 90% респондентів найголовнішим фактором, що впливає на ефективність системи мотивації, є гідна оплата праці. 10 % опитуваних вважають, що цікавість роботи найбільше впливає на мотивацію праці. Почуття причетності до справ для працівників НСК «Олімпійський» не є важливим фактором, проте всі опитувані відмітили, що воно відіграє велику роль і також впливає на ефективність системи мотивації.

Для створення відповідної мотивації в організації необхідно спрямовувати зусилля персоналу на створення належного клімату. Існують два типи мотиваційного клімату: заряджальний і розряджальний.

За результатами дослідження, у НСК «Олімпійський» переважає заряджальний мотиваційний клімат. Він характеризується такими особливостями: своєчасне визначення і схвалення високих результатів роботи; урізноманітнення робіт, які дозволяють повною мірою використовувати потенціал співробітника; високий рівень самостійності і відповідальності за роботу; постійна участь в прийнятті управлінських рішень, які стосуються роботи; постійне навчання і професійне зростання; постійні і добрі професійні і особисті стосунки зі співробітниками; довіра до працюючих в колективі; наочність трудових досягнень; високий статус посади; постійна інформованість колективу і високий рівень заробітної плати [3].

Висновки. Серед факторів, що впливають на ефективність сучасної системи мотивації персоналу НСК «Олімпійський», нами було розглянуто такі: гідна оплата праці, цікавість роботи, почуття причетності до справ та мотиваційний клімат в організації. Дослідження показали, що у НСК «Олімпійський» переважає заряджальний мотиваційний клімат.

Згідно з отриманими результатами, менеджерам спортивних організацій треба приділяти увагу підвищенню ефективності таких факторів, як гідна оплата праці, цікавість роботи, почуття причетності до справ та мотиваційний клімат в організації. Але необхідно зазначити, що серед переліку різних факторів у анкеті більшість респондентів зазначили, що гідна оплата праці має найбільше значення.

Література:

1. *Гайдученко С. О.* Мотивація персоналу / С.О. Гайдученко. – Х., 2012. – 111с.
2. *Данюк В.,* Мотивування як чинник активізації трудової поведінки / В. Данюк // Україна: аспекти праці. – 2008. - №4. – 32-36с.
3. *Капустянський П. З.* Мотивація праці персоналу сучасних організацій (організаційно-управлінський аспект) / П.З.Капустянський. – К. : ІПК ДСЗУ, 2007. –155с.
4. *Шаповал О. А.* Теоретичні аспекти системи мотивації праці персоналу підприємства / О. А. Шаповал // Молодий вчений. - 2016. - № 4. - С. 220-223. - Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv-2016-4-55>.

Правові, соціально-економічні, екологічні та організаційно-управлінські основи олімпійського спорту.

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАСТОСУВАННЯ МАРКЕТИНГУ У ФУТБОЛІ РЕСПУБЛІКИ ЛІВАН

Ісмаїл Мустафа, Мічуда Ю. П.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. На сьогодні маркетинг є ефективним засобом інтеграції футболу як важливого соціального феномену у систему сучасного ринку. Застосування маркетингу дозволяє футбольним організаціям вирішувати низку життєво важливих проблем – задовольняти постійно зростаючі потреби у фінансових та матеріальних ресурсах, залучати висококваліфікованих гравців, активізувати відвідування матчів глядачами, налагоджувати сталі зв'язки із засобами масової інформації та громадськістю тощо.

Різноманітні проблеми маркетингової діяльності футбольних організацій постійно перебувають у полі зору сучасних дослідників, які надають особливу увагу аналізу окремих напрямів маркетингової діяльності, насамперед роботі із залучення спонсорів, ліцензуванню, співпраці із засобами масової інформації [1–3]. Це є важливим, оскільки дає змогу неухильно підвищувати результативність маркетингової діяльності. Водночас нагальні потреби розвитку маркетингу футбольних організацій в умовах ринку потребують наукового аналізу організаційних передумов здійснення їх маркетингової діяльності. Адже без цього неможливо ефективно вирішувати інші проблеми, у том числі і питання вдосконалення окремих напрямів маркетингу на різних рівнях управління футболом.

Вирішення зазначених проблем сьогодні є особливо актуальним і для ліванського футболу. Футбольні функціонери в країні усвідомлюють необхідність створення організаційних умов для ефективного застосування маркетингу. Водночас вони нашоухуються на значні труднощі, які значною мірою обумовлені відсутністю наукових досліджень, у яких розглядалися б особливості організації маркетингової діяльності футбольних організацій, насамперед футбольних клубів, у специфічному ринковому середовищі, притаманному економіці Лівану.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати необхідність формування організаційних основ застосування маркетингу футбольними клубами.

Методи дослідження – аналіз наукової літератури, аналіз документальних джерел, системний аналіз управлінської діяльності в футболі

Результати дослідження. Аналіз праць дослідників спортивного маркетингу свідчить про те, що процес формування й функціонування системи управління маркетингом футбольних клубів у будь-якій країні здійснюється відповідно до загальних теоретичних положень. Вона повинна забезпечувати реалізацію принципів маркетингу, таких як принцип суверенітету споживача, принцип концентрації зусиль, принцип поєднання адаптивності із впливом на споживача, принцип соціальної орієнтації маркетингу, принцип націленості на перспективу принцип безперервності, принцип адекватності, принцип гнучкості й адаптивності, принцип комплексності, взаємоузгодження генерального стратегічного напрямку діяльності клубу, цілей загальноклубної господарської й маркетингової діяльності, принцип економічної обґрунтованості [1, 2]. З огляду на ту обставину, що професійні клуби Лівану діють у специфічному політичному й соціально-економічному середовищі, виникає необхідність наукових досліджень, що визначають способи адаптації загальної теорії керування маркетингом до конкретних умов діяльності суб'єктів управління. Проведений нами аналіз середовища діяльності ліванських футбольних клубів дозволяє зробити висновок про те, що практична реалізація кожного з названих принципів у Лівані має певну специфіку.

Насамперед слід відзначити наявні істотні розходження в можливостях клубів сформувавши й забезпечити ефективне функціонування системи управління маркетингом. Такі розходження обумовлюються рядом обставин. Керівництво більшості клубів протягом тривалого часу не відчувало гострої потреби предметно займатися маркетингом. Тривалий час

футбол у Лівані перебував на особливому положенні, під патронатом держави. Клуби отримували фінансову підтримку від місцевої влади, що не стимулювало їхніх керівників використовувати ринкові механізми самозабезпечення, і в першу чергу маркетинг. У таких умовах клуби не мали змоги освоювати маркетингові технології, накопичувати досвід побудови систем управління маркетинговою діяльністю.

Як показали результати проведених нами соціологічних досліджень, на сьогодні лише кожен третій клуб здатний самостійно організувати маркетингову діяльність. Незначна кількість з них мають досвід практичного застосування маркетингу. Тобто існує досить виражена диференціація клубів за їхніми можливостями застосовувати маркетинг і формувати ефективну систему управління маркетинговою діяльністю. Водночас, існує те, що поєднує всі клуби. Це відсутність наукового підходу до організації маркетингу. У цей час навіть елітні клуби організують свою маркетингову діяльність на основі використання емпіричних знань, які передують досвіду, часто – методом проб і помилок.

З'ясування цієї обставини приводить до висновку про те, що сьогодні футбольним клубам Лівану при активній підтримці інших інститутів, зацікавлених у розвитку футболу (Федерації футболу Лівану, НОК Лівану), варто почати активну роботу з формування клубних систем управління маркетингом з урахуванням новітніх положень сучасної теорії спортивного маркетингу. Першим кроком у цьому напрямку має стати визначення концептуальних підходів до формування системи управління маркетингом клубів.

Висновки. Як і представники футболу інших країн, футбольні клуби Лівану за підтримки Федерації футболу Лівану мають створити організаційні підвалини для того, аби сформувати таку систему управління маркетингом, яка б забезпечувала реалізацію інтересів кінцевих споживачів вироблених ними послуг – глядачів. Це потребує реалізації низки організаційних заходів. Одним із невідкладних серед них є створення у структурі футбольних клубів організаційних структур (відділів), які відповідали б за маркетингову політику клубів.

Література:

1. *Імас Є. В.* Маркетинг у спорті: теорія та практика / Є. В. Імас, Ю. П. Мічуда, Є. В. Ярмолюк. – К.: Олімп. л-ра, 2016. – 272 с.
2. *Степанова О. Н.* Управление маркетинговой деятельностью в физкультурно-спортивной организации: концептуальный подход и элементы технологии / О. Н. Степанова // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 2. – С. 38-43.
3. *Mullin B.* Sport Marketing. Third Edition / B. Mullin, S. Hardy, W. Sutton . – Champaign Ill., Human Kinetics Publ., 2007. – 540 p.

Правові, соціально-економічні, екологічні та організаційно-управлінські основи олімпійського спорту.

ЕВОЛЮЦІЯ ТАКТИЧНИХ СХЕМ У ФУТБОЛІ, ЯК СКЛАДОВА РОЗВИТКУ ВИДУ СПОРТУ

Кос Р. С., Байрачний О. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Фахівці відмічають, що побудова тактичних схем впливає на перспективне зростання та власне організацію командних дій, що стає фундаментальним показником у процесі становлення вищих досягнень у футболі.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури дозволяє зазначити, що сьогодні існує значна кількість наукових робіт [1, 2], присвячених тактиці ведення спортивної гри, розробці нових стилів [3], при цьому еволюція тактичних схем у футболі залишається актуальним питанням для наукових досліджень.

Мета дослідження – проаналізувати особливості еволюції тактичних схем у футболі як складову розвитку виду спорту.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, інформації мережі Інтернет, історичні методи, синтез та узагальнення, методи математичної статистики.

Результати дослідження. У наукових джерелах дізнаємось, що перша тактична схема виникла на території Риму. Архівні записи, опубліковані Джовані де Барді, графом із Флоренції, свідчать про написання перших правил та відповідне положення гравців 3-4-5 на полі, тому, ймовірно, це можна назвати першою тактичною схемою.

Історичний аналіз показує, що нова ера у футболі почалася з появою чемпіонатів світу, де можна спостерігати використання збірними командами популярних (різного часу) тактичних схем та демонстрацію нових стилів гри: «бразильський» в 1958 р., «тотальний футбол» в 1974 р., «тікі-така» в 2010 р. [4].

Тенденція зміни тактичної схеми являє собою зміну кількості гравців на кожній ігровій лінії: захисту, півзахисту, нападу. Графічні дані вибору тактичної схеми командами переможців чемпіонатів світу, наведено на рисунках 1–3.

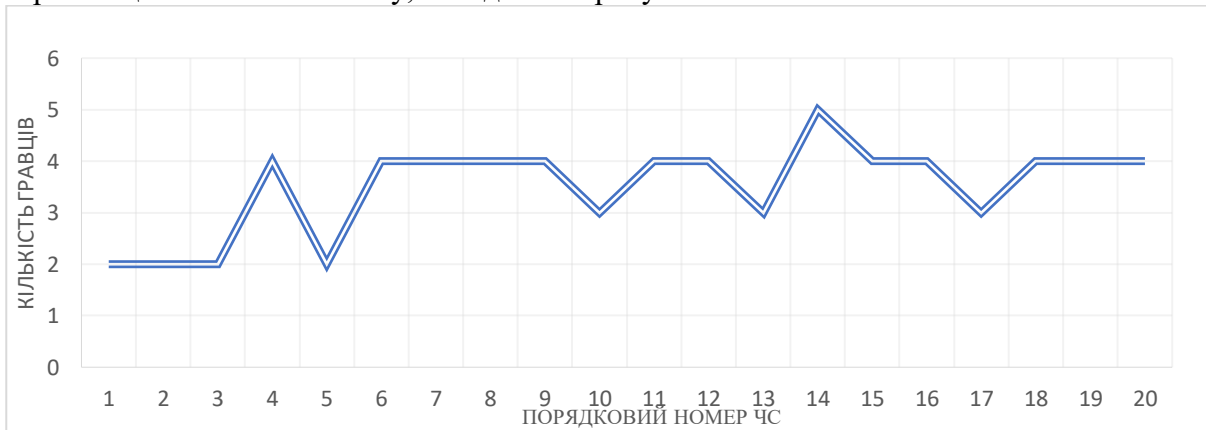


Рисунок 1. Зміна кількості гравців на лінії захисту в тактичних схемах

У ході дослідження було виявлено динаміку збільшення гравців від 2 до 5, при тому, що відбувалась постійна корекція у грі переможців відповідно до поставлених завдань (стратегії) та від рівня гри суперника. Зазначимо, що перед командами висувались завдання, пов'язані з атакою, проте чемпіонат світу кардинально змінив ставлення тренерів національних збірних, оскільки і рівень суперників на міжнародній арені був вищим від національних чемпіонатів.

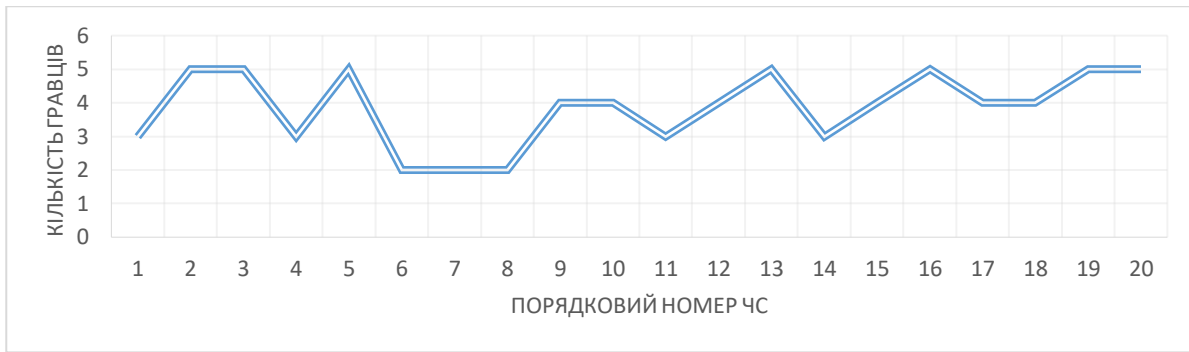


Рисунок 2. Зміна кількості півзахисників в тактичних схемах

Відмітимо, що відповідно до вибору тактичних схем історичного типу, команди застосовували півзахист, як страхування лінії нападу, фактично гравці півзахисту входили до гравців лінії нападу, проте введення ігрового амплуа у теорію футболу дозволяє встановити їх відповідність. Тому кількість гравців середньої лінії варіювала від 5 до 2 та від 2 до 5.



Рисунок 3. Зміна кількості гравців лінії нападу в тактичних схемах

Спостерігаємо еволюційну зміну задіяної кількості гравців у нападі від 4-5 до 1-2, що зумовлено раціоналізацією та балансом гравців на ігрових лініях, перехід до комбінованого футболу, та власне завданнях, поставлених перед кожним ігровим амплуа.

Висновки. Кожна тактична схема переживає еволюційні зміни, зародившись, має одну структуру і протягом певного часу вдосконалюється в іншу. Такий тип зміни тактичної схеми свідчить про важливість її у грі футбол. Тактичну схему необхідно досліджувати протягом того часу коли лише з'явилась ідея її використання, і не зупинятись, коли вона вже застосовується. Таким чином, результати досліджень дають змогу просуватись далі в еволюційному розвитку й спрямувати власні ідеї у вдосконалення того, що існує, або у створення нового тактичного еталону.

Література:

1. Дулібський А.В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу: Автореф. дис на здобуття наук.ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту. – К.: НУФВСУ, 2001. – 19 с.
2. Робин Джоунз, Том Тренер Футбол. Тактика захити и нападения 201721. Чанаді А. Футбол: тренування./Переклад з угорської. - М.: Фізкультура і спорт, 1985. – 256 с.
3. Goldblatt David. The Ball Is Round: A Global History of Soccer. – Penguin, 2008. – 144 p.
4. Fifa 100 лет, век футбола. – М., 2007. – 127 с.

Правові, соціально-економічні, екологічні та організаційно-управлінські основи олімпійського спорту.

ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В УКРАЇНІ: ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

Лобановський Б. В., Ніколаєнко В. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Останнім часом у вітчизняному футболі спостерігається відсутність значущих спортивних досягнень національної збірної і клубних команд на міжнародній арені. Негативною стороною цієї закономірності слід визнати і невиразні виступи молодіжної та юнацьких збірних команд нашої країни.

Однією з причин такого становища фахівці вважають відсутність яскравих, добре технічно і тактично підготовлених молодих гравців, що побічно відображає рівень підготовки спортивного резерву в сучасному українському футболі. В останні 10-15 років відставання вітчизняних футболістів у спортивній майстерності від провідних зарубіжних продовжує залишатися стійкою тенденцією. Сучасна система підготовки в Україні має ряд негативних факторів порівняно з деякими зарубіжними системами. У нашій роботі ми розглянемо один з цих факторів – футбольні змагання [3].

Дитячо-юнацькі змагання з футболу – це окрема система, що має свої позитивні й негативні риси, які, безпосередньо, впливають на підготовку юних футболістів. На думку багатьох фахівців ця система недосконала в усьому, але найбільш відчутною вона є в сучасному професійному футболі. Звідси й проблеми «легіонерів» та розвитку вітчизняного футболу: є відгуками недосконалої системи підготовки саме юних спортсменів [2].

Мета дослідження – висвітлити проблеми підготовки юних футболістів в Україні та обґрунтувати шляхи їх подолання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з даної проблематики, педагогічне спостереження, синтез та узагальнення, опитування.

Результати дослідження. Дослідження виявили, що на сьогодні у спорті в Україні футбол займає одне з провідних місць за масовістю занять і розвивається у всіх регіонах країни. Це пов'язано з високою його популярністю, видовищністю, доступністю, рівнем висвітлення з боку ЗМІ. Система організації підготовки футболістів включає спортивні клуби, ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, УФК, ШВСМ, команди другої, першої та вищої ліг, збірні команди країни. За показниками відділень ДЮСШ та СДЮСШОР з футболу, пріоритет розвитку даного виду спорту спостерігається в Харківській, Київській, Дніпропетровській та Львівській областях [1].

Дослідженням виявлено, що в ДЮСШ та СДЮСШОР залишаються займатися відповідно 3,3% та 0,1% спортсменів, порівнянно з навчально-тренувальними групами. Це значною мірою обумовлено переходом перспективних спортсменів по досягненні 15-річного віку в інші організації (клубні команди, УОР, УФК), які в подальшому займаються підготовкою спортивного резерву.

Аналізуючи рівень кваліфікації футболістів, які займаються в ДЮСШ та СДЮСШОР України, встановлено, що із загальної кількості спортсменів, котрі займаються у відділеннях, 1970 мають 1-й кваліфікаційний розряд, 89 - КМС, 40 - МС і 10 - МСМК.

Варто зазначити, що основним критерієм оцінки роботи тренера в дитячо-юнацькому спорті повинна бути не перемога на першості міста або регіону (сучасна тенденція), а, передовсім, перспективність спортивного вдосконалення юних спортсменів.

Протягом тривалого часу вітчизняним дослідникам не вдавалося досягти спільної думки про основні завдання проведення дитячих змагань з футболу. Чи повинні вони виявляти рівень підготовленості, якщо так, то який: загальний, допоміжний або перспективний для подальшого зростання спортивної майстерності юних спортсменів, що за видимої схожості не

одне і те саме. Багато фахівців відмічають, що під час роботи з юними спортсменами тренер не повинен вимагати від них перемог у різних змаганнях, а метою тренувального процесу має бути створення необхідного "фундаменту" для досягнення високих результатів у більш старшому віці. Як було сказано раніше, неправильно обрана стратегія підготовки обумовлена установкою саме на успішний виступ команди в змаганнях, оскільки статус дитячо-юнацької спортивної школи, як і критерії оцінки ефективності роботи тренера, визначаються спортивними досягненнями команд, кількістю підготовлених розрядників. Спрямованість і зміст підготовки юних футболістів зводиться до такого:

- атлетична підготовка, заснована на вмінні виконувати дії швидко-силового характеру, тобто здійснювати єдиноборства;
- групові взаємодії, які обумовлюють мінімум імпровізації і прийняття, в основному, простих рішень;
- командна гра, зазвичай виключає короткі і середні передачі, дриблінг у першій і другій зонах.

Як наслідок тренери вибирають переважно прагматичну гру із застосуванням нескладних засобів для досягнення заповітного результату. Тому, коли на перше місце ставлять результат, то порушуються основні принципи і закономірності побудови тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки і, як наслідок, дисбаланс між рівнем підготовленості юних футболістів і вимогами професійного футболу. Як зазначає В.М. Платонов, основною стратегією в тренуванні має бути не згладжування індивідуальності, а, навпаки, розвиток сильних сторін організму і особистості спортсмена як провідної умови досягнення нею високих результатів [4].

Висновки:

1. Аналіз літературних джерел свідчить, що сучасна система дитячо-юнацьких змагань в Україні передбачає участь дітей у великій кількості змагань, починаючи з початкових етапів підготовки, що обумовлює перевагу змагальної діяльності над процесом навчання та поступовим удосконаленням спортивної майстерності.

2. Проведені дослідження дозволяють виділити такі проблеми підготовки юних футболістів в Україні: форсування навчання на користь поступової та повноцінної реалізації підготовки, що враховує багато тонкощів, які дещо нівелюються тренерами для отримання результатів.

3. Опитування фахівців доводить, що вітчизняна змагальна система потребує певних змін у вигляді зменшення змагальної діяльності на початкових етапах навчання та відповідної реорганізації в системі управління.

Література:

1. Губа В. П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учеб. пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков. – М. : Сов. спорт, 2012. – 176 с.
2. Николаєнко В. В. Стан підготовки футбольного резерву в Україні / В. В. Николаєнко, О. В. Байрачний // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2010. – №2. – С. 32-36.
3. Николаенко В. В. Система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора наук по физ. Воспитанию и спорту: спец. 24. 00. 01 „Олімпійський та професійний спорт” / В. В. Николаенко. – К., 2014. – 390 с.
4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.

Правові, соціально-економічні, екологічні та організаційно-управлінські основи олімпійського спорту.

ЗМАГАННЯ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В ІРАКУ

Мохаммед Фахмі Рабін Х

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Змагання в олімпійському спорті є центральним елементом, який визначає всю систему організації і підготовки спортсменів для результативної змагальної діяльності [4]. Без змагань неможливе існування самого спорту [4]. Рівень і розвиток спорту залежить від багатьох чинників соціального, культурного, політичного, економічного характеру. Усі зазначені фактори впливають на активність іракських спортсменів. Традиційними видами спорту в Іраку здавна були баскетбол, бокс, боротьба, важка атлетика, волейбол, веслування, дзюдо, легка атлетика, настільний теніс, кінний спорт, кульова стрільба, стрільба з лука, тхеквандо, плавання та футбол [1]. Свідченням цього є успішні виступи іракських спортсменів на міжнародних змаганнях. До військових дій країна брала участь у багатьох змаганнях на регіональному і міжнародному рівні, в тому числі у легкій атлетиці. Але на початку ХХІ ст. (саме у 2003 р.) після воєнних дій в країні ситуація змінилася як в економіці, безпеці, політиці, так і в спорті. У зв'язку з військово-політичним становищем в країні, Ірак не міг організувати на своїй території спортивні змагання і відмовлявся брати участь в різних заходах, присвячених спортивній діяльності. В останні роки країна почала відновлюватися у різних сферах діяльності, у зв'язку з чим почали проводитися регіональні змагання з легкої атлетики.

Мета дослідження – визначити сучасний стан розвитку змагань з легкої атлетики в Іраку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інформації світової мережі Internet, даних інформаційної бази легкої атлетики, друкованих та електронних джерел Федерації легкої атлетики Іраку; аналіз календарів, протоколів змагань, методи математичної статистики [2].

Результати дослідження. Розвиток спорту в Іраку має специфічні особливості, пов'язані із соціальними, культурними, політичними, економічними, кліматично-географічними особливостями країни [1]. Ці чинники вплинули на розвиток легкої атлетики, яка займає своє місце в ієрархії сучасного іракського суспільства і проведення змагань з цього виду спорту.

Для визначення сучасного стану розвитку змагань з легкої атлетики в Іраку було здійснено аналіз календарів змагань з легкої атлетики у період 2009–2017 рр. (рис. 1).

Встановлено, що у зв'язку зі складною обстановкою на Близькому Сході, в Іраку проводили невелику кількість змагань з легкої атлетики: 5–18 змагань протягом року, у середньому 11 змагань щороку.

Динаміку кількості змагань з легкої атлетики в різних категоріях в календарі Федерації легкої атлетики Іраку протягом 2009–2017 рр. наведено на рисунку 1. З рисунка видно, що найбільшу кількість змагань країни було проведено у 2013 р. [2]. В 2017 р. спортсмени мали змогу брати участь усього в дев'яти змаганнях з легкої атлетики. Це на 20 менше, порівняно з календарем Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій та Федерації легкої атлетики України, де кожен рік проводиться понад 200 змагань [3]. Підсумовуючи сказане, можемо зробити висновок, що змагання з легкої атлетики, які проводяться в Іраку, мають хаотичний характер. Це зумовлено військово-політичним становищем в країні та відсутністю мотивації населення до занять спортом, у тому числі і легкою атлетикою.

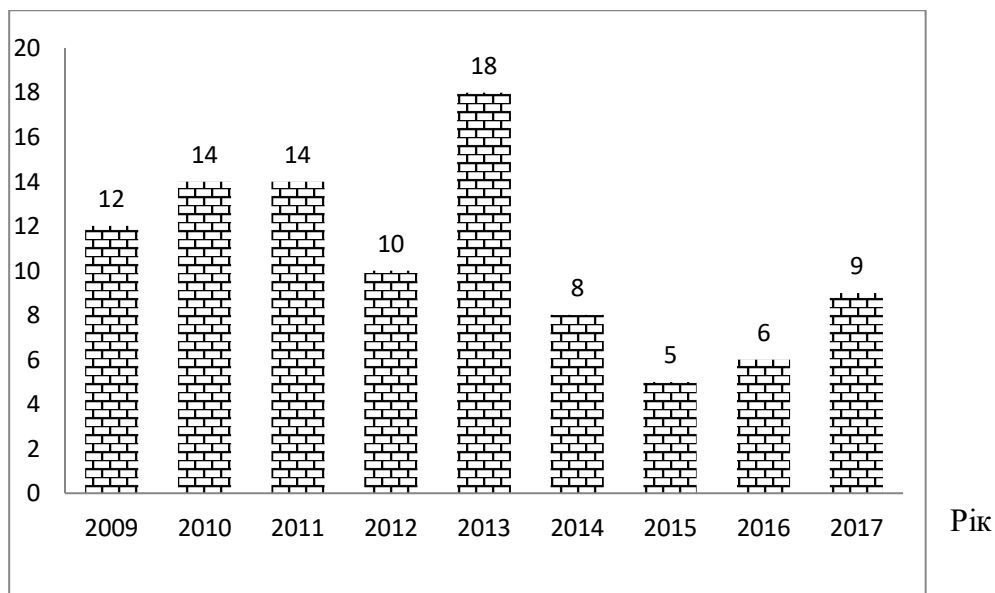


Рисунок 1 – Кількість змагань з легкої атлетики в різних категоріях в календарі Федерації легкої атлетики Іраку в період 2009–2017 рр.

Висновки. Розвиток спорту в Іраку має специфічні особливості, пов'язані із соціальними, культурними, політичними, економічними, кліматично-географічними особливостями країни, які впливають на розвиток системи змагань з легкої атлетики.

У зв'язку з складною обстановкою на Близькому Сході, в Іраку проводиться невелика кількість змагань з легкої атлетики, що гальмує розвиток і популяризацію цього виду спорту в країні.

Перспективою досліджень у даному напрямі є вивчення міжнародного досвіду проведення змагань і їх використання у процесі підготовки спортсменів.

Література:

1. *Абдулрахман Раман Норі.* Особливості соціального середовища розвитку масового спорту в Курдистані / *Абдулрахман Раман Норі* // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2017. - № 2. - с. 3-6
2. *Аль Баттауй Г. А.* Национальные особенности становления и развития системы физического воспитания в Ираке : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / *Аль Баттауй Газван Азиз Мухсен.* - Тамбов, 2015. - 154 с.
3. *Козлова Е.К.* Современная система соревнований и соревновательная деятельность спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики / *Е.К. Козлова* // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 2. – С. 31–36.2.
4. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / *В. Н. Платонов.* — К.: Олимп. лит., 2015. – 680 с.

Правові, соціально-економічні, екологічні та організаційно-управлінські основи олімпійського спорту.

ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ В СИСТЕМІ МІЖНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО РУХУ

Нерода Н. В.

Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна

Вступ. Більшість провідних учених мають спільну думку про диференціювання масового спорту та різних форм спорту вищих досягнень, зокрема олімпійського і професійного. Незважаючи на цільово-результативні відмінності з 80-х років ХХ ст. спостерігається взаємодія між олімпійським і професійним спортом [1, 3]. Більшість олімпійських видів спорту обрали шлях професіоналізації і комерціалізації, як засіб удосконалення організаційної, економічної та соціальної складової свого розвитку [4].

Мета дослідження: виявити місце професійного спорту в системі міжнародного спортивного руху.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення документальних матеріалів, спеціальної літератури, інформаційних джерел мережі Internet, історичний метод, системний підхід.

Результати дослідження. В різні історичні періоди професійний спорт посідав відповідне місце у суспільному житті, що і визначало особливості його функціонування.

Витоки професійного спорту на Європейському континенті варто шукати на території Греції, де у V-IV ст. до н.е. з'явилися перші ознаки професіоналізму. Цей час характеризується поступовою втратою культового характеру давньогрецьких змагань і підвищенням уваги до їх видовищності [2, 3]. Захоплюючим видовищем стародавнього Риму були гладіаторські бої, які, зважаючи на значну популярність, використовувались заможними римлянами з метою підвищення свого авторитету та як засіб відволікання населення від політичних та економічних проблем, а гладіатори являли собою джерело доходів для організаторів ігор.

Таким чином, сукупність наукових фактів дає можливість виділити перший період розвитку європейського професійного спорту - V-IV ст. до н.е. - 404 р. – поява ознак професіоналізму у спорті. В античні часи визначальними чинниками функціонування професійного спорту були культові та соціально - політичні.

У другому періоді (кінець V ст. – XVIII ст.) відбувається формування передумов європейського професійного спорту Незважаючи на дію економічних чинників, у часи Середньовіччя у функціонуванні європейського професійного спорту визначальними були прикладні та рекреаційні фактори.

Серед передумов розвитку європейського професійного спорту варто виділити соціально-економічні (розвиток ринкових відносин, урбанізація, міграційні процеси, науково-технічний розвиток, створення промислової інфраструктури, утвердження демократичного суспільного ладу, становлення і розвиток системи освіти, зниження впливу церкви на життя суспільства) та модифіковано-рекреаційні, власне спортивні, під якими розуміються процес трансформації різних форм рекреації (кулачні бої, їзда на велосипеді, ігри з м'ячем) до видів спорту під впливом соціального запиту. Початок XVIII ст. характеризується появою ознак професіоналізму у стосунках зі спортсменами в таких видах спорту як теніс, бокс, футбол, веслування. Оскільки відбувається формування організаційних засад функціонування європейського професійного спорту, організаційні чинники виступають основними в його розвитку в Новий час.

Третій період — початок ХІХ – 1985 р.- характеризується зародженням і становленням європейського професійного спорту. На нашу думку, в цьому періоді доцільно виділити такі етапи: 1823 – 1894 рр.; 1896- 1939 рр.; 1945 – 1985 рр.

На першому етапі (1823 – 1894 рр.) відбувається розподіл спортсменів на аматорів і професіоналів; робляться перші спроби розробити й уніфікувати правила і календар змагань;

починають створюватися перші організаційні структури в спорті; з'являється практика укладання контрактів зі спортсменами.

Другий етап (1896- 1939 рр.) відмічається бурхливим розвитком олімпійського спорту і його подальшим розмежуванням з професійним спортом. Значну роль у цьому відіграла позиція МОК: у багатьох країнах Європи статус спортсмена-аматора цінувався спортивною громадськістю значно вище, ніж статус професіонала. Не зважаючи на це, в європейських країнах починається процес створення професійних організацій в таких видах спорту як велоспорт, футбол, автоспорт, бокс.

Початок третього етапу (1945 – 1985 рр.) характеризується подальшим розмежуванням аматорського і професійного спорту. В подальшому комерціалізація і професіоналізація олімпійського спорту сприяли процесам інтеграції європейського професійного спорту.

Рішення МОК про допуск спортсменів-професіоналів ознаменувало з 1988 р. початок четвертого періоду розвитку європейського професійного спорту. З цього часу основними факторами впливу на розвиток європейського професійного спорту стають процеси глобалізації та комерціалізації: відбувається зміна підходів до організації та проведення змагань у напрямі їх економічної ефективності.

На нашу думку, сьогодні ми є свідками наступного періоду розвитку професійного спорту в Європі, проте, суттєвий брак фактичного і статистичного матеріалу не дозволяє чітко визначити його початок.

Висновки.

1. Ознаки професійного спорту, притаманні змагальній діяльності античних часів та середньовіччя, дають можливість говорити про існування прототипів професійного спорту в частині задоволення потреб у розвагах, а не як різновиду підприємницької діяльності.

2. Серед системотвірних чинників генези європейського професійного спорту варто виділити: в античні часи – культові та соціально-політичні; в середньовіччі – прикладні та рекреаційні; у новий час – організаційні та правові; в новітній час – економічні.

3. В ході дослідження виділено такі періоди генези європейського професійного спорту: перший (V–IV ст. до н.е. – 404 р.) – поява ознак професіоналізму у спорті; другий (кінець V ст. – XVIII ст.) – формування передумов європейського професійного спорту; третій (початок XIX – 1985 р.) – зародження і становлення європейського професійного спорту, що включає етапи: 1823 – 1894 рр.; 1896- 1939 рр.; 1945 – 1985 рр.; четвертий (з 1988 р.) – інтеграційне функціонування європейського професійного спорту;

Література:

1. *Борисова О. В.* Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса) : монография / О. В. Борисова. – К.: Центр учебной литературы, 2011. – 310 с.
2. *Бубка С. Н.* Древнегреческие истоки олимпизма / С. Н. Бубка // Физическое воспитание студентов. – 2011. № 5. – С. 3– 7.
3. *Олимпийский спорт*: в 2т. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка [и др.]; – К. : Олимп. л-ра, 2009. – Т.1. – 736 с. : ил.
4. *Профессиональный спорт*: [учеб. для студ. выс. учебных заведений физ. воспитания и спорта] / [под общ. ред. С. И. Гуськова, В. Н.Платонова.] – К.: Олимп. лит., 2000. – 392 с.

Правові, соціально-економічні, екологічні та організаційно-управлінські основи олімпійського спорту.

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФУТЗАЛУ В УКРАЇНІ

Павлюк І. С.

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. Завдяки активній позиції ФУФА, ряду регіональних федерацій та асоціацій футболу, футзал за минулі роки знаходився в постійному розвитку. Характерно, що нині у світі вже понад 80 країн регулярно проводять національні чемпіонати. На сьогодні найбільш високого рівня цей вид спорту досяг в таких країнах, як Іспанія, Росія, Португалія, Бразилія, Італія, Україна, Аргентина. В результаті такого еволюційного процесу, футзал, що виник на основі класичного футболу, має відмінні від нього правила змагань, особливості методики фізичної і техніко-тактичної підготовки, власну систему спортивних змагань як на національному, так і на міжнародному рівнях, окремий контингент футболістів, тренерів і суддів, зумів за короткий час увібрати у свою функціональну структуру усі основні елементи, характерні для окремого виду спорту, та має сьогодні сприятливі олімпійські перспективи [2, 3].

За останні роки футзал міцно увійшов до спортивного життя України. Безумовно, це об'єктивний процес, оскільки - це той самий улюблений футбол, тільки в мініатюрі.

Сьогодні вимоги до сучасного футзалу зростають, у зв'язку з чим виникли необхідність і актуальність дослідження перспектив його розвитку в Україні.

Мета дослідження - аналіз перспектив розвитку футзалу в Україні.

Методи дослідження: аналіз спеціальної літератури, системний аналіз.

Результати дослідження. На сьогодні розвиток футзалу проходить під керівництвом Всеукраїнської спілки громадських організацій «Асоціація футзалу України», яка є самостійною добровільною всеукраїнською спілкою громадських організацій, що прагнуть сприяти його розвитку і піднесенню на території України. АФУ є колективним членом ФФУ і забезпечує дотримання своїми колективними членами Статуту, регламентів, директив та рішень органів ФІФА, УЄФА, ФФУ, визнає їх керівну роль у питаннях розвитку футзалу [4].

Асоціація має повноваження організовувати та проводити змагання в Україні з футзалу за участю аматорських, професіональних, збірних команд України (рис.1). Впровадить змагання з усіх основних напрямів розвитку спорту: професійного - чемпіонат, першість, Кубок України та Суперкубок України серед команд професіональних клубів; чемпіонат, першість і Кубок України серед жіночих команд; спорту вищих досягнень - збірні команди України (Національна, молодіжна, студентська, жіноча) дотримуючись міжнародного календаря матчів, складеного ФІФА/УЄФА; та масового спорту - чемпіонат та Кубок України серед аматорських команд; чемпіонати та першості серед аматорів фізкультурно-спортивних товариств та відомств; чемпіонат і першість України серед дитячо-юнацьких команд у різних вікових категоріях; чемпіонат та Кубок України серед студентських команд (див. рис.1).

Аналіз ситуації, що склалася в професійному футзалі, виявила суперечливі тенденції в його розвитку. Безперечним досягненням стала поява ряду конкурентоздатних на національному рівні клубів зі значними бюджетами. Це дозволило істотно підвищити якість запрошуваних спортсменів і тренерів і як наслідок: - збільшилася видовишність центральних матчів чемпіонату України;

- зросла здорова конкуренція за місця у складі клубів;
- покращилася робота дитячо-юнацьких шкіл;

- істотно знизилася кількість матчів, в яких відсутній спортивна боротьба, а результати відомі заздалегідь [1,4].



Рис. 1. Організаційна система змагань з футболу в Україні

Просте, для подальшої перспективи розвитку футболу необхідне введення у структуру клубів з футболу юнацьких команд, команд жінок і дівчаток. Потрібне створення футбольних шкіл при клубах Екстра ліг, в яких можуть бути організовані спецкласи з футболу. Має бути збільшений склад професійних і любительських ліг з футболу. Таким чином, футбол здатний забезпечити широке охоплення населення, справжню масовість занять цим видом спорту, значне збільшення аматорських і студентських команд.

Висновки. Не зважаючи на позитивні процеси в розвитку футболу в Україні вони вимагають подальшого розвитку. Стагнація з боку глядацького інтересу до професійного футболу, нестійке фінансове положення професійних клубів у нижчих дивізіонах вимагають розробки комплексу заходів, спрямованих на усунення негативних явищ.

Література:

1. Павлюк *И.* Организационно-правовые основы развития спортивных игр в Украине / *И. Павлюк* // Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования: X Всерос. науч.-практ. конф. – Ульяновск, 2012. – С. 368-372
2. Павлюк *І. С.* Організаційні основи розвитку ігрових видів спорту в Україні на матеріалі хокею / *І. С. Павлюк* // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тез. доп. 14 міжнарод. Наук. Конг. - Київ: Олімп. літ, 2010.-С. 25.
3. Сайт європейського футболу UEFA [Електронний ресурс] <https://www.uefa.com/futsal/>
4. Сайт Асоціації футболу України. [Електронний ресурс] <http://futsal.com.ua/afu>

Правові, соціально-економічні, екологічні та організаційно-управлінські основи олімпійського спорту.

СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ОЛІМПІЙСЬКИХ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ В УКРАЇНІ: ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕНЬ

Палатний А. Л.

Комітет Верховної Ради України з питань сім'ї, молодіжної політики, спорту та туризму, Київ, Україна

Вступ. Соціальна значущість спорту за переконаннями більшості фахівців сфери фізичної культури та спорту покладена в основу державної політики України. Сучасна історія спорту незалежної України визначається нетривалими часовими межами (з 1991 р. і до сьогодні). За цей час вдалося на рівні представити нашу країну на різноманітних змаганнях. Проте, розвиток спорту в країні асоціюється із здобутками на Іграх Олімпіад. Історичні аспекти розвитку олімпійського спорту передовсім перебувають в полі зору науковців галузі фізичної культури та спорту національного та міжнародного рівнів [1–5].

Спортивні єдиноборства є невід'ємною та видовищною складовою програми Ігор Олімпіад сучасності. Протягом останніх десятиліть популярність єдиноборств у світі також зазнала суттєвих змін, що сприяли їх популяризації [1, 2, 4]. На сьогодні такими видами спорту є фехтування, боротьба греко-римська, боротьба вільна, бокс, дзюдо, тхеквондо, карате тощо. Тому актуальним є з'ясування рівня висвітлення розвитку окремих груп видів спорту та перспектив досліджень у цьому напрямі.

Мета дослідження: з'ясувати перспективи розробки цілісної системи знань зі становлення та розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств в Україні.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, інформаційної мережі Інтернет, аналіз документальних матеріалів, системний аналіз, порівняння.

Результати дослідження. Проведений попередній пошук дав підстави стверджувати, що наявна у різних джерелах (наукова та методична література, мережа Інтернет) інформація з розвитку спортивних єдиноборств має здебільшого науково-публіцистичний чи довідковий характер. Цілісні науково обґрунтовані дослідження з проблематики становлення та розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств в Україні відсутні.

Варто відмітити роботи деяких науковців, в яких були розглянуті питання структури програм Ігор Олімпіад різних років та зроблено спробу їх аналізу. Беззаперечно це фундаментальні роботи, виконані під керівництвом та за активної участі провідних фахівців галузі фізичної культури та спорту з Національного університету фізичного виховання та спорту України, зокрема професорів В. М. Платонова, М. М. Булатової, президента Національного Олімпійського комітету України, героя України С. Н. Бубки, професора Львівського державного університету фізичної культури О. М. Вацеби та інших фахівців [1, 2, 3].

Серед інших робіт виокремлено вирішення локальних наукових завдань із висвітлення історичних особливостей розвитку боротьби самбо і дзюдо, аналіз техніко-тактичних дій спортсменів на Іграх Олімпіад та, відповідно до змін правил змагань, еволюційних особливостей окремих видів спортивних єдиноборств [4, 5].

Таким чином, можна стверджувати, що якісного вирішення науково-прикладної проблеми, ґрунтовного вивчення становлення та розвитку спортивних єдиноборств в Україні на основі теоретичного обґрунтування стратегії розвитку цієї групи видів спорту (загалом чи диференційовано) в Україні не існує.

У зв'язку із цим проблемним явищем, що окреслює наукову тематику подальших досліджень, варто вважати генезу олімпійських спортивних єдиноборств в Україні. В межах цього наукового об'єкта для дослідження варто розглядати як ключову частину власне

стратегію розвитку спортивних єдиноборств в Україні, що включені до програми Ігор Олімпіад.

Тривалий пошук раціональної побудови та реалізації дослідження дає підстави для виокремлення ряду послідовних кроків, частина з яких уже реалізована, та тих, які передбачаються в подальшому.

На перших етапах дослідження нами запропоновано реалізувати такі завдання, як з'ясування історичних особливостей, передумов та чинників розвитку спортивних єдиноборств на теренах України в межах сучасного олімпійський руху.

У подальшому планується вирішення ряду завдань аналітичного характеру. Серед них - виявлення організаційної структури та результативності виступів спортсменів України у змаганнях найвищого міжнародного рівня у цих видах спорту. Відповідно до цього, вважаємо можливим визначити ступінь реалізації планових змагальних завдань для спортсменів України у змаганнях найвищого міжнародного рівня зі спортивних єдиноборств. Паралельно зі сказаним доцільним є з'ясування державної політики виокремленням етапів розвитку олімпійських спортивних єдиноборств в Україні.

Зазначені кроки та їх ефективне вирішення дає підстави для проведення подальших фундаментальних узагальнень, які є підставами для розробкипрогностичної моделі результативності участі спортсменів України у змаганнях найвищого міжнародного рівня з олімпійських спортивних єдиноборств та загалом обґрунтуваннятеоретичних засад стратегії розвитку спортивних єдиноборств в Україні.

Беззаперечно, що під час реалізації зазначених кроків виникає ряд суттєвих організаційних ускладнень, пов'язаних із об'єктивними чинниками. Серед них такі: неузгодженість діяльності різних організаційних структур, відповідальних за розвиток олімпійських спортивних єдиноборств; неналежне ведення звітної документації; різні періоди функціонування та визнання тих чи інших видів спорту та організаційних структур з олімпійських спортивних єдиноборств, відсутність розвиненої інфраструктури спортивних споруд для розвитку цих видів спорту тощо.

Висновки. Спортивні єдиноборства в програмі Ігор Олімпіад мають вагоме соціальне значення, що визначається популярністю їхніх складових. Досягнення спортсменів України завжди перебувають у полі зору суспільства та керівництва країни, тому з'ясування особливостей становлення та наукове обґрунтування подальшого розвитку спортивних єдиноборств в Україні є актуальним науковим напрямом.

Література:

1. Бубка С. Н. Олімпійський спорт: давньогрецька спадщина та сучасний стан : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / С. Н. Бубка;. – К., 2014. – 35 с.
2. Золоті сторінки Олімпійського спорту України / М. С. Герцик, О. М. Вацеба, О. В. Копій [та ін.]; за ред. І. Федоренка. – Київ : Олімп. л-ра, 2000. – 192 с
3. Олімпійський спорт : в 2 т. / В.Н. Платонов, С.Н. Бубка, М.М. Булатова [и др.]; подбщ. Ред.. В.Н. Платонова. – Киев: Олімп. л-ра, 2009. – Т.2. – С. 63–76.
4. Палатний А. Л. Базове нормативно-правове забезпечення розвитку спорту (на прикладі олімпійських спортивних єдиноборств) / Палатний А. Л. // Вісн. Запорізь. нац. ун., 2017. – № 2. – С. 94–103.
5. Розвиток та становлення спортивних єдиноборств у програмах Ігор Олімпіад сучасності / Євген Приступа, Юрій Бріскін, Артур Палатний, Мар'ян Пітин // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017. – № 1 (27). – С. 3-19.

Правові, соціально-економічні, екологічні та організаційно-управлінські основи олімпійського спорту.

РОЛЬ ТА ЗНАЧЕННЯ СПОРТИВНОГО ВОЛОНТЕРСТВА У СУЧАСНОМУ ОЛІМПІЙСЬКОМУ РУСІ

Петренко І. В., Бондар А. С.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Вступ. Сьогодні значущість волонтерства в світовому вимірі підтверджується його визнанням ООН як суспільно-корисної діяльності на добровільній основі, яка повинна бути важливою складовою будь-якої стратегії, націленої на вирішення проблем, що існують у суспільстві. У сучасній Україні волонтерська діяльність набуває масового поширення та здійснюється за багатьма напрямками. Спорт, будучи однією з популярних сфер діяльності, сьогодні важко уявити без активної участі волонтерів, а саме проведення великомасштабних спортивних заходів таких, як Олімпійські ігри. Діяльність спортивних волонтерів на спортивних змаганнях допомагає вирішенню цілої низки організаційних питань, сприяє створенню відповідної атмосфери й іміджу, які необхідні для настрою учасників і відчуття свята для глядачів. Цілеспрямована підготовка спортивних волонтерів для їх участі в якості добровільних помічників в олімпійському русі є нагальною науковою проблемою та має практичне значення для розвитку спортивного руху в цілому.

Мета дослідження – визначення ролі та значення спортивного волонтерства в олімпійському русі.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та нормативно-правових документів, системний аналіз, синтез та узагальнення.

Результати дослідження. На сьогодні спортивний волонтерський рух є невід’ємною частиною загального волонтерського руху, поширеного у понад 100 країнах світу, 110 млн. чоловік щорічно бере участь у добровільних акціях [1]. Еволюція волонтерського руху стосовно до Олімпійських ігор починається з перших Ігор, які відбулися у 1896 р. в Афінах. Кількість волонтерів, які брали участь у підготовці, організації та проведенні Олімпійських ігор з 1984 по 2016 рр. щоразу зростала. Так, якщо на XXIII Олімпійських іграх у Лос-Анджелесі волонтерами було задіяно 28 тис. осіб, то вже на XXX Іграх Олімпіади в Лондоні 2012 р. їх кількість зросла до 75 тис., на останніх XXXI літніх Олімпійських Іграх 2016 р. у Ріо-де-Жанейро було близько 70 тис. волонтерів, при цьому заявки надійшли в кількості 242 757 від представників зі 192 країн світу [5].

Сучасні науковці звертають свою професійну увагу на феномен спортивного волонтерства як різновиду волонтерської діяльності. Про це свідчать роботи А.В. Мічуди (2004), М.В. Дутчака (2007), І.О. Когут (2010, 2015), А.С. Бондар (2010, 2015, 2016), Є.В. Гончаренка (2010); К.І. Левківа, Т. Макуца (2013), С.Ф. Матвеева (2013), І.В. Петренко (2014, 2015, 2016, 2017), В.В. Приходька (2017).

Згідно з Законом України «Про фізичну культуру і спорт», спортивна діяльність – це заходи, що здійснюються суб’єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку спорту [2]. Діяльність, яку здійснює волонтер у процесі організації та проведення спортивних змагань, є спортивною волонтерською діяльністю. Проведений теоретичний аналіз дає підстави констатувати, що «спортивний волонтер» – це особа, яка пройшла спеціальну підготовку та здійснює спортивну волонтерську діяльність шляхом надання допомоги під час організації та проведення змагань [3].

Особи, які долучаються до спортивної волонтерської діяльності, – спортивні волонтери повинні мати специфічні знання, уміння та навички, відповідний досвід роботи в системі спортивних змагань та проходити спеціальну підготовку, оскільки спортивна волонтерська діяльність є специфічним видом діяльності. Така підготовка сприятиме підвищенню ефективності проведення спортивних змагань та подальшому розвитку спортивного волонтерського руху [3, 4].

Участь спортивних волонтерів в олімпійському русі сприяє об'єднанню людей навколо єдиної мети – розвитку спорту; скороченню витрат організаторів змагань на їх проведення; наданні цим подіям більшої видовищності та масштабності; зростанню солідарності та налагодженню дружніх стосунків між людьми під час виконання спільної роботи; пропаганді здорового способу життя та мотивуванню молоді до занять спортом [5].

Отже, безкорислива допомога спортивних волонтерів є ефективним способом вирішення основних питань успішного проведення спортивних змагань. Це свідчить про те, що успіх в організації та проведенні масштабних спортивних заходів значною мірою залежить від спеціально підібраних, кваліфікованих волонтерів, які добровільно та безкоштовно виконують свої обов'язки, допомагають у вирішенні цілої низки організаційних питань.

Висновки. Сьогодні жодна велика спортивна подія не може відбутися без ефективної волонтерської роботи, саме тому спортивне волонтерство як об'єкт дослідження повинен являти собою не тільки один з напрямів волонтерства, а самостійний інститут, який має свої принципові відмінності.

Література:

1. *Бондар А. С.* Соціальне значення спортивного волонтерства / А. С. Бондар, Н. В. Середа, І. В. Петренко // International Scientific-Practical Conference Theoretical and applied researches in the field of pedagogy, and social sciences: Conference Proceedings, December 28-29, 2016. Kielce: Holy Cross University, P. 4–43.
2. *Закон України «Про фізичну культуру і спорт»:* Закон від 14.09.2017 № 3808-12 // База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.help/law/3808-XII/edition14.09.2017/page3>
3. *Петренко І. В.* Організаційні аспекти підготовки спортивних волонтерів / І. В. Петренко // Науковий часопис Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2017. – Вип. 1(82)17. – С. 52–55.
4. *Петренко І. В.* Організаційна модель підготовки спортивних волонтерів / І. В. Петренко, А. С. Бондар // Науковий часопис Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2017. – Вип. 3(84)17. – С.77–81.
5. *Томенко О.* Генеза волонтерського руху олімпійських ігор / О. Томенко // Слобожан. наук.-спорт. вісн.: [наук.–теорет. журн.] – Х., : ХДАФК, 2017. – Вип. 2(58). – С. 93–97.

Правові, соціально-економічні, екологічні та організаційно-управлінські основи олімпійського спорту.

ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА УПРАВЛІННЯ СПОРТОМ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ (НА МАТЕРІАЛІ СПОРТИВНИХ ІГОР)

Петрушевський Є. І., Борисова О. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Аналіз наукових досліджень і практичного досвіду показав, що модифікація сучасного спорту, яка обумовлена процесами глобалізації, професіоналізації і комерціалізації, свідчить про необхідність наукового обґрунтування реорганізації національних організаційно-управлінських систем спорту відповідно до загальносвітових тенденцій. Відзначена проблема особливо гостро проявляється в спортивних іграх, які не тільки популярні й видовищні, але й комерційно привабливі. Сьогодні в цій галузі знань накопичено великий обсяг емпіричного матеріалу, що вимагає не тільки теоретичного осмислення, а й інтеграції знань у єдину систему в історичному та організаційному аспектах. Характерно, що спрямованість до максимальної соціально-економічної ефективності, естетичності та видовищності сьогодні є не менш важливими складовими спорту, ніж спортивний результат. Зміна питомої ваги професійного компоненту в загальній системі спорту визначає необхідність особливої уваги до всіх видів забезпечення спортивної підготовки: організаційно-управлінського, економічного, правового, кадрового, матеріально-технічного, науково-методичного, медичного тощо [1-6].

Робота виконується згідно Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2016-2020 рр. за темою 2.20 «Удосконалення змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у спортивних іграх» (номер державної реєстрації 0116U001627).

Мета дослідження: аналіз сучасної системи підготовки гандболістів в умовах глобалізації спорту.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури і нормативно-правових документів; порівняння та аналогії.

Результати дослідження. Організаційно-управлінські основи сучасного спорту протягом останніх двох десятирічь зазнали істотних змін. Ці зміни відбуваються під впливом як зовнішніх чинників, притаманних світовому спорту (професіоналізація, комерціалізація, зближення професійного та олімпійського спорту, розширення міжнародного календаря змагань тощо), так і внутрішніх, характерних для конкретної країни (місце спорту, законодавство, фінансування, матеріально-технічна база та ін.). Зміни соціально-політичного устрою після набуття Україною незалежності, складний економічний стан в країні, стрімке розширення прав спортивних федерацій і самих спортсменів призвели до руйнації стрункої та ефективної системи радянського спорту. Це особливо вплинуло на стан спортивних ігор, де жорстке державне регулювання замінив хаотичний розвиток, нерегульована взаємодія федерацій, клубів і спортсменів із зарубіжними командами, масовий перехід спортсменів на роботу в професійні і напівпрофесійні клуби. Все це негативно позначилось на клубних і збірних командах, призвело до різкого зниження їхніх досягнень на міжнародній арені та в національних чемпіонатах.

Тому вивчення тенденцій та закономірностей розвитку ігрових видів спорту у світі, історія розвитку та їх сучасний стан в Україні є безперечно актуальним для розробки стратегії та конкретних заходів з метою виведення ігрових видів спорту з кризового стану. З кожним олімпійським циклом підвищуються вимоги до рівня підготовленості спортсменів. Специфіка виду спорту визначає структуру та зміст підготовки. Зокрема, досвід провідних у світі команд з гандболу визначає важливість системи контролю та її постійного вдосконалення.

Висновки. Значущість виступів спортсменів на міжнародній арені, професіоналізація і комерціалізація олімпійського напряму визначає формування політики розвитку спорту

вищих досягнень, що орієнтована на пошук оптимальних моделей управління спортом у країні, максимально можливого використання світового досвіду (як історичного, так і сучасного) і об'єднання його з національними можливостями. Подальші дослідження будуть спрямовані на обґрунтування напрямів удосконалення вітчизняної системи підготовки гандболістів високої кваліфікації в умовах глобалізації спорту.

Література:

1. *Борисова О. В.* Сучасні підходи до підготовки тенісистів високого класу: Теорія методика підготовки спортсменів // Ольга Борисова. – 2013. – 8 с.
2. *Імас Є. В., Борисова О. В.* Профессиональный теннис: проблемы и перспективы развития // Є.В. Імас, О.В. Борисова – К: Центр учебной литературы, 2016 – 317 с.
3. *Костюкевич В. М.* Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник.-2-е вид.перероб. та доп. // В.М. Костюкевич – Київ: КНТ, 2016 – 616 с.
4. *Павлюк І. С.* Проблеми і перспективи розвитку гандболу в Україні // Теорія і методика фізичного виховання і спорту/ І.С. Павлюк – 2007. – №2. – С.56–60.
5. *Платонов В. Н.* Професіоналізація олімпійського спорту // Теорія і методика фізичного виховання і спорту/ В.Н. Платонов – 2005. – №1. – С.3–8.
6. *Тищенко В. О.* Контроль тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу: Монографія // В.О. Тищенко, 2017. – 400 с.

Правові, соціально-економічні, екологічні та організаційно-управлінські основи олімпійського спорту.

ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО ФУТЗАЛУ

Розпутній О. П., Борисова О. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Популярність футзалу зростає з кожним днем: все більше країн активно розвивають гру, є членами міжнародної та континентальних федерацій, проводять національні чемпіонати, збірні команди беруть участь у регулярних чемпіонатах світу і першостях континентів, рівень підготовки і клас гравців суттєво підвищується. Останніми роками створюються нові структури управління футзалом, які успішно взаємодіють з національними федераціями футболу та їх регіональними об'єднаннями [2, 3]. За офіційними даними ФІФА її членами є представники 162 країн світу [5].

Становлення сучасного футзалу, як виду спорту, почалося на початку 1990-х рр. і триває сьогодні. Позитивну роль у цьому процесі відіграють Міжнародна федерація футболу (ФІФА), Європейська асоціація футбольних федерацій (УЄФА), Азійська федерація футболу (АФФ), Міжнародний спортивний студентський союз та національні федерації футболу. За даними Є. Г. Алієва, футзал як спортивна гра є найбільш популярною в більшості європейських і азійських країн, у Латинській Америці, США, країнах Близького Сходу, Північної Африки [1]. На сьогодні до числа провідних країн входять: Іспанія, Бразилія, Італія, Аргентина, Португалія та ін.

Таким чином, можна констатувати, що загальносвітовий процес трансформації сучасного футзалу в автономну модифікацію футболу за порівняно короткий період відбувався динамічно і досить високими темпами.

Мета дослідження – проаналізувати тенденції розвитку футзалу в світі.

Методи досліджень: аналіз науково-методичної літератури, даних мережі Internet та світового досвіду; педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Узагальнюючи результати наукових досліджень [1, 2, 5], можна констатувати наявність сформованої тенденції розвитку футзалу як окремого виду спорту в сучасних умовах.

У рамках стратегічного планування УЄФА футзал розвивається стрімкими темпами. З приходом до керівництва УЄФА нового президента Александера Чеферіна відбувається удосконалення системи змагань з футзалу в європейських країнах. Так, у квітні 2017 р. на останньому засіданні Виконавчого комітету УЄФА в Гельсінкі було прийнято ряд важливих рішень щодо розвитку футзалу, які істотно підвищують статус турнірів для збірних команд.

У 2018 р. у Словенії відбувся останній чемпіонат Європи за старими правилами. Новий формат має удосконалити структуру проведення чемпіонату, що передбачає проведення фінального турніру кожні чотири роки, який за розкладом не буде перетинатися з кваліфікацією чемпіонату світу. Також планується участь 16 команд замість 12. Впровадження нововведення планується в 2022 р. Засновано чемпіонати континенту серед національних жіночих збірних і юнацьких збірних (до 19 років), які відбудуться у 2019 р. Турніри планується проводити кожні 2 роки. Таким чином молоді гравці отримають можливість проявити себе на рівні національних збірних. Ще одним важливим рішенням є майбутня реорганізація Кубка УЄФА для клубних команд в «Лігу європейських чемпіонів», що, природно, стане додатковим стимулом для розвитку клубного футзалу.

Не менш важливе рішення було схвалено Міжнародним олімпійським комітетом (МОК), який вперше включив футзал до програми Юнацьких Олімпійських ігор у 2018 р., а це спонукало УЄФА до проведення ряду європейських турнірів для збірних команд юнаків і дівчат [4].

Нові можливості розвитку футзалу в країнах Європи обумовило необхідність перегляду сформованих стереотипів в організаційно-управлінській діяльності серед національних федерацій футболу.

Важливо також відзначити тенденцію постійного зростання глядацького інтересу до матчів чемпіонатів країн та світу за участю національних команд. Підвищений інтерес до професійних футзальних команд проявляють як засоби масової інформації, так і спонсори.

Висновки. Аналіз розвитку сучасного футзалу в світі показує, що ініціативи УЄФА та МОК, які заснували нові міжнародні турніри з футзалу, створюють нові поштовхи у подальшому розвитку цієї гри. Відзначається динаміка постійного зростання у світі кількості країн, які проводять національні першості з футзалу. До основних сучасних тенденцій розвитку футзалу в світі також можна віднести: розширення календаря та оновлення структури і формату проведення змагань; професіоналізація; зростання ролі телебачення та мережі Інтернет; підвищення глядацького інтересу до матчів чемпіонатів країн, Європи та світу.

Література:

1. *Алиев Э. Г.* Перспективы реализации новых организационно-управленческих возможностей в развитии мини-футбола (футзала) на современном этапе / Э. Г. Алиев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153). – С. 15 – 18.
2. *Панчук Т. М.* Особливості міні-футболу як виду спорту / Т. М. Панчук // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118(4). – С. 155 – 158.
3. *Розпутній О. П.* Аналіз результатів виступу студентської збірної команди України з футзалу на Чемпіонатах Світу в період з 1994 по 2014 рр. / О. П. Розпутній // Молодь та олімпійський рух: Зб. тез доп. IX міжнар. наук. конф., 12 – 13 жовтня. – К.: НУФВСУ, 2016. – С. 27 – 28.
4. Офіційний сайт європейського футболу – UEFA. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.uefa.com/futsaleuro/news/newsid=2532118.html#/>
5. Офіційний сайт. Futsal World Ranking [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.futsalworldranking.be/conf.htm>

Правові, соціально-економічні, екологічні та організаційно-управлінські основи олімпійського спорту.

МЕРЕЖЕВА КРИЗА СПОРТУ: ПОЛІТИКА Й ЕКОНОМІКА ПРОТИ ІДЕАЛІВ ГУМАНІЗМУ

Саїнчук М. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасний спорт як соціокультурний феномен переживає найграндіозніші часи в своїй історії, а все завдяки інформаційним/Інтернет технологіям і зацікавленості ним з боку такої інституції як держава. Спортом просякнутий повсякденний цивілізований світ, через візуалізацію (починаючи зі спортивної моди і закінчуючи ідеальними формами тіла) він скрізь, але в подібному зрізі позиціонується швидше як товар, як маркетинговий продукт і набагато менше його репрезентацій у агональності, що здавна вважається чинником, котрий робить спорт спортом. Наразі медійність стала головною рисою репрезентації світу спорту, адже цікава подача (ракурси зйомки, коментарі й коментатори, попередні заготовки) можуть виправити нецікавий спортивний захід і зробити його придатним для «споживача». Коли спорт як феномен аналізувати в диференціації, а на це є всі підстави, адже він як глобальне міжкультурне явище не однорідний, то картина вимальовується така, що спорт розвивається не тільки проти власної природи (для арете – досконалості, агону – виявлення кращого в чесній боротьбі чи комунікацій між людьми), але часто й проти гуманістичних принципів. Історичний міжчасовий простір спорту показує цей феномен таким, що став підвладним і цілком підпорядкованим законам політики й економіки, які його живлять фінансуванням і звісно тримають на «короткому повідку». Прагнення отримати економічні й політичні зиски від організації й проведення видовищ (спортивних подій) відомі ще в стародавніх цивілізаціях (наприклад у Стародавньому Римі гладіаторські ігри проводились імператорами й навіть зацікавленими приватними особами/політиками заради прихильності громадян), але ХХ ст. підпорядкувало спорт цим цілям (економічним і політичним) найбільш жорстко, вочевидь, за всю його історію, при одночасному цинічному міфотворенні образу спорту як соціальної інституції, що слугує інтересам окремо взятого громадянина і соціуму в цілому.

Мета дослідження – показати залежність сучасного спорту від економічної і політичної кон'юнктури як кризове явище та глобальну проблему для його гуманістичного розвитку.

Методи дослідження: аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури, метод сходження від абстрактного до конкретного і навпаки, феноменологічна редукція.

Результати дослідження. Спочатку масовізація спорту, а потім глобалізація зробили його придатним і привабливим для експлуатації, адже до масовості він проявлявся у циклічних (святкових) формах народних змагань і забав або клубній організації для обраних членів. Спорт став інструментом політики, коли віддалився від релігійної площини (секуляризувався) та економіки – коли забави, ігри й гуляння, що були конотаціями слова «спорт» (англ. sport, походить від давньофранцузького disport – «дозвілля», «розвага») змістились у площину отримання матеріальної вигоди для організаторів змагань від видовищного перформансу. Сучасний спорт, коли відійти від його ідеалізацій, постає інструментом задоволення політичних і економічних інтересів, які часто йдуть на шкоду як для окремо взятих громадян і суспільства в цілому, так і для тої самої держави. Наприклад, для останньої це може обернутись цілком протилежними репутаційними значеннями, якщо цілеспрямовано «підгодовувати» спортсменів допінгом чи фальшувати допінг-проби.

Втрати для окремо взятого громадянина від політично й економічно заангажованого спорту полягають у тому, що з усього обсягу фінансування на цю сферу, лівова частка йде на спорт високих досягнень і крихти перепадають на спорт для всіх. Пересічний громадянин залишається без можливості, скажімо, доступу до безкоштовної спортивної інфраструктури (він через сплату податків оплачує інфраструктуру для спортсменів-професіоналів), яка дала б йому змогу займатись руховою активністю і ставати здоровішим і працювати на благо «турботливої держави». Такий шлях веде до програшу всього соціуму. Втім, такі перекося у

фінансуванні розвитку спорту є правилом не лише для України, але й для значної (переважної) кількості держав світу. Нічого не вдієш, за успіхи треба платити й розплачуватись.

Зарубіжні вчені констатують, що найбільш очевидно причиною розриву між елітним та масовим спортом є те, що останній не є головним політичним пріоритетом, тоді як елітні види спорту та кількість золотих медалей на Олімпійських іграх саме такими є. Виграш золотих медалей у дуже видимих міжнародних турне є більш багатообіцяючою метою у термінах здобутків, порівняно з невизначеною довгостроковою економією бюджету охорони здоров'я [2, 3]. Економічні та політичні інтереси невблаганно підточують та руйнують так звані ідеали олімпізму. Через олімпізм як філософію життя (за П. Кубертеном) творився міф Олімпійських ігор як якоїсь надприродної міжкультурної єдності й благодаті, до якої можуть долучитись різні народи з метою зробити людей і світ кращими. В Олімпійській хартії мета олімпізму полягає в тому, щоб «поставити спорт на служіння гармонійному розвитку людини з наміром підтримати встановлення мирного суспільства, яке зацікавлене в збереженні людської гідності» [1]. Однак, все, що відбувається навколо Олімпійських ігор, важко назвати діяльністю із гармонійного розвитку людини. Ті зусилля, які вимагає від людини спорт високих досягнень, і ті результати, які здобуває спортсмен, не мають нічого спільного із гармонійним розвитком, починаючи зі зразка давньогрецької *καλοκαγαθία* (калокагатії). Односторонньо атрофовані м'язи, андрогенізація жінок, психічна інтенція на перемогу будь-якою ціною, специфічний соціотип та багато іншого навряд чи гармонізують людину, хоча проголошується саме ця гуманістична цінність (місія). Політика й економіка роблять свою чорну справу щодо виключення з програми тих видів спорту в олімпійській програмі, які ще були складовою частиною традиційних давньогрецьких ігор (наприклад, боротьба) через їх погану видовищність. Здається єдиним ідеалом олімпізму залишається *циклічність* проведення Олімпійських ігор кожні чотири роки.

Висновок. Сьогоднішні організаційні комітети складають графік заходів Олімпійських ігор, щоб задовольнити телевізійну аудиторію, ЗМІ та присутніх шанувальників. В історії стародавніх Олімпіад були випадки, коли організатори в 65 р. до н.е. прагнули задовольнити імператора Нерона й створили п'ять подій, що проводились лише один раз. Наразі існує парадигмальний зсув у напрямі до спорту з багатьма рекреаційними практиками. З прийняттям Олімпійської програми на 2020 р. знято ліміт Міжнародних федерацій. Залишився лише ліміт на події та спортсменів. Проста більшість Виконавчого комітету МОК тепер може уповноважити Оргкомітет додавати новий одноразовий медальний спорт або зробити крок у напрямі додавання офіційного спорту на майбутні Олімпійські ігри. Додані види спорту повинні бути вибрані зі списку 63 визнаних на даний час спортивних змагань, 60% з яких складаються з популярної рекреаційної активності; 14 силових видів спорту навряд чи будуть включені в майбутні ігри. Два розумових види спорту вже включені в World Mind Sport Games. Залишається 47 життєздатних видів спорту, що на 57% – рекреаційні [4]. Тож, наразі все гостріше проявляється мережева (від топ-спорту – Олімпійських ігор до непрофесійних занять спортом – спорту для всіх) криза спорту, коли декларуються одні цінності, що в суті своїй гуманістичні й ідеалістичні, а реально все обертається навколо протилежного полюсу цінностей, навіть антигуманістичного і експлуататорського щодо людської природи та уяви, адже формуються і пропагуються екстремальні спортивні потреби й інтереси.

Література:

1. *Олімпійська Хартія* (від 2 серпня 2016 року) [Режим доступу] file:///C:/Users/Admin/Downloads/Olympic_Charter_2_August%202016_UKR.pdf
2. Bailey R., Talbot M. (2015). *Elite Sport and Sport-for-All: Bridging the Two Cultures*. ICSSPE Perspectives. London: Routledge. 160 p.
3. Jaekel T. *Modern Sports-for-All Policy: An International Comparison of Policy Goals and Models of Service Delivery*. Public and Social Policy. WP BRP Series <https://wp.hse.ru/data/2017/03/06/1166665949/04PSP2017.pdf>
4. Ray S. *Sports of the Future* [Режим доступу] file:/// C:/ Users /Admin/ Downloads/thesportjournal.org-Olympic % 20 Sports % 20 of% 20 the % 20 Future. pdf

Правові, соціально-економічні, екологічні та організаційно-управлінські основи олімпійського спорту.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФАН-МАРКЕТИНГУ В ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛЬНИХ КЛУБІВ

Серета Н. В.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Вступ. Футбол як вид спорту посідає перше місце, оскільки є популярним і наймасовішим в Україні. Основна частина доходів сучасного футбольного клубу – це надходження від продажу китків на матчі та спортивної символіки, надходження від спонсорів, реалізація прав на трансляції матчів, продаж клубної атрибутики, оренда-продаж гравців, виплати від участі в європейських кубкових турнірах. Дані факти підкреслюють необхідність організованого управління рухом уболівальників, що і є завданнями фан-маркетингу.

Мета дослідження – охарактеризувати організаційно-управлінські аспекти використання фан-маркетингу в діяльності футбольних клубів.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, документів, системний, організаційний, порівняльний аналіз.

Результати дослідження. Правильно класифікувати споживачів спортивного продукту – складне питання, адже споживач є окремою специфічною складовою як класичного маркетингу, так і фан-маркетингу.

У ході дослідження споживачів продукції професійних спортивних клубів на прикладі футболу як наймасовішого та найпопулярнішого виду спорту було виявлено певні тенденції формування їх окремих категорій. Крім безпосередньо учасників спортивних заходів, найчисельнішою групою є глядачі. Літературні джерела виділяють різні їх типи, які відрізняються за способом уболівання за улюбленою командою, за віком, соціальним статусом, мотивацією, ставленням до виду спорту чи певної команди, очікувань від спортивного видовища тощо. Розглянемо різні варіанти сегментації споживачів футболу за різними критеріями [1, 7].

Виділяють такі типи глядачів за рівнем пристрасті до гри: «*театрالی*» – ходять на стадіони не заради спорту, сама подія чи компанія друзів для них набагато важливіші за гру; «*глорі-хантери*» (або так звані мисливці за перемогами) – їхній рівень відданості команді залежить від її спортивних результатів, у цьому випадку не виключений тимчасовий перехід до числа уболівальників іншої команди; «*вірні фанати*» і «пристрасні уболівальники» – повністю занурюються в гру, пристрасно ведуть боротьбу за дотримання правил і вкрай віддані лише одній команді [4, 6].

За даними дослідження С. Островерха, фан-маркетинг – це так званий процес відповідної роботи маркетологів з аудиторією глядачів, спрямований на забезпечення стабільного попиту на продукцію професійного спортивного клубу, у тому числі з їх безпосередньою допомогою та за активної участі у вказаній роботі.

Однак прибуткові вітчизняні футбольні клуби - це велика рідкість за сучасних умов господарювання. Річне утримання футбольного клубу вищого дивізіону в Україні починається від 5-7 млн дол. США. Основні статті витрат: зарплатний фонд футболістів і тренерів, утримання та обслуговування спортивних споруд, організація тренувального процесу команди, транспортні витрати тощо. На відміну від зарубіжних футбольних клубів, зокрема західноєвропейських, більшість українських футбольних клубів є збитковими. Головна причина їх неприбутковості – загальна нерозвиненість спортивного маркетингу.

Особливої актуальності в світлі сказаного набуває організація роботи з розподілу так званого футбольного продукту, продаж його тим, хто має в цьому потребу. Постає проблема виділення та обґрунтування окремого виду маркетингу, що в комплексі, на основі класичної концепції, вирішить завдання максимальної заповнюваності стадіонів і збільшення

потенційних споживачів спортивного продукту, що формують значну частину доходів вітчизняних футбольних клубів [3].

Висновки. За результатами проведеного аналізу науково-методичної літератури визначено основні напрями діяльності спортивних уболівальників. Провідні маркетологи за видами діяльності та цільовим призначенням класифікують спортивних уболівальників таким чином: «тапочники», «Інтернет-бійці», «кузьмичи», «карлани», «скарфери», «ультра», «кешлс». Відповідно до зазначеної класифікації спортивних фанатів та їх характеристики, маркетологи по різному розробляють маркетингову програму.

Визначено фан-маркетингову політику футбольних клубів, яка складається з наступних напрямів: відвідуваність матчів, заходів і методи залучення глядачів; реклама; атрибутика; PR-менеджмент; івент-менеджмент; мерчандайзинг; кейтеринг.

Аналіз маркетингових програм провідних футбольних клубів України показав, що найдорожчим серед уболівальників абонементом є у футбольний клуб «Шахтар», значно менша ціна у футбольного клубу «Динамо» та найнижча ціна у «Дніпро». Найдорожча ціна обумовлена значним переліком додаткових послуг, які входять до абонементу, а саме: персональна карта уболівальника; СІМ-карта з корпоративним тарифом; участь у електронному голосуванні; участь у комісіях клубу; участь у щорічних нарадах; 50% знижка на придбання двох абонементів; e-mail розсилка з новинами клубу; SMS-оголошення про матчі; участь у розіграші призів; можливість придбати ексклюзивну спортивну атрибутику.

Література:

1. *Амстронг Г.* Введение в маркетинг / Г. Амстронг, Ф. Котлер. – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2007. - 832 с.
2. *Беловол А.* Арсенал: 10 шагов на встречу футболу / А. Беловол // Спортобоз [Електронний ресурс]. Режим доступу до журналу: <http://www.terrikon.dn.ua>.
3. *Гусев А. С.* Нові медіа як PR-інструмент у спорті / А.С. Гусев // Вісн. книжкової палати. – 2014. - №11. – С. 50-51.
4. *Лисенчк С. Г.* Маркетинг у професійному футболі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт» / С. Г. Лисенчук. - К., 2002. – 14 с.
5. *Островерх С.* Фан-маркетинг у системі спортивного маркетингу / С. Островерх // Маркетинг в Україні. - 2011. - №2. - С. 57-62.
6. *Рідхад Фалах.* Управління маркетингом футбольних клубів як наукова проблема / Рідхад Фалах // Молода спорт. наука України. - 2009. - Т.4. - С.199-203.
7. *Середа Н. В.* Характеристика маркетингової діяльності в системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Н.В. Середа // Молода спорт. наука України. - 2010. - Т.4. - С. 139-144.

Правові, соціально-економічні, екологічні та організаційно-управлінські основи олімпійського спорту.

РОЗВИТОК ІНФОРМАЦІЙНОГО СУСПІЛЬСТВА: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Шинкарук О. А., Денисова Л. В., Голованова Н. Л., Герасименко С. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Швидкий розвиток інформаційних технологій, їх тотальне входження в життя людини неминує створює нові виклики і відкриває горизонти нових можливостей перед освітньою галуззю. Сьогодні перед Україною постає необхідність освоєння нових підходів до організації освітньої системи у світлі вимог, обумовлених сучасним станом розвитку людства: глобалізацією, інформатизацією, прискоренням темпу життя [5].

Одним з головних пріоритетів України є прагнення побудувати орієнтоване на інтереси людей, відкрите для всіх і спрямоване на розвиток інформаційне суспільство, в якому кожен міг би створювати і накопичувати інформацію та знання, мати до них вільний доступ, користуватися й обмінюватися ними, щоб надати можливість кожній людині повною мірою реалізувати свій потенціал, сприяючи суспільному й особистому розвитку та підвищуючи якість життя [4].

Україна має власну історію розвитку базових засад інформаційного суспільства: діяльність всесвітньо відомої школи кібернетики; формування на початку 90-х років минулого століття концепції та програми інформатизації; створення різноманітних інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) і загальнодержавних інформаційно-аналітичних систем різного рівня та призначення. За цей час сформовано певні правові засади побудови інформаційного суспільства: прийнято ряд нормативно-правових актів, які регулюють суспільні відносини у створенні інформаційних електронних ресурсів, захисту прав інтелектуальної власності на ці ресурси, впровадження електронного документообігу, захисту інформації. Україна готує і має значну кількість висококваліфікованих фахівців з ІКТ, математики, кібернетики; у країні постійно зростає та поновлюється парк комп'ютерної техніки, сучасних систем та засобів телекомунікації, зв'язку; високою є ступінь інформатизації банківської сфери [4, 6-8].

Ці та інші передумови дають підстави вважати, що вітчизняний ринок ІКТ перебуває у стані активного становлення та за певних умов може стати фундаментом розвитку інформаційного суспільства в Україні. Проте, ступінь розбудови інформаційного суспільства в Україні порівняно із світовими тенденціями є недостатнім і не відповідає потенціалу та можливостям нашої держави.

Мета дослідження – вивчити проблеми та перспективи розвитку інформаційного суспільства в Україні.

Методи дослідження: аналіз спеціальної, науково-методичної літератури, даних мережі «Інтернет», систематизація та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. За даними зарубіжних джерел [6-8], нормативно-законодавчої бази [1-4] можна визначити проблеми, які не дозволяють на сьогодні ефективно розбудовувати інформаційний простір в Україні порівняно зі іншими країнами щодо освітньої діяльності. До них можна віднести: ефективність використання кадрових ресурсів, спрямованих на інформатизацію, впровадження ІКТ в освітню сферу; розвиток нормативно-правової бази інформаційної сфери недостатній; рівень комп'ютерної та інформаційної грамотності населення є також недостатній, впровадження нових методів навчання із застосуванням сучасних ІКТ - повільним; рівень інформаційної представленості України в Інтернет-просторі є низьким, а присутність україномовних інформаційних ресурсів – недостатньою.

Нині склалися такі передумови, які вимагають прискореного розвитку інформаційного суспільства в Україні. Національна політика розвитку інформаційного суспільства в державі ґрунтується на таких засадах: пріоритетності науково-технічного та інноваційного розвитку держави; формування необхідних для цього законодавчих і сприятливих економічних умов;

всебічного розвитку загальнодоступної інформаційної інфраструктури, інформаційних ресурсів та забезпечення повсюдного доступу до телекомунікаційних послуг та ІКТ; поліпшення кадрового потенціалу; посилення мотивації до використання ІКТ; широкого впровадження ІКТ в науку, освіту, культуру, охорону здоров'я, охорону навколишнього середовища; забезпечення інформаційної безпеки.

Однією з головних умов успішної реалізації розвитку інформаційних технологій є забезпечення навчання, виховання, професійної підготовки людини для роботи в інформаційному суспільстві. Для цього необхідно розвивати національний науково-освітній простір, який ґрунтуватиметься на об'єднанні різних національних багатоцільових інформаційно-комунікаційних систем; розробити методологічне забезпечення використання комп'ютерних мультимедійних технологій під час викладання в закладах освіти, врахування в системах навчання студентів спортивних вищих закладів освіти особливостей роботи з ІКТ; створити системи дистанційного навчання та забезпечити на їх основі ефективне впровадження і використання ІКТ на всіх освітніх рівнях усіх форм навчання; забезпечити на відповідному рівні навчальні заклади та наукові установи сучасними економічними та ефективними засобами ІКТ і необхідними інформаційними ресурсами; забезпечити вільний доступ до засобів ІКТ та інформаційних ресурсів; забезпечити розвиток національної науково-освітньої інформаційної мережі та інформаційних ресурсів за головними галузями знань, її приєднання до європейських науково-освітніх мереж.

Висновок. Розвиток інформаційного суспільства в Україні дасть можливість забезпечити позитивні зміни в життєдіяльності суспільства і людини, а саме: сприяти якості та доступності послуг освіти та науки за рахунок впровадження ІКТ; розширити можливості людини отримувати доступ до національних та світових інформаційних електронних ресурсів.

Література:

1. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс] / Верховна Рада України. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18/print1389899592029395>
2. Закон України від 4 лютого 1998 року № 74/98-ВР "Про Національну програму інформатизації". - <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/74/98-вр>
3. Закон України від 17 січня 2002 року №2984-III «Про вищу освіту». - <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/2984-14>
4. Закон України Про Основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007-2015 роки (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2007, № 12, ст.102) : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/537-16>
5. Шинкарук О. А. Інформаційне середовище освітнього процесу у вищих навчальних закладах фізичної культури і спорту: перспективи розвитку/ О. А Шинкарук // Мат. V Всеукр. електронн. конф. «Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті». – К.:НУФВСУ, 2017. – С. 113-115.
6. The New Media Consortium (NMC) is a community of hundreds of leading universities, colleges, museums, and research centers // The New Media Consortium [Electronic resource] – Mode of access: <http://www.nmc.org/>
7. Educause is a nonprofit association whose mission is to advance higher education through the use of information technology // Educause [Electronic resource] – Mode of access: <http://www.educause.edu/>
8. The NMC Horizon Report: 2015 Library Edition // The New Media Consortium [Electronic resource] – Mode of access: <http://cdn.nmc.org/media/2015-nmc-horizon-report-library-EN.pdf>

Правові, соціально-економічні, екологічні та організаційно-управлінські основи олімпійського спорту.

РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОГО ТЕНІСУ В ЄВРОПІ ЕПОХИ ВІДРОДЖЕННЯ

Ші Шенін, Борисова О. В., Петренко Г. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Вступ. Вивчення професійного тенісу в історичному аспекті становить особливий інтерес для наукового дослідження, що обумовлено декількома причинами. По-перше, сьогодні теніс є одним із самих популярних видів спорту, який має розвинуту інфраструктуру, стабільну фінансову базу, комерційний інтерес, як із сторони засобів масової інформації, так й великих промислових компаній, а призові фонди турнірів та заробітки тенісистів значно перевищують дохід представників інших видів спорту. По-друге, теніс зародився як олімпійський вид спорту, проте в силу визначених причин розвивався більш 60 років поза олімпійським рухом, що сприяло його професіоналізації, а сьогодні теніс увійшов у олімпійську програму, але вже зі своїми умовами та правилами. Слід зазначити, що професіоналізація та комерціалізація охопила практично весь спорт, проте більшість із традиційних видів спорту не мають такого колосального досвіду розвитку спортивної індустрії як теніс.

Історичний досвід дозволить дослідити формування системи підготовки тенісистів (його хронологію), вплив багатовікових традицій на розвиток тенісу та його інтеграцію в глобалізовану систему спорту.

Мета дослідження – проаналізувати процес становлення та розвитку професійного тенісу в країнах Європи епохи Відродження.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та документальних джерел, проведення історичної аналогії, зіставлення й порівняння.

Результати дослідження. Популярність всіх різновидів ігор з м'ячем середньовічної Європи, попередників тенісу (же-де-пом, реал-теніс, пелота, валлоне, паллакорда, лонг-пом та ін.), вплинули на розвиток відповідних інфраструктур. Повсюди будувались майданчики для вище згаданих ігор, у тому числі в палацах, навіть на кораблях. Однією із причин такої популярності та основним фактором розвитку тенісу була зацікавленість вищих верств суспільства (королі, знать, президенти), а особливостями функціонування на різних історичних етапах – елітарність виду, відсутність спортивної спрямованості (розвага) і професіоналізація, яка передбачала як критерій соціальної приналежності, так і отримання матеріальної винагороди [1, 2].

«Золотий вік» гри же-де-пом охоплює чотири сторіччя, з 1250 по 1650 рік. У 1292 році в Парижі вже було 13 майстрів гри же-де-пом. Приблизно до 1350 року слово «раште» – «долоня» придбало два нових значення: «гра в м'яч» (тобто теніс) і «приміщення для гри в теніс» (корт). Майстри гри розробили незвичайні стрибаючі м'ячі, які зробили «палм-ігри» знаменитими. Виникали нові професії: виробники ракеток (м'ячі виготовлялися тільки французами), маркери, майстри тенісу. Король Франції Людовик XI сам брав активну участь в удосконаленні інвентарю для гри: розпорядився, щоб м'яч, який спочатку робився з клаптиків матерії та кінського волоса, стали обтягувати шкірою та наповнювати шерстю, а на руках гравців з'явилися шкіряні рукавички [1].

В Англії захоплення же-де-помом і будівництво кортів почалося при вступі Генріха V на престол. У XV сторіччі були побудовані корти в лондонському Тауері, у Віндзорі, у Вестмінстері. З'явилися перші майстри гри. Також вправним гравцем в теніс був король Англії Генріх VIII, який побудував резиденцію Хемптон-корт, у якому зали для гри в теніс використовуються в наш час. Багато літописців того часу згадують Ричарда Стайреса, який займався тенісом професійно (за винагороду).

Поява у Франції великої кількості професійних гравців, які грою в же-де-пом заробляли собі на життя, примусили Франциска I в 1527 році (щоб гравці платили в королівську

скарбницю податки, затвердити професію «гравця в же-де-пом» і навіть підписав перший патент. Таким чином, цей рік можна вважати роком офіційного зародження професійного тенісу [2].

Професіоналізація та комерціалізація гри призвела до появи об'єднань гравців. Аналогічне об'єднання професіоналів, зі своїм статутом, було створено у Флоренції приблизно в 1550 році.

Стрімкий розвиток гри призвів до того, що вже до кінця XVI ст. в Парижі число досвідчених гравців перевищувало сім тисяч: дворян, купців і заможних ремісників. У 1571 році Карл IX затвердив статут «Корпорації професіоналів тенісу», яка була створена у Франції. У ній всі гравці були поділені на три категорії: учні, партнери і майстри. Особливими привілеями користувалися майстри тенісу, яким надавали право на гільдію і на власний герб з тенісною символікою та право на будівництво і володіння кортами [3].

Діяльність майстрів тенісу була різноманітна і включала: виготовлення ракеток і м'ячів, навчання гри, участь у показових виступах, обслуговування кортів, надання ігрових костюмів, організацію, суддівство і обслуговування ігор.

Потреба знати в тенісному інвентарю, а також у спаринг-партнерах та тренерах, робить професію «майстра тенісу» не тільки почесною, але й яка приносить значний дохід. У 1594 році король Франції Генріх IV видає наказ «Статті про становище і організації майстрів і власників тенісних кортів», де майстрам же-де-пому (реал-тенісу) надавалися виняткові права на володіння і здачу в оренду кортів, на виготовлення і продаж м'ячів. Тобто, майстрів тенісу можна вважати першими професійними тренерами, а тенісні корти – осередками підготовки гравців у реал-теніс [3].

Висновки. Упродовж XIII – XVII ст. «же-де-пом», «реал-теніс» стають найпопулярнішими видами спортивних ігор, що призвело до розвитку відповідних інфраструктур та появи великої кількості професійних гравців, що, в свою чергу, призвело до формування рахунку, правил гри і матеріально-технічної бази виду спорту; формування методичних основ підготовки спортсменів-тенісистів та поширення гри по всій Європі.

Література:

1. *Борисова О. В.* Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса) / О. В. Борисова. – К.: Центр учебной литературы, 2011. – 308 с.
2. *Имас Е. В.* Профессиональный теннис: проблемы и перспективы развития: монография / Е. В. Имас, О. В. Борисова. – К: Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, изд-во «Олимп. лит.», 2017. – 288 с.
3. *Міжнародна федерація тенісу (International tennis federation)* [Electronic resource] / Режим доступу до сайту: <http://www.itftennis.com>

Правові, соціально-економічні, екологічні та організаційно-управлінські основи олімпійського спорту.

«СЛЕМ–ДАНК» ЯК ЗАСІБ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ БАСКЕТБОЛУ В УКРАЇНІ

Шутова С. Є., Крайнюк Д. В., Кравченко Д. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Баскетбол займає одне з провідних місць серед спортивних ігор за популярністю. Це зумовлено високим рівнем зацікавленості, адже в баскетбол грають люди різного віку, статі, спортивної підготовленості, люди з обмеженими можливостями.

Залучення великої кількості початківців до занять баскетболом і спонукання вболівальників пов'язане з культурою виду спорту та українськими традиціями, що є наслідком інформації суспільства [1].

Під егідою Міжнародної федерації баскетбольних асоціацій і Федерації баскетболу України щороку проводяться змагання різного рівня, які включають широкий діапазон змагальних конкурсів з метою популяризації виду спорту. Бажання значної кількості гравців змагатись за певними правилами сприяло перетворенню вуличного баскетболу на вид спорту, а 9 червня 2017 р. до програми Ігор Олімпіади 2020 включено баскетбол 3х3 [4,5].

Обмеження розмірів ігрового майданчика вимагає від баскетболістів високої індивідуальної майстерності для забезпечення результативності команди, ефективності та видовищного виконання прийомів техніки гри. Залишається відкритим питання про розвиток такого різновиду баскетболу в Україні, що актуалізує обраний напрям дослідження [2].

Мета дослідження – виявити особливості використання способу виконання техніки кидка зверху «слем – данк» як засобу популяризації баскетболу в Україні.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення; контент – аналіз архівних матеріалів міжнародної та української федерації баскетболу.

Результати дослідження. Популяризація баскетболу в світі базується на основних показниках розвитку гри, серед яких високий рівень підготовленості національних збірних команд, результати їх виступів у офіційних міжнародних турнірах, кваліфікація проведення чемпіонатів України (кількість команд, вікової категорії), стабільна кількість глядацької аудиторії, висвітлення у засобах масової інформації. Ретроспективний аналіз розвитку баскетболу за понад 125 років після зародження гри дозволяє констатувати, що головною її ознакою є масове захоплення. Поява спортивних змагань, пов'язаних з баскетболом, конкурсів, що викликають потужний інтерес вболівальників, та грандіозна кількість переглядів трансляцій у мережі інтернет свідчить про наявні перспективи подальшого розвитку. Наприклад, баскетбол 3х3, відомий з 1950-х років, як вуличний баскетбол (стритбол), завдячує появою бідним кварталам США, а вже з 2007 р. потрапляє під посилену увагу з боку ФІБА як альтернативна форма баскетболу. Включення баскетболу 3х3 Міжнародним олімпійським комітетом у програму Олімпійських ігор 2020 р. у Токіо безумовно дає великий стимул для цілісного розвитку всього баскетбольного руху.

Відомо, що прийоми техніки гри баскетбол взаємопов'язані, але особливо видовищними є способи виконання кидків м'яча в кошик. Невід'ємним супутником змагань з баскетболу, особливо баскетболу 3х3, є індивідуальні змагання – конкурси у вигляді кидків з далекої відстані і кидків зверху [3,4].

Особливої популярності набули змагання гравців, які вміють ефектно та ефективно виконувати кидки зверху – «слем – данки» (англ. Slam dunk). Очікувані публікою змагання не залишають байдужими вболівальників через загострення індивідуальної боротьби у вмінні виконувати один із найвидовищніших способів виконання кидків.

Основна вимога індивідуальних конкурсів полягає в ефективному представленні обраного способу виконання прийому техніки гри. Критеріями ефективності виконання кидків зверху є: рівень підготовленості конкурсанта; дотримання чіткості рухів під час виконання

всіх елементів за фазами, амплітуда виконання, висота стрибка, результативність, складність супроводжувальних елементів.

В Україні конкурси «слем – данк» входять до обов'язкової програми всіх турнірів з баскетболу 3x3, що проходять під егідою Федерації баскетболу України та на турнірах Української стритбольної ліги. Ці змагання поділяються на літній та зимовий Кубки, і на кожному відбірковому турнірі після завершення групового етапу змагань проводять конкурси зі «слем – данків», де кожен гравець має змогу проявити себе у цьому виді. Також конкурси «слем – данків» проходять під час матчів усіх зірок Суперліги Парі – Матч і аматорської ліги «Ліги Героїв», де змагаються спортсмени, які не є професійними гравцями і відповідно професійними «данкерами».

В Україні найкращими «данкерами» є Дмитро Кривенко з команди «Смув) та Вадим Поддубченко, який виступає за команду «Міллер». Вони відомі не тільки в Україні, а й у світі як одні з найкращих «данкерів», хоча не є професійними баскетболістами і не анонсують мету грати у кращій баскетбольній лізі світу (НБА). Їх досягненням є запрошення до складу команди «Данк – еліт», що можна прирівняти до гравців НБА. В команді зібрані елітні «данкери» планети, що беруть участь у престижних світових турнірах з баскетболу 3x3 та змагаються між собою за право стати переможцем, отримати кубок кращого «данкера» та грошову винагороду [5].

Висновки. Аналіз спеціальної літератури свідчить про активне впровадження конкурсів з кидків зверху «слем – данк» на рівні керівних органів під час проведення регулярних змагань з баскетболу (супер – ліга, аматорська ліга), баскетболу 3x3 з метою популяризації виду спорту за рахунок проведення видовищних заходів. Виявлено досягнення українських «данкерів» на міжнародній арені, що підкреслює високий рівень підготовленості наших спортсменів. Представлені дані дозволяють констатувати, що конкурси кидків зверху «слем – данк» можна розглядати як засіб популяризації гри.

Література:

1. *Борисова О. В.* Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації спорту : метод. рек. / О. В. Борисова, Р. О. Сушко. – К.: Наук. світ, 2016. – 35 с.
2. *Віссел Гел.* Баскетбол: кроки до успіху / Гел Віссел. – К.: Новий друк, 2015. – 408 с.
3. *Шутова С.* Стритбол от начала до современности / С. Шутова, В. Юр // Неолімпійський спорт; історія проблеми управління та системи підготовки спортсменів: мат. II Всеукр. студ. наук. – метод. конф. – ДДІФКС, 2016. – С. 190 – 195.
4. Міжнародна федерація баскетбольних асоціацій (FIBA) : [Електронний ресурс]. Режим доступу до сайту: <http://fiba.com>.
5. Федерація баскетболу України : [Електронний ресурс]. – Режим доступу до сайту: <http://fbu.ua>.

Правові, соціально-економічні, екологічні та організаційно-управлінські основи олімпійського спорту.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ЗАСАДИ ОХОРОНИ ДОВКІЛЛЯ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Ярмолюк О. В.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Вступ. В науковій літературі з'явилося багато наукових публікацій, присвячених проблемам охорони навколишнього середовища під час організації та проведення спортивних заходів (Карамічас Дж., 2013; Дакоста Л., 2015; Хершговець А., 2014), впливу факторів природного середовища на організм спортсменів та осіб, які займаються фізичною культурою та рекреацією (Левандо В., Калінкін Л., 2011; Полієвський С., 2017), впровадження новітніх природоохоронних технологій в будівництві та експлуатації спортивних споруд (Жестянников Л., Мяконьков В., 2011; Фрайд Дж., 2012; Циганенко О., 2016), організації управлінської діяльності фізкультурно-спортивних організацій на принципах сталого розвитку (Даффі А., 2015; Холл С., 2012; Імас Є., 2017), нормативно-правового забезпечення екологічної діяльності (Боголюбов С., 2011; Дмитренко І., 2001).

Правове регулювання охорони довкілля та забезпечення екологічної безпеки становить систему державних заходів і здійснюється за допомогою еколого-правових приписів, які видаються у формі нормативно-правових актів і є основою екологічного законодавства [2]. Важливе значення для забезпечення охорони довкілля в галузі фізичної культури та спорту має нормативно-правове регулювання діяльності фізкультурно-спортивних організацій з урахуванням норм та стандартів природоохоронної діяльності, прийнятих в українському законодавстві. Однак в спеціальній літературі відсутні дані з цього питання, що і стало підставою проведення відповідного дослідження.

Мета дослідження – узагальнити дані про особливості нормативно-правового регулювання природоохоронної діяльності в галузі фізичної культури та спорту в Україні.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової і науково-методичної літератури: узагальнення, синтез, аналогії, контент-аналіз нормативно-правових та законодавчих документів.

Результати дослідження. Екологічне законодавство, об'єднуючи екологічні юридичні норми різного рівня і різної спрямованості, становить ієрархічну структуру, де нормативні акти нижчого рівня за своїм змістом відповідають нормативним актам вищого рівня, а останні – більш узагальненим екологічним потребам [1]. Нормативно-правовими документами, в яких присутнє екологічне право України, є: 1) міжнародні конвенції й угоди, прийняті Верховною Радою України; 2) закони України; 3) підзаконні акти Верховною Радою України; 4) укази Президента України; 5) нормативно-правові акти Кабінету Міністрів України; 6) загальнообов'язкові акти Міністерства екології та природних ресурсів, інших міністерств і відомств; 7) відомчі акти органів державного управління; 8) рішення органів місцевого самоврядування тощо.

Застосування законодавства про охорону навколишнього природного середовища в Україні в галузі фізичної культури та спорту передбачається здійснювати у таких напрямках:

– складання та затвердження екологічних нормативів природокористування (надр, ґрунтів, води, повітря, рослинності тощо) фізкультурно-спортивних споруд та територій під час здійснення оздоровчої, тренувальної та змагальної діяльності спортсменів та осіб, що займаються фізкультурно-спортивною діяльністю;

– складання і затвердження комплексу еколого-економічних показників державного контролю за станом довкілля та діяльністю господарських структур, а саме фізкультурно-спортивних організацій, підприємств, спортивних споруд, комплексів, стадіонів, спортивних територій відкритого типу (парків).

В Україні, окрім рамкового закону «Про охорону навколишнього природного середовища» (1991 р.), діють спеціалізовані – Земельний, Гірничий, Лісовий, Водний кодекси, законі України «Про оцінку впливу на довкілля» (2017 р.), «Про Основні засади (стратегію) державної екологічної політики України на період до 2020 року» (2010 р.), «Про екологічну мережу України» (2004 р.), «Про охорону атмосферного повітря» (1992 р.), а також інші нормативно-правові акти, що регулюють природоохоронні відносини, і, зокрема, законодавчі й нормативні акти превентивного характеру, які запобігають негативному впливу людської діяльності на довкілля [3].

У результаті проведеного дослідження виявлено, що кількість чинних нормативно-правових актів у країні постійно збільшується. Нині діє більше 400 актів екологічного законодавства, у тому числі понад 80 законів і постанов ВРУ, більше 40 указів Президента, понад 250 постанов КМУ, для виконання яких видано декілька сотень наказів міністерств і відомств. Для регулювання правових відносин екологічної політики та природоохоронної діяльності в галузі ФКіС доцільно звернути увагу на прийняття Постанови Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури та спорту України в умовах децентралізації влади» від 19.10.2016 № 1695-VIII.

В результаті проведеного дослідження визначено, що регулювання екологічних правовідносин забезпечується також еколого-правовими нормами інших галузей законодавства, зокрема, цивільного, адміністративного, кримінального тощо. Вони визначають підстави й особливості залучення винних осіб до дисциплінарної, адміністративної, майнової й кримінальної відповідальності за екологічні правопорушення залежно від провини, екологічного ризику, ступеня суспільної й екологічної небезпеки дій фізичних і юридичних осіб. Важливим елементом заходів щодо охорони довкілля є також чітке визначення юридичної відповідальності за правопорушення у цій сфері, які докладно вирішуються на рівні відповідних спеціальних законодавчих актів, присвячених окремим видам юридичної відповідальності.

Висновки. В результаті дослідження було встановлено, що екологічне законодавство України вже сформувалося в певну систему, але має певні недоліки. Одним із них є той факт, що формувалося чинне екологічне законодавство за ресурсними ознаками, причому окремому правовому регулюванню піддавалися атмосферні, водні, земельні, гірничі, лісові й інші відносини. Такий підхід не забезпечував комплексності в регламентації відносин, що стосуються природного середовища як єдиної екосистеми. Чинне законодавство ще не має принципів і науково обґрунтованих способів визначення шкоди, заподіяної атмосфері, водним ресурсам, землям, надрам, тваринному й рослинному світу, ландшафтам під час фізкультурно-спортивної діяльності в Україні. Не встановлено й юридичних нормативів на комплексні екологічні порушення під час експлуатації спортивних споруд та об'єктів фізкультурно-спортивної спрямованості.

Література:

1. *Дмитренко І. А.* Екологічне право України: підручник /І.А. Дмитренко. – К.: Юрінком-Інтер, 2001. – 310 с.
2. *Екологічне право України. Загальна частина* : навч. посіб. / [за заг. ред. О. М. Шуміла]. - Х. : Харків. нац. ун-т внутр. справ, 2010. - 292 с.
3. *Екологічне право в запитаннях та відповідях*: навч. посіб. / [за заг. ред. А. П. Гетьмана]. - Х. : Право, 2017. - 208 с.

Legal, socio-economic, environmental and organizational and managerial fundamentals of Olympic sport.

ORGANIZATIONAL AND ADMINISTRATIVE PROBLEMS OF CHILDREN AND JUVENILE SPORT IN UKRAINE

Bakanichev D. A., Varenyk O. M.

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

Introduction. In the period of forming the market conditions of management more and more often, children and juvenile sport have to be considered as part of the production activity of the society, the result of which is created intangible benefit in form of a service that has all properties of the goods. Consumers of this product are both an individual person and a society in general.

A number of moments significantly influence the innovative transformations of the sports organization, its adaptation to the dynamically changing conditions of life of the society: social, economic, legal, demographic and others. Without their detailed study, it is impossible to develop a structural and functional system for ensuring the survival and business success of any sports unit, to determine the organizational and pedagogical aspects of its activities. All these patterns in one way or another are typical for the system of children and youth sport as well. The situation here remains difficult and contradictory.

To successfully search the ways to solve this block of problems, it is necessary to classify them first. This has become the primary aim of our study.

Aim: to identify the most significant problems that hinder the development of children and juvenile sport in Ukraine

Methods. In the course of this research, various methods were used, including: bibliographic and retrospective analyses, theoretical generalization and comparison, systemic and integrated approach.

Research results and their discussion. The children and juvenile sports club “Forza-Kyiv” operating in Kyiv was chosen to be a research object. The experience of this club from the moment of its state registration, analysis of the activities of similar sports organizations, as well as study of bibliographic materials of national and foreign authors-researchers in this field became the basis for this work.

Children and juvenile sport is an open system that functions under the influence of numerous positive and negative factors formed in associated systems [2].

It was found that in the process of adapting children and juvenile sport to the new economic conditions of management, there were a number of problems occurred, first of all, associated with the revision of the views on children and juvenile sport as on object of market relations.

These problems are classified as follows:

1. A positive view on the importance of physical education for developing the growing generation has not yet become predominant in the society.

2. There is no clear distribution of functions among all parties of the process (family, sports and social structures, state).

3. There is no sufficiently reliable legal and regulatory basis guaranteeing the protection of property and non-property rights of subjects of physical culture and sports activities in children and juvenile sport, taking into account its peculiarities.

4. Existing departmental dissociation does not allow to determine the place of children and juvenile sport in the system of social relations in conditions of the market economy.

5. The mechanisms of resource support (financial, personnel, material, scientific and methodological) are not regulated.

In the children and juvenile sport, which is an integral part of the sphere of social and cultural services, and thus the single economic complex of the country, as well as in material production, economic relations are formed, the nature and character of which affects the management relations arising between different units and elements of the system in their operation. It is possible to achieve

the desired result only in the process of coherent organizational interaction between all interested parties of this process [1; 3]. The next task of our study should be establishing the circle of persons (stakeholders), which are such in the organizational structure of children and juvenile sport, determining the forms, principles and order of organization of such interaction at the theoretical level.

Conclusion. For the most successful solution of these problems, it is necessary to create an integrated system of organizational interaction between the subjects of children and juvenile sport and other interested parties, government bodies, public organizations and other subjects of social and economic sphere. Such interaction is designed to ensure organic relationship between physical education, mass children and juvenile sport, elite sport and solution of other social, humanitarian and economic problems. For this purpose, it is necessary to unite the efforts of the family, state and sports institutions.

Structural transformations associated with distribution of functions between sport for all and elite sport by creating two separate departments of the relevant ministry can be considered as a positive step of modern executive power. Now there is a need to adopt a separate law that clearly regulates relations in the system of children and juvenile sport.

Literature:

1. *Varenik O. M.* Organizational interaction in the system of children and juvenile sport // Strategic management of the development of physical culture and sports in the context of 25th anniversary of independence of Ukraine: digest of IV region. scien.-res. international internet- confer. (Kharkiv, May 11-13, 2016). – Kharkiv: KHDAFK, 2016. – P. 48-53.
2. *Varenik O. M.* Organizational interaction between sports subjects for all at the local level: synopsis of a thesis of the candidate of sciences for physical education and sports: 24.00.02 “Physical culture, physical education of different groups of society” / Oleg Mykolayovych Varenik; NUUPES. – Kyiv : Publishing house «Naukovyi svit », 2014. – 22 p.
3. *Michuda Yuriy.* Methods and forms market relation state regulation in the sphere of physical culture and sport / Yuriy Michuda, M. Dutchak // Theory and methods of physical education and sport. - 2010. – No. 1. - P. 112-116.
4. *Nikolayenko V. V.* The system of long-term football players' training to achieve higher sportsmanship: synopsis of a thesis of the candidate of sciences on physical education and sport: 24.00.01 “Olympic and professional sport” / Valerii Vadymovych Nikolayenko; NUUPES. – K. : NUUPES, 2015. – 42 p.
5. *Shynkaruk Oksana.* Organizational foundations of athletes' preparation and selection / Oksana Shynkaruk // Slobozhanskyi scientific-research journal. – Kharkiv, 2016. – No. 3 - P.109-112.

Legal, socio-economic, environmental and organizational and managerial fundamentals of Olympic sport.

BEIJING-2022 SUSTAINABLE STRATEGY

Shi Shengwen

National university of physical education and sport of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Introduction. Beijing 2022 was a successful bid by the Chinese Olympic Committee to host the 2022 Winter Olympics in Beijing, China. The games taking place between February 4th and February 20th, 2022 are aimed at both promoting Chinese athletics and sports as well as fueling the rapid development of the Beijing, Tianjin, Hebei region into an economic powerhouse of China and a model area for sustainable development in terms of population, resources and environment. Beijing Organizing Committee for the 2022 Olympic and Paralympic Winter Games and all relevant partners will take sustainability as the core concept and basic principle, and strive to achieve sustainable environmental, social and economic development and successfully manage the 2022 Beijing Olympic and Paralympic Winter Games during the preparatory, Games time and post-Games phases as well as in all areas of preparation and Games-time operation. According to IOC President Tomas Bach, ‘Beijing 2022 can set a new bench mark for a sustainable Olympic Games, on one hand benefiting from the legacy of the Beijing 2008 and on the other developing a new winter sports destination in a sustainable way’ [1].

The study presents a review and analysis of five different areas of business opportunities from a sustainability perspective which will be allocated parts of the investment funds, namely, construction, energy, transportation, telecom, municipal engineering highlighting specific projects and their investment plan, procurement platforms, timelines, stakeholders as well as a suggested approach. Among the relevant projects highlighted can be found plans for constructing and expanding the venue and transport infrastructure of Zhangjiakou e.g. building National Speed Skating Center, Nordic Cross Country Venue, Beijing Olympic Village constructing a Low Carbon Olympic Zone, Central Solar Heating Stations, Beijing-Zhangjiakou intercity railway, Yanqing-Chongli highway and more.

Aim of the research is to analyze the sustainability strategy of the 2022 Beijing Winter Olympics and its impact into the Olympic movement.

Methods. Literature analysis, systematic analysis, comparison methods and analogies.

Results and discussions.

Beijing Organizing Committee for the 2022 Olympic and Paralympic Winter Games will earnestly apply the development concept of innovation, coordination, environment-friendliness, openness and inclusiveness, deliver the Games in a green, inclusive, open and clean manner, practice 2020 Olympic Agenda and enhance the sustainable influence of Beijing 2022. According to a strategy Organizing Committee will carry out our work in a well planned and coordinated manner together with our partners and stakeholders, actively promote regional sustainable development, and with the close attention and support from all social sectors and stakeholders, improve the ecological environment, promote green development of regional economy and social progress, create tangible and intangible Olympic legacies, and stage a high-level and civilized edition of the Olympic and Paralympic Winter Games that would enable mutual support and development between the Olympic Movement and the sustainable development of the host city and the region [3].

The mission of the strategy for sustainable development for Winter Olympics is to respect the diversity of cultures, traditions as well as the concept that everyone is equal. It is planned for hosting the Games to adhere to the Olympic concepts and strive to realize the goals of the IOC Code of Ethics. According to the research, Organizing Committee will carry out our work in a fair and honest manner and eliminate illegal transactions that jeopardise fairness. They will strictly abide by standards and provisions of labour laws and regulations and protect the labour rights and human rights of our workforce. As it is stated in the official documents, Games will reject any form of discrimination on the grounds of race, nationality, religion, political views and standing, gender, disability and place of birth, and strive to achieve social inclusiveness [1]. One of the main tasks will be to control disasters and safety incidents through preventative measures and ensure that other necessary measures are in

place for the safety and health management of our workforce and other personnel involved in the Games. To fulfill the above mentioned tasks the Beijing-2022 Organizing Committee is going to work with relevant organizations and institutions around the world and jointly take active measures to protect the ecological system and biodiversity, carry out environmental governance, strengthen environmental liability awareness and achieve sustainable development of the natural resources and the ecological environment [5].

Cooperation with governmental, public and sports international and local organizations will result in establishing a sustainability management system in line with the requirements of the International Organization for Standard and integrate, as early as possible, the sustainability principle into the daily routine of all departments of Beijing 2022, so as to provide reliable, transparent and result-based guarantee for the sustainability vision of Beijing 2022. The Organizing Committee is in process of formulating sustainability management plans and set sustainability objectives, which will serve as a solid foundation for us to carry out environmental, social and economic work and achieve balanced development. All events are planned to be related to Beijing 2022 with ISO 26000 (Event Sustainability Management System) and ISO 14001 (Environmental Management System). As to the organizers, they will be fully complied with ISO 26000 (Guide on Social Responsibility) and the UNGC (UN Global Contract) principles [3].

Conclusions. Organizing Committee will integrate the sustainability objectives into all project management teams and supply chains, effectively implement sustainable procurement, establish a sustainability standard system for Beijing 2022 that integrates monitoring, review, assurance and reporting, and provide sustainability reports on a regular basis, so as to ensure that all management-related contents are disclosed and communicated to the key stakeholders and the public in a transparent manner, thereby strengthening consultation and communication with the stakeholders and manifest the sustainability concept of Beijing 2022.

Through effective sustainability management, it is planned to stage a "fantastic, extraordinary and excellent" edition of the Olympic and Paralympic Winter Games in 2022.

Bibliography:

1. Beijing 2022 can set new bench mark for sustainable Olympics: IOC president [online]. – Xinhua, 2018. - http://www.xinhuanet.com/english/2018-02/12/c_136970433.htm [Accessed 21/01/ 2018].
2. Beijing 2022 Promises 'Green, Inclusive, Open and Clean Games' [online]. - Around the rings, 2017. - http://aroundtherings.com/site/A__61543/Title__Beijing-2022-Promises-Green-Inclusive-Open-and-Clean-Games/292/Articles [Accessed 18/02/ 2018].
3. Beijing 2022 Sustainability Policy [online]. - Beijing, China. – 2016. -[http:// www. Beijing 2022. cn/a/20161230/030551.htm](http://www.beijing2022.cn/a/20161230/030551.htm) [Accessed 03/02/ 2018].
4. Business Opportunities and risks for Swedish companies linked to Beijing Winter Olympics 2022 [online]. – January, 2017. – 38 p. -http://www.swedenabroad.com / Image Vault Files / id_48324/cf_347/Business_Opportunities_BeijingWinter_Olympics_202.PDF [Accessed 10 / 01/ 2018].
5. Official Website of Beijing Organising Committee for the 2022 Olympic and Paralympic Winter Games [online]. - <http://www.beijing2022.cn/en/> [Accessed 12/02/ 2018].

II НАПРЯМ. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В СИСТЕМІ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ І МОЛОДІ: ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ.

Олімпійська освіта в системі виховання дітей і молоді: досвід, проблеми та перспективи. Історичні аспекти олімпійського руху.

СТАНОВЛЕННЯ Й РОЗВИТОК ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ В ПРОГРАМІ ІГОР ОЛІМПІАД ТА ЇЇ ПЕРСПЕКТИВИ В УМОВАХ КОНКУРЕНЦІЇ, ЩО ЗРОСТАЄ

Авдєєнко О. А., Дьоміна А. А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. В умовах сьогодення розвиток міжнародного олімпійського руху характеризується підвищенням варіативності та видовищності змагань з видів спорту. Так, з'являється велика кількість нових складно-координаційних видів (спортивні танці, черлідінг, акробатика), які претендують на входження до програми Ігор Олімпіад. Таким чином, художня гімнастика стикається з новими викликами, в умовах підвищення конкуренції. Як відомо, олімпійська програма не може розширюватись в геометричній прогресії і для того, щоб новий вид спорту в ній з'явився – якийсь потрібно виключити [1]. В останні роки, все частіше, функціонери світової художньої гімнастики, в своїх інтерв'ю та публічних виступах декларують, що сучасні темпи розвитку олімпійського руху випереджають темпи розвитку художньої гімнастики. Таким чином, необхідні конкретні кроки, які дозволять підвищити видовищність змагань з художньої гімнастики, тим самим закріплять її позиції в програмі Ігор Олімпіад.

Мета роботи: розглянути динаміку змін змагальних композицій в художній гімнастиці та визначити її перспективи в програмі Ігор Олімпіад в умовах конкуренції, що зростає.

Методи досліджень: Аналіз і узагальнення спеціальної літератури, документальних джерел і матеріалів Інтернет, соціологічні методи: бесіди, контент-аналіз.

Результати дослідження. Художня гімнастика – олімпійський вид спорту, в основі якого виконання гімнастичних та танцювальних елементів під музичний супровід, що виконує гімнастка, або команда з п'яти спортсменок з обов'язковими предметами (скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка) по черзі.

Перші Ігри Олімпіад, в програму яких увійшла художня гімнастика, було проведено у 1984 році в Лос-Анджелесі, де взяло участь 33 спортсменки з 20 країн [5].

Порівняльний аналіз правил змагань з художньої гімнастики 1992 й 2018 років, дає змогу визначити різницю у вправах, які виконують спортсменки в рамках змагань. Історичний аналіз демонструє, що з 1984 по 2004 рік відбувалося постійне ускладнення правил змагань: кожні чотири роки збільшується кількість обов'язкових складностей тіла. У 2004 році вона досягає максимуму – 30 елементів в одній композиції. Дослідження свідчать, що таке фізичне навантаження негативно впливало на фізичний стан гімнасток. У зв'язку з чим, після Ігор Олімпіади в Афінах Міжнародною федерацією гімнастики було прийняте рішення щодо скорочення кількості елементів у кожній з композицій майже вдвічі. У 2005-2008 рр. виступ гімнастки мав містити 16 елементів. У період з 2009 по 2012 рік спортсменки мали в програмі лише 12 елементів [1, 2, 5].

Після Ігор Олімпіади 2016 року в Ріо-де-Жанейро, кардинально змінилися пріоритети в художній гімнастиці: було введено обов'язкові танцювальні рухи. Велике значення набуває артистизм та емоційність виконання композиції, що відображається на оцінках гімнасток. Основний спосіб отримати високі бали в змагальній композиції – це вдосконалення техніки володіння предметом у високому темпі. Загальна кількість складностей тіла в композиції складає 9 елементів. Така тенденція зміни правил змагань впливає на позиції художньої гімнастики як виду спорту на міжнародній арені. Це пов'язано з високою конкуренцією неолімпійських видів спорту. Наприклад, акробатика та черлідінг, види спорту, які претендують на те, щоб увійти до складу олімпійської програми, ускладнюють й

удосконалюють правила змагань для підвищення видовищності змагальної композиції. У той же час як в художній гімнастиці протягом останніх 5 років зменшується кількість елементів [3, 4].

Висновки. Тому в умовах конкуренції, що зростає, перспективами розвитку художньої гімнастики як олімпійського виду спорту можуть бути зміни безпосередньо змісту змагальної діяльності, а саме:

- 1) скорочення тривалості обов'язкових танцювальних рухів з 8 секунд до 4-5 с;
- 2) збільшення максимальної кількості складностей тіла з 9 елементів до 12;
- 3) підвищення ефективності роботи з предметом як основного засобу урізноманітнення композицій.

Література:

1. *Платонов В. Н.* Олимпийский спорт / Платонов В. Н., Булатова М. М., Бубка С. Н. [и др.] / под общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2009. – Т. 2. – 696 с.
2. *Булатова М. М.* Олимпийские игры. 1896–1972. / Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. Н. – К.: Олимпийская литература, 2012. — 496 с.
3. *Булатова М. М.* Олимпийские игры. 1976–2012. / Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. Н. – К.: Олимпийская литература, 2012. — 506 с.
4. *Винер-Усманова И. А.* Художественная гимнастика. Теория и методика. / Винер-Усманова И. А., Крючек, Е. С., Медведева Е. Н., Терехина Р. Н. – Спб.: Человек, 2015. – 120 с.
5. *Federation International de Gymnastique* [Електронний ресурс] – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/main>.

Олімпійська освіта в системі виховання дітей і молоді: досвід, проблеми та перспективи. Історичні аспекти олімпійського руху.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ТА ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ НА ДНІПРОПЕТРОВЩИНІ У СЕРЕДИНІ ХХ СТ.

Балджи І. В.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Вступ. Історичні аспекти розвитку олімпійського руху в окремих регіонах України в останні десятиліття набули більш пізнавальної цінності та актуальності. В історіографії фізичної культури та спорту автори виділяють окремі періоди, кожний з яких характеризується соціально-політичними та економічними факторами, що визначають особливості розвитку фізкультурно-спортивного та олімпійського руху. Одним зі складних і важливих періодів у розвитку фізичної культури та спорту, є середина ХХ ст. (1950-ті - 1960-ті роки.), що обумовлено з одного боку труднощами післявоєнного відновлення, а з іншого - участю українських спортсменів у олімпійських іграх, у цей період було визначено два основні завдання:

- 1) розвиток масовості фізкультурно-спортивного руху;
- 2) досягнення високих спортивних результатів на олімпійській арені.

Для вирішення цих завдань була необхідна наявність відповідної матеріально-технічної бази, що мала важливе соціальне значення, оскільки її розвиток створював необхідні умови для заняття фізичною культурою та спортом. Таким чином, у даному дослідженні інтерес являє вивчення особливостей розвитку матеріально-технічної бази, як складової частини культурно-спортивного руху Дніпропетровщини в середині ХХ ст.

Мета дослідження - основні дослідження архівних матеріалів та інших літературних джерел висвітлити особливості розвитку матеріально-технічної бази як складової частини фізкультурно-спортивного та олімпійського руху на Дніпропетровщині у середині ХХ ст.

Методи дослідження: вивчення і теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, нормативно-правових та архівних документів; структурно-логічний, конкретно-історичний, порівняльно-історичний; аналітичний.

Результати дослідження. З 1952 по 1968 рр. на Олімпійських іграх Дніпропетровську область представляли спортсмени практично тільки в одному виді спорту - легкій атлетиці. Для занять легкою атлетикою та іншими видами спорту у першій половині 1950-х роках. У Дніпропетровську (нині Дніпро) почалося будівництво нових спортивних споруд. Одною з найсучасніших і великих спортивних споруд міста став стадіон «Металург», який був основною спортивною базою для підготовки олімпійського резерву нашої країни. Будівництво стадіону було закінчене в 1952 р., в цьому самому році дніпропетровські спортсмени у складі збірної команди СРСР уперше взяли участь в Олімпійських Іграх, які пройшли у Хельсінкі. На стадіоні було добудовано трибуни, влаштовано друге футбольне поле з біговими доріжками і легкоатлетичними секторами, тенісні, баскетбольні, волейбольні та гімнастичний майданчики, побудовано двох поверховий будинок під готель. Стали будуватися спортивні споруди і в містах області. Одним з лідерів у будівництві спортивної бази в цей період став Кривий Ріг, де протягом 1953 р. стали до ладу чотири спортивні зали, стадіон, почалося будівництво палаців спорту центрального і південного гірничо-збагачувальних комбінатів. Нові спортивні споруди будувалися в містах Новомосковськ, Жовті Води, Павлоград, Дніпродзержинськ (нині Кам'янське) [2].

Також у Дніпропетровську на початку 1950-х років проводилося будівництво спортивних споруд для занять водними видами спорту. У 1955 р. в місті було введено в лад найсучаснішу водноспортивну станцію «Спартак» з літнім плавальним басейном, елінгом для академічних та народних човнів, медичним кабінетом, роздягальнями, інструкторською кімнатою [4]. Всього в 50-і роки в області було обладнано 17 літніх плавальних басейнів. Наприкінці 1969 р. в Дніпропетровську в парку ім. Шевченка почав роботу плавальний басейн

спортивного комплексу «Славутич» [5]. У період з 1968 р. по 1970 р. проходило будівництво одного з кращих в країні палацу водних видів спорту в спортивному комплексі «Метеор» Південного машинобудівного заводу, куди увійшли три плавальні басейни. Всього в області до початку 1970-х років було побудовано 10 закритих плавальних басейнів.

Слід зазначити, що створення сучасної матеріально-технічної бази для розвитку плавання було одним з факторів підвищення спортивних результатів спортсменів Дніпропетровщини. Так у 1968 р. збірна команда області з плавання зайняла перше загальнокомандне місце на IV Спартакіаді профспілок України. У тому самому році спортсменка СК «Метеор» С. Савенкова виконала норматив МСМК. Спортсменів Дніпропетровщини стали включатися до складу збірних команд України з плавання (С. Савенкова, Т. Гречихина, О. Барзинский) [1]. Вперше плавання було представлено нашими спортсменами на XX Олімпійських іграх в 1972 р. в Мюнхені, до збірної команди увійшли сім спортсменів області. Олімпійським чемпіоном у плаванні в 1980 р. став Сергій Фесенко, який на цих іграх завоював і срібну медаль.

У 1960 роки на Дніпропетровщині було побудовано шістьсучасних стадіонів, обладнаних легкоатлетичними секторами, крім того в області функціонували 162 футбольних поля з біговими доріжками і 507 спеціально обладнаних бігових доріжок [1]. Найсучаснішою спортивною спорудою для занять легкою атлетикою в цей період був стадіон «Метеор», який увійшов в дію у вересні 1966 р. На стадіоні, відповідно до олімпійських норм, були обладнані вісім бігових доріжок по віражу і 10 - по прямій. У цей період так само почали будуватися перші спеціалізовані зали для занять такими видами спорту, як гімнастика, спортивні ігри, важка атлетика, боротьба і бокс [3].

Висновки. Протягом 1950-х - 1960-х років на Дніпропетровщині було створено одну з найбільших на території УРСР матеріально-технічна база фізичної культури і спорту. Значне зміцнення матеріально-технічної бази дозволило в чотири рази збільшити кількість видів спорту, що розвивалися в області, а також сприяло збільшенню масовості фізичної культури і спорту. Разом із підвищенням масовості, зміцнення матеріально-технічної бази було одним з факторів, що забезпечував підготовку спортсменів високої кваліфікації та сприяє зростанню спортивних результатів спортсменів Дніпропетровщини на Олімпійських іграх

Література:

1. *Болебрук А. Г.* Історія міста Дніпропетровська / А. Г. Болебрук. – Дніпропетровськ: Грані, 2006 – С.16-17.
2. *Державний архів Дніпропетровської області.* – Ф. 416. – Оп. 1. – С. 2. – Л. 167.
3. *Державний архів Дніпропетровської області.* – Ф. 416. – Оп. 2. – С. 814. – Л.17.
4. *Державний архів Дніпропетровської області.* – Ф. 4451. – Оп.1. – С. 451. – Л. 12-13.
5. *Столбов В. В.* История физической культуры. В. В. Столбов. – Просвещение, 1989.- 288с.

Олімпійська освіта в системі виховання дітей і молоді: досвід, проблеми та перспективи. Історичні аспекти олімпійського руху.

БІОМЕХАНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ПЕРЕМІЩЕННЯ У СЕРЕДНЬОВІЧНОМУ БОЮ

Бугорський В. О.¹, Бугорська О. А.²

¹ Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

² Центр дитячо-юнацької творчості «Старт», Харків, Україна

Вступ. Середньовічний бій як вид спорту має свої особливості, до яких можна віднести масу екіпіровки і спорядження, а також правила і тривалість проведення командних змагань [2, 3].

Маса екіпіровки кожного учасника може доходити до 50 кг, що висуває певні вимоги до спеціальної сили та витривалості. Однак, особливості не дозволяють повністю знімати захисне спорядження протягом змагань. Таким чином, спортсмен не встигає повністю відновлюватися і всі наступні бої проводить на тлі втоми. При цьому необхідно розглядати спортивне спорядження (зброю) як зовнішній важіль, що впливає на кістково-м'язовий апарат спортсмена, а екіпіровку, як постійне навантаження на хребет і суглоби [1, 4, 5].

Одним із факторів, що дозволяє провести аналіз технічних дій і вплив зовнішніх факторів на кістково-м'язовий апарат спортсмена, є біомеханічний аналіз виконуваного елемента техніки.

Мета дослідження: визначити біомеханічні особливості техніки переміщення у середньовічному бою на прикладі елемента «човник».

Методи дослідження: аналіз даних наукової літератури, архівних матеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз наукових робіт з історичного фехтування [2], а також дослідження змагальної діяльності в середньовічному бою виявили ряд закономірностей, що призводять до типових травм та тактичних помилок.

Дослідження вертикальних ударів виявило, що найбільш сильні удари виконуються спортсменом в разі збереження стійкої рівноваги, коли маса тіла рівномірно розподілена між двома стопами, а більша частина ваги розподілена на дистальну частину стопи (Рис. 1). При цьому необхідно враховувати, що у бою удар, як правило, виконується одночасно з кроком, що дозволяє скоротити дистанцію і збільшити силу удару, а ривок виконується з додатковою вагою, що обумовлено масою захисної екіпіровки. Крім того, випрямлення руки зі зброєю і більш горизонтальне розташування меча в просторі, що в свою чергу подовжує важіль "рука-меч", збільшує навантаження на колінний суглоб. Практика свідчить, що під час проведення змагань 80% травмування колінного суглоба відбувається при його згинанні на понад 90°. До травмування досить часто веде перенесення маси тіла понад 80% в момент переміщення і виконання удару на опорну ногу. Однак перенесення маси тіла на одну з нижніх кінцівок понад 65% ваги призводить до обмеження в маневруванні спортсмена, що суттєво знижує його ефективність у тактичних діях. Таким чином, необхідно реалізувати максимальну довжину кроку з одночасним контролем центру маси тіла.

При довжині кроку менше половини довжини стопи зменшується ефективність вирішення тактичних завдань спортсменів, а крок довжиною понад півтори довжини стопи призводить або згинання в колінному суглобі понад 90°, що збільшує ймовірність отримання травми, або до зниження стійкості, що призводить до зниження маневреності бійця. Необхідно враховувати, що після виконання кроку для ефективного виконання удару необхідно враховувати проекцію центру ваги по відношенню до проекції стоп.

Біомеханічний аналіз та вимоги до безпеки бійця і збереженню його маневреності довжина кроку вперед становить від 2/3 до 1,5 довжини стопи, а перенесення маси тіла на одну з опорних кінцівок допускається до 60% (Рис. 2).

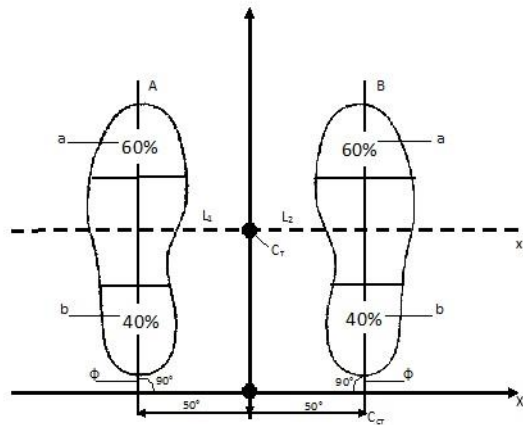


Рисунок 1 Схема розташування центру ваги (С) під час виконанні вертикального удару

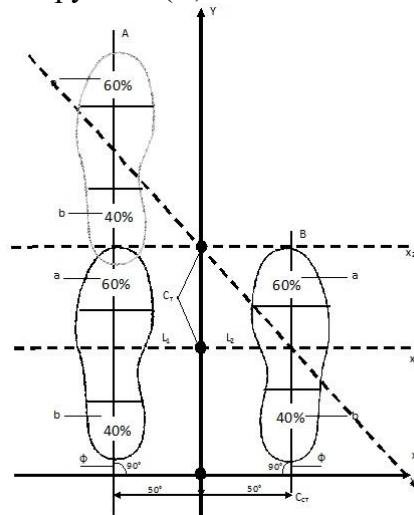


Рисунок 2 Схема розташування центру ваги (С) під час виконанні кроку вперед («човник»)

Висновки: Маса захисної екіпіровки, маса і довжина спортивної зброї висувають певні вимоги до техніки виконання переміщень і положення центру маси тіла. Оптимальною довжиною кроку вперед, що не перевищує 1,5 довжини стопи спортсмена підвищує ефективність техніки фехтування та знижує ймовірність отримання травми.

Перспектива подальших досліджень пов'язана з використанням біомеханічного аналізу з метою удосконалення техніки середньовічного фехтування.

Література:

1. Ашанин В. С. Биомеханика: / В. С. Ашанин. – Учеб. пособие. – Х., ХГИФК. – 2000. – Ч. 1. – 65 с.
2. Бугорський В. О. Вплив конструктивних форм різних типів мечей, характерних для території Київської Русі і України на функціональні особливості техніки середньовічного фехтування / В. О. Бугорський, О. А. Бугорская, М. В. Назаренко // Молодь та олімпійський рух: тези доп. X Міжнар. конф, – К., 2017. С. – 20–22
3. Бугорская О. А. Классификация холодного оружия Руси в теории и практике исторического фехтования (на примере рогатины) / О. А. Бугорская // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2013. – № 5. – С. 37–40
4. Дронг В. И. Курс теоретической механики : учеб. для вузов / В. И. Дронг, В. В. Дубинин, М. М. Ильин [и др.]. – [4-е изд., испр.] – М. : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2011. – 758 с. : ил. – (Механика в техническом университете : в 8 т. ; т. 1).
5. Мунтян В. С. Совершенствование технико-тактического мастерства спортсменов в единоборствах на основе учета биомеханических характеристик технических приемов // Акт. пробл. современ. биомеханики физ. воспитания и спорта. – Чернигов, : ЧДПУ, – 2008. – С. 442–449.

Олімпійська освіта в системі виховання дітей і молоді: досвід, проблеми та перспективи. Історичні аспекти олімпійського руху.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВИКОРИСТАННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ОБ'ЄКТІВ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ІГОР 2012–2018 рр.

Вдовіна А. І., Дьоміна А. А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна.

Вступ. Олімпійські ігри – це масштабне світове спортивне свято, яке притягує безліч уболівальників і туристів. Місто-організатор має виконати ряд завдань для забезпечення комфортних умов для проживання та пересування учасників і уболівальників. Всього 30 % від загальних витрат організатора на Ігри йдуть на спортивну інфраструктуру, а всі інші – на будівництво доріг, парків, туристичних центрів тощо [1]. Враховуючи, що бюджет на підготовку Ігор – великий, то організатори намагаються максимально підняти ефективність їх використання. Одним із дієвих кроків є уніфікація використання спеціально побудованої інфраструктури і використання її після закінчення Олімпійських ігор.

Мета дослідження – обґрунтувати шляхи використання олімпійських об'єктів після закінчення Ігор.

Методи досліджень – аналіз і узагальнення спеціальної літератури, документальних джерел і матеріалів мережі Інтернет.

Результати дослідження. Олімпійські ігри – значуща подія в спортивному світі, яка бере свій початок з античних часів у стародавньому місті Олімпія, а з 1896 р. проводяться під егідою Міжнародного олімпійського комітету [2].

З кожним роком можливості та бюджет, що використовується для організації Ігор, зростають у геометричній прогресії. Кожна країна, намагаючись отримати право проведення Ігор, прагне, створити найкращі умови для спортсменів та найнеймовірніші атракції для туристів-уболівальників. У процесі підготовки до Олімпійських ігор будують спеціальні стадіони, які вміщують велику кількість уболівальників та оснащені новітніми технологіями для спортсменів. Найголовнішою локацією Олімпійських Ігор є «олімпійське селище» [2].

«Олімпійське селище» як місце, де живуть учасники Олімпійських ігор, бере свій початок ще з античних часів, коли атлети протягом трьох тижнів, що передували Іграм, і під час Ігор жили і тренувалися в Олімпії. На перших Олімпійських іграх представники кожної країни самостійно вирішували питання про розміщення своїх делегацій під час змагань. Але, у 1924 р. Париж став першим містом, у якому було побудовано «олімпійське селище» в новітній час. Під час Ігор Олімпіад у Парижі спортсменам довелося проживати в дерев'яних будівлях, після чого вони й отримали усталену назву «олімпійське селище». Розглянемо більш детально Ігри Олімпіад у Лондоні у 2012 р. та у Бразилії у 2016 р. і проведемо порівняльний аналіз змін умов для проживання атлетів і уболівальників.

Лондон – приклад успішного використання олімпійської спадщини. Менш ніж за два роки вони встигли окупитися і будуть приносити прибуток і надалі. Найбільше в Лондоні боялися повторити помилки Афін-2004, де було створено не менше вражаюче «олімпійське селище» на час Ігор, але зовсім не продумали, що ж робити з цією спадщиною після їх закінчення. В результаті частина міста виявилася просто покинутою. Англійці приділили більше уваги підготовці одного з районів Лондона та перетворенню його на «олімпійське селище», що дало можливість використовувати цей простір і надалі. Ще до старту Ігор мер Лондона Кен Лівінгстоун відкрито говорив про те, що йому немає ніякої справи до спорту, а його головна мета – отримати фінансування і запустити тотальне оновлення Стретфорду як повноцінного міста, зробивши його туристично привабливим [4].

Наступною країною, що приймала Олімпійські Ігри, стала Бразилія, а саме її столиця Ріо-де-Жанейро. Ще до завершення підготовки прогнози на рахунок «олімпійського селища» були невтішні. Було проведено безліч зборів і консультацій з питань запобігання можливим наслідкам порушення термінів або неякісного виконання робіт з підготовки Ігор Олімпіад. Для

проведення змагань у рамках програми XXXI Ігор Олімпіад 2016 р. в Ріо-де-Жанейро було використано 18 вже існуючих на той час спортивних об'єктів, частину з яких було реконструйовано. Спеціально до Олімпіади збудували дев'ять нових постійних і звели вісім тимчасових спортивних арен. На жаль, більшість об'єктів на сьогодні закинуті і не використовуються, а всесвітньо відомий стадіон «Марокана» – на межі руйнування [5].

У Південній Кореї, яка приймала Олімпійські Ігри 2018 р., у маленькому гірському селищі Пхенчхан, було використано велику кількість технічних засобів, які претендують на звання інноваційних, оскільки погодні умови під час Ігор були доволі складні. Для урочистих церемоній відкриття та закриття Ігор було побудовано розбірний стадіон-трансформер, який можна використовувати у будь-якому-місці, яке відповідає технічним вимогам та вимогам безпеки [3].

Висновки.

1. Побудова олімпійських об'єктів – перше завдання міста-організатора, для створення комфортних умов для учасників.

2. Велику увагу організатори приділяють умовам розміщення учасників і вболівальників. «Олімпійське селище» стало символом єднання всіх учасників на Олімпійських іграх.

3. Останніми роками спостерігається більш ґрунтовний підхід до підготовки олімпійських об'єктів з перспективою їх використання у майбутньому.

Література:

1. *Платонов В. Н.* Олимпийский спорт / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка [и др.] / под общ. ред. В. Н. Платонова. — К.: Олимп. лит., 2009. — Т. 2. — 696 с.
2. *Булатова М. М.* Олимпийские игры. 1976–2012 / М. М. Булатова, С. Н. Бубка, В. Н. Платонов — К.: Олимп. лит., 2012. — 506 с.
3. *Інформаційна агенція «горнолижний портал ski»* [Електронний ресурс]. – 2018. – Режим доступу: <http://ski.ru/az/blogs/post/pkhenchkhan-olimpiiskie-obekty-2018>.
4. *Інформаційний портал «Livejournal»* [Електронний ресурс]. – 2016. – Режим доступу: <https://blogbaster.livejournal.com/593748.html>
5. *Інформаційна агенція «The Gardian»* [Електронний ресурс]. – 2017. – Режим доступу: <https://www.theguardian.com/sport/gallery/2017/feb/10/rios-olympic-venues-six-months-on-in-pictures>.

Олімпійська освіта в системі виховання дітей і молоді: досвід, проблеми та перспективи. Історичні аспекти олімпійського руху.

СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ТХЕКВОНДО (WT) В СВІТІ ТА УКРАЇНІ

Горлей А. С., Щербашин Я. С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Тхеквондо – східне бойове мистецтво та сучасний вид спорту. Його назва перекладається як «мистецтво пізнання удару ногою і кулаком». Історія зародження тхеквондо бере свій початок від стародавніх бойових мистецтв, що почали культивуватися на Корейському півострові на початку нашої ери. Тхеквондо забезпечує комплексний вплив на розвиток людини, сприяючи розвитку і вдосконаленню психофізичних якостей, рухових умінь та навичок. Цей вид єдиноборства поєднує в собі єдність духовних і тілесних практик. Воно має велике виховне значення у формуванні особистості, світогляду, соціальної та громадянської відповідальності, почуття поваги до бойового мистецтва, тренера, товариша тощо [1, 2, 3].

Аналіз спеціальної літератури показав, що в різні роки науковці досліджували різні аспекти розвитку цього єдиноборства: особливості побудови тренувального процесу, змагальну діяльність, психологічні аспекти підготовки тхеквондистів. Відсутність ґрунтовних досліджень, пов'язаних із вивченням організаційно-історичних аспектів розвитку цього виду спорту в світі та в Україні, підкреслює актуальність даної роботи.

Мета дослідження – здійснити історико-теоретичний аналіз виникнення та становлення тхеквондо (WT) в світі та в Україні.

Методи дослідження: аналіз наукової і спеціальної літератури, документальних джерел, матеріалів мережі Інтернет, соціологічні методи.

Результати дослідження. Аналіз спеціальної літератури [3, 4], опитування фахівців дозволив виділити основні етапи становлення тхеквондо як виду спорту. Перший етап (І ст. до н.е. – 1391 р.) – зародження основ корейських бойових мистецтв. Фізична культура є важливою складовою військової підготовки. Створюються перші військові загони «Хваран», основою підготовки яких стають перші корейські бойові мистецтва «санбе» та «субак». На розвиток бойових мистецтв впливає буддизм.

Другий етап (1392–1909 рр.) – становлення бойових мистецтв. Суттєвий вплив на розвиток бойових мистецтв справляє конфуціанство. Час від часу змінюється ставлення правлячого класу до розвитку фізичної культури та бойових мистецтв. З'являються перші видання, присвячені бойовим мистецтвам («Муе Джебо», 1599; «Муе Добо Тунцзі», 1759).

Третій етап (1910–1971 рр.) – формування тхеквондо як бойового мистецтва. Національно-визвольний рух сприяє створенню шкіл бойових мистецтв та їх подальшому об'єднанню в єдине бойове мистецтво у 1955 р. Створюються перші організації на національному (Корейська асоціація тхеквондо, 1961 р.) та міжнародному рівнях (Міжнародна федерація тхеквондо, 1966 р.) для поширення цього бойового мистецтва.

Четвертий етап (з 1972 р. по теперішній час) – становлення та розвиток тхеквондо як виду спорту. Створення основних структур для розвитку виду спорту: міжнародний освітній центр тхеквондо Кукківон, 1972 р., Всесвітня федерація тхеквондо (WT), з 1973 р. відбувається інтеграція тхеквондо в міжнародний спортивний рух.

Розвиток тхеквондо (WT) на теренах України розпочинається з 1975 р. у м. Харкові. Тривалий час (1983–1988 рр.) розвиток його як бойового вида мистецтва перебував під забороною. Поштовхом до розвитку виду спорту в країні стало створення Всеукраїнської федерації тхеквондо у 1991 р. Спортсмени з України вперше взяли участь у міжнародних змаганнях з тхеквондо у 1993 р. Першим президентом федерації став Петренко Ігор Леонідович. Аналіз спеціальної літератури свідчить про значні досягнення українців на міжнародних змаганнях з цього виду спорту. Медалі різного гатунку здобувалися у різні роки спортсменами України на чемпіонатах світу, Європи, Всесвітніх Універсіадах, Юнацьких

Олімпійських іграх тощо. Перший міжнародний успіх мав місце у 1997 р., коли дніпропетровець Олег Штанько виграв чемпіонат Європи серед юніорів, а вже в 1998 р. срібну медаль чемпіонату світу серед юніорів здобув харків'янин Олександр Шапошник. Саме він представляв Україну в 2004 р. на Іграх Олімпіад в Афінах, де посів сьоме місце. У 2010 р. на І Юнацьких Олімпійських іграх в Сінгапурі Україна завоювала відразу дві медалі. Срібну медаль здобула киянка Ірина Ромолданова, а бронзову – Максим Домінішин із Запоріжжя. У 2017 р. на ХХІХ Всесвітній Універсіаді, яка проходила в Китайському Тайбеї, Ірина Ромолданова виграла історичну золоту медаль, ставши першою тхеквондисткою з України, якій підкорилося золота медаль [4].

Аналіз результатів анкетування респондентів щодо стану розвитку цього виду спорту в країні свідчить про позитивні тенденції – 54 % респондентів зазначили високий рівень розвитку дитячо-юнацького спорту, 45 % респондентів оцінили на «добре» розвиток спорту вищих досягнень, водночас 72 % респондентів зазначили низький рівень забезпечення умов розвитку виду спорту з боку держави в силу об'єктивних причин. У процесі досліджень було виявлено фактори, що впливають на розвиток тхеквондо в Україні. До них слід віднести: удосконалення системи управління розвитком виду спорту в країні; розробку нової програми розвитку виду спорту; покращення організації та проведення змагань; проведення комплексних заходів щодо популяризації розвитку виду спорту в країні; налагодження співпраці федерації з загальноосвітніми закладами щодо створення взаємовигідних умов співпраці щодо популяризації виду спорту; збільшення матеріального стимулювання тренерського, управлінського складу, перспективних спортсменів; удосконалення системи підвищення кваліфікації кадрів; підвищення рівня доступності екіпірування для бажаючих займатися цим видом спорту

Висновки. Аналіз спеціальної літератури показав, що становлення тхеквондо відбувалося упродовж багатьох століть і було пов'язано з багатьма чинниками. Процес становлення тхеквондо в світі може бути представлений в наступних чотирьох етапах: I етап (I ст. до н.е. – 1391 р.) – зародження основ корейських бойових мистецтв; II етап (1392–1909 рр.) – становлення бойових мистецтв; III етап (1910–1971 рр.) – формування тхеквондо як бойового мистецтва; IV етап (з 1972 р. по теперішній час) – становлення та розвиток тхеквондо як виду спорту. Серед основних факторів, які сприятимуть розвитку тхеквондо в Україні, необхідно виділити насамперед удосконалення системи управління розвитком виду спорту в країні та розробку нової програми розвитку виду спорту.

Література:

1. Горлей А. Підходи щодо удосконалення системи суддівства у тхеквондо / А. Горлей // Мат. ХІ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 11. – С. 283–285 с.
2. *Олимпийский спорт*. Учебник: в 2 т. Т. 2 / В. Н. Платонов, С. Н. Бубка, М. М. Булатова [и др.]; под. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олим. лит., 2009. – 696 с.
3. *Taekwondo: From a Martial Art to a Martial Sport* (Routledge Research in Sports History). Udo Moenig. November 2016. – 153 p.
4. *Тхеквондо-ВТФ: історія і тенденції розвитку в Україні*: [Електронний ресурс] // Режим доступу: http://www.rusnauka.com/28_NPM_2013/Istoria/1_145900.doc.htm

Олімпійська освіта в системі виховання дітей і молоді: досвід, проблеми та перспективи. Історичні аспекти олімпійського руху.

ФОРМИ ТА МЕТОДИ РЕАЛІЗАЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Іваненко Г. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Європейська інтеграція як стратегічний напрям розвитку країни зумовлює перебіг не тільки економічних, соціальних процесів, які відбуваються в країні, а й освітніх. Аналіз спеціалізованої науково-методичної літератури свідчить, що метою модернізації вищої освіти в сучасних умовах розвитку України є створення такої моделі освітнього простору, яка сприятиме підготовці активної, конкурентноспроможної, патріотично орієнтованої особистості.

Дослідження показують, що одним з шляхів вирішення цієї проблеми є впровадження елементів олімпійської освіти в навчальний процес. При цьому вивчення фахових літературних джерел свідчить, що сьогодні існує значна кількість публікацій, присвячених питанням організації освітнього процесу [3, 4], формам та методам роботи зі студентською молоддю [3], розкрито значущість олімпійської освіти в освітньому процесі [4]. Форми та методи реалізації олімпійської освіти під час роботи зі студентською молоддю залишається актуальним питанням наукових досліджень.

Мета дослідження – визначення форм і методів роботи зі студентською молоддю, під час впровадження олімпійської освіти в освітній процес закладу вищої освіти.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, документальних джерел, синтез та узагальнення, опитування.

Результати дослідження. Засвоєння знань студентами та ефективність освітнього процесу залежать від адекватно підібраних форм організації процесу навчання [1]. Тому першим кроком нашої роботи було дослідження та систематизація форм організації освітнього процесу, що мають місце в роботі закладів вищої освіти (ЗВО) в Україні.

Як зазначено в Законі України «Про вищу освіту» [2], освітній процес у ЗВО здійснюється за такими формами: навчальні заняття; самостійна робота; практична підготовка; контрольні заходи.

Кожна із зазначених форм має змістове наповнення, зокрема, навчальні заняття передбачають проведення лекцій, семінарів, навчальних конференцій та ін.; практична підготовка включає різні види навчальних практик; до самостійної роботи входять робота з друкованими джерелами, експериментально-дослідницька робота та ін.; контрольні заходи передбачають іспити/заліки, захист курсових та дипломних робіт, тощо.

Наступним кроком дослідження було узагальнення найбільш ефективних методів інтеграції олімпійської освіти в освітній процес студентів (таб. 1).

Таблиця 1.

Методи інтеграції олімпійської освіти в освітній процес студентів

Метод	Зміст
Пояснювально-ілюстративний	<ul style="list-style-type: none"> студенти одержують знання з олімпійської тематики на лекції, з навчальної або методичної літератури, через наочний супровід в "готовому" вигляді; студенти сприймають і осмислюють факти, оцінки, висновки й залишаються в рамках репродуктивного (відтворюючого) мислення; метод передбачає передачу великого масиву інформації
Репродуктивний	<ul style="list-style-type: none"> застосування вивченого на основі зразка або правила (проведення та організація культурно-масових заходів присвячених олімпійській освіті);

	<ul style="list-style-type: none"> • діяльність студентів має алгоритмічний характер, тобто виконується за інструкціями, приписами, правилами в аналогічних, подібних з показаним зразком ситуаціях; • організовується діяльність студентів за кількарізним відтворенням засвоєваних знань
Проблемного викладу	<ul style="list-style-type: none"> • педагог до викладу матеріалу ставить проблему, формулює пізнавальне завдання на основі різних джерел і засобів; • показує спосіб рішення поставленого завдання; • спосіб досягнення мети - розкриття системи доказів, порівняння точок зору, різних підходів; • студенти стають свідками й співучасниками наукового пошуку; • студенти стежать за логікою доказів, за рухом думки педагога
Частково пошуковий	<ul style="list-style-type: none"> • організація активного пошуку вирішення висунутих у навчанні (або сформульованих самостійно) пізнавальних завдань; • процес мислення поетапно спрямовується й контролюється педагогом або самими студентами на основі роботи над програмами (у тому числі й комп'ютерними) і навчальними посібниками; • активізує мислення, викликає зацікавленість до пізнання
Дослідницький метод	<ul style="list-style-type: none"> • самостійне вивчення літератури, джерел, виконання інших дій пошукового характеру (написання дипломних, магістерських та дисертаційних робіт, присвячених питанням олімпійської освіти); • завдання повинні містити всі елементи самостійного дослідницького процесу (постановку завдання, обґрунтування, припущення, пошук відповідних джерел необхідної інформації, процес вирішення завдання); • у методі найбільш повно проявляються ініціатива, самостійність, творчий пошук у дослідницькій діяльності

Дослідження свідчать, що кожен метод не використовується ізольовано один від одного, на практиці їх застосовують у певному взаємозв'язку та взаємозалежності з іншими методами.

Висновки.

1. Аналіз літературних джерел свідчить, що серед фахівців не існує єдиного підходу, щодо ефективності певних форм та методів впровадження олімпійської освіти серед студентської молоді. Організація впровадження олімпійської освіти може бути ефективною лише тоді, коли використовуватиметься комплексний підхід до застосування певних форм та методів навчання.
2. Дослідження дозволили виділити основні форми реалізації олімпійської освіти в ЗВО: навчальні заняття, практична підготовка, самостійна робота та контрольні заходи.
3. Основними методами реалізації олімпійської освіти у ЗВО, на думку фахівців, є пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, проблемного викладу, частково пошуковий, дослідницький.

Література:

1. *Городинський С. І.* Особливості впровадження олімпійської освіти у навчальний процес в Україні / С. І. Городинський, Л. С. Ібрагімова // Молодий вчений. – 2017 – №31.1 (43.1). – С. 99-102.
2. *Закон України «Про вищу освіту»* [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
3. *Левків В.* Підготовка кадрів з галузі фізичного виховання, спорту, здоров'я людини, шляхи узгодження вітчизняних вимог до кваліфікації спортивних тренерів з європейськими стандартами тренерської діяльності/ В. Левків // Фізична активність, здоров'я і спорт. - 2016.- № 4(26). - С.76-83.
4. *Радченко Л. О.* Олімпійська освіта в навчально-виховному процесі: педагогічна цінність та соціальна значущість / Л. О. Радченко // Молодіж. наук. вісн. Східноєвроп. ун-ту ім. Л. Українки. – 2014. – № 14. – С. 11-14.

Олімпійська освіта в системі виховання дітей і молоді: досвід, проблеми та перспективи. Історичні аспекти олімпійського руху.

ІДЕАЛИ «ОЛІМПІЗМУ» В СУЧАСНОМУ ГУМАНІТАРНОМУ ДИСКУРСІ

Колядич Е. В., Ібрагімов М. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У сучасних умовах відновлення і пропаганди у гуманітарному дискурсі благородних ідеалів спорту дослідження соціокультурних підвалин «олімпізму» може бути ефективною перешкодою проти їх дискримінації. Ідеали становлять основну мотивацію в людській діяльності, а ідеали «олімпізму» мають соціально-культурну основу, що стимулюють весь фізкультурно-спортивний рух.

Мета дослідження – привернути увагу фізкультурно-спортивної спільноти до необхідності розвитку гуманітарного дискурсу в сучасній інтерпретації ідеалів «олімпізму».

Методи дослідження: методи діалектичної логіки, компаративний метод, соціологічні методи описування – аналізу, виміру, пілотажу.

Результати дослідження. Фундаментальний дослідник загальної історії фізичної культури і спорту Ласло Кун однозначно пов'язував стан і рівень їх розвитку з ідеалами епохи. Він писав: «Ясно, що на основі ідеалу не можна оцінити фізичну культуру ніякого суспільства. Однак він (ідеал - автор) чітко показує пануючу духовну установку, прийняті норми виховання, моралі та естетики, відображає ту систему цінностей, яка тим чи іншим чином є керівним принципом всіх членів суспільства» [3].

Ідеали епохи становлять зміст «ідеї спорту і фізичної культури», яка фокусує в собі весь різноманітний спектр існуючих соціальних зв'язків і відносин. Ідеали фізичної культури і спорту мають епохальний, а не приватний, локальний, тимчасовий характер. Історія знає епохи зведення спорту, як змагально-ігрової форми взаємин між людьми, в ранг кумира, оточеного таким ореолом святості, який здатний вирішувати загальнонародні проблеми. Наприклад, Олімпійські ігри в Греції стали рішенням національної трагедії еллінів, які відчували величезну потребу в єднанні, тому що до цього страждали від міжусобних родоплемінних воєн між містами-полісами. Але історія також знає і століття його забуття, щоб згодом, знову відроджуючись - знаменувати нову епоху [1].

Вищезгаданий Ласло Кун говорив про те, що спорт в своїй суті динамічний і відображає певні потреби суспільства, під впливом яких окремі його види відмирають, а інші зароджуються. Приклад гімнастики яка на початку ХХ століття стала центроутворюючим видом спорту, вказує на те, що перемагає той фізкультурно-спортивний рух, який містить в собі основну суспільно значну ідею. Для сучасного дискурсу суть її полягає в тому, що «... людина ХХ століття, через механізацію позбавлена природних умов, а так само завдяки досягненням цивілізації втратила почуття здорового і самодостатнього руху. Як наслідок, у всякій діяльності, пов'язаній з рухами, людина розірвала і вступила в протиріччя зі своєю індивідуальністю» [5]. Зауважимо, що подібна ситуація співзвучна із сучасністю.

У наш час разом із критикою марксистсько-ленінського розуміння комуністичних ідеалів у суспільній свідомості спостерігається спроба відкинути будь-яке згадування і про інші загальнолюдські Абсолюти: добра і зла, совісті, справедливості, альтруїзму, честі, гідності, порядності. Названі ідеали намагаються віднести до середньовічного лексику. Замість них пропонується як нормальний стан особистості – жадібність, нахабство, грубість, характерні для печерного стану людини. У спорті це проявляється у цинічних за своєю сутністю вимогах «перемоги будь-якою ціною», де ігнорується століттями випробуваний принцип знецінення мети в результаті нелюдських засобів її досягнення. У процесі неминучої комерціалізації спорту стає проблематичною «фейр-плей» (анг. Fair play "чесна гра"). Насправді ж, справа полягає не в самій комерціалізації, а в криміналізації, яка супроводжує її коли «акули бізнесу» намагаються перетворити спорт на засіб наживи на здоров'ї спортсменів.

У сучасному соціокультурному дискурсі вкрай необхідно відновити гуманістичні ідеали «олімпізму», а з ними подолати кризу у фізичному вихованні. Щоб пояснити шляхи виходу із кризового стану фізичної культури і спорту, необхідно звернутись до аналогічних ситуацій, які виникали раніше. Історичний аналіз показує необхідність оновлення ідеалів минулого, зберігаючи при цьому традиційний зміст, який відповідав би сучасності.

Відродженню «олімпізму», а за ним і всього фізкультурно-спортивного руху слугували нові ідеали епохи Нового часу про створення гармонії «вільного індивідуума» і природи. У змісті цих ідеалів обґрунтовувалась ідея встановлення їх рівноваги, з акцентуванням уваги спільноти на життєву необхідність фізичних вправ. Рух визнавався основою життя, а тілесна пластика підносилася до рівня еталонів краси людського буття. Певною символізацією таких тілесних вправ спочатку визнавався всім доступний танок як індивідуальне, так і колективне дійство. На прикладі танцю поширювалася ідея корисності фізичних рухів, необхідності їх удосконалення і на цій основі відроджувалась давня гімнастика.

Гімнастика, що створювала тілесну пластику, на думку авторів ідеї (сім'я Дункан), більш природна і вимагає не тільки фізичних, а і духовних сил. Фізичні вправи компенсують вплив зовнішніх факторів, що нейтралізують внутрішній конфлікт від різних ненатуральних, награних рухів. У цей час виникає цілий ряд гімнастичних шкіл, нових видів спорту, які свідчать про різноманіття виходів з будь-яких неординарних поворотів у розвитку фізичної культури. Іншим словам, в нинішній кризовий час потрібні нові нестандартні ідеї. Філософія «олімпізму» має наповнити сучасний фізкультурно-спортивний рух новим суспільно-громадським змістом відповідно до сучасних проблем суспільного прогресу і загроз антропокатастрофи [2]. У цьому відношенні в ідеали сучасного спорту повинні бути закладені ідеї краси фізичної тілесності людини.

Висновки. Ідеали кожної епохи наповнюються новим змістом. Вони не ідоли і не фетиші, яким люди повинні поклонятися. Вони перетворюються в кожну епоху в напрямку посилення їх гуманістичності. Так, спорт з раніше подієвого і досить екзальтованого явища і збиткового для здоров'я спортсменів поступово перетворюється на масовий спорт, «спорт для всіх», кондиційний спорт, паралімпійський спорт та ін., де основною його цінністю є збереження і вдосконалення здорової людської тілесності, розвитку соціальних і фізичних адаптивних якостей людини.

У наших умовах важливо пропагувати, розвивати поетичний зміст спортивної філософії П'єра де Кубертена як приклад романтичного загоряння в умовах суворих буржуазних французьких буднів давно згаслих вогнів грецької олімпіади. Можливо і в наш час гуманітаріям слід подумати про розвиток у рамках філософії спорту такої її школи, як «кубертенізм», що в якійсь мірі, як пишуть науковці, допомогло б очистити «авгеєві стайні» сучасного олімпійського спорту [4].

Література:

1. *Винничук Л.* Люди, нравы и обычаи Древней Греции и Рима / Пер.с польск. В. К. Ронина. – Л. Винничук М.: Высш. шк. – 1998. – С. 396-397.
2. *Ибрагимов М. М.* «Философия спорта»: предмет, структура и проблемы методологии / М. М. Ибрагимов // Актуальні проблеми фіз.. культури і спорту. – 2010. – № 3 (19). – С. 97.
3. *Л. Кун* Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: «Радуга». – 1882. – С.24.
4. *Вырождение спорта* Леш К. – ЛОГОС. – №3 (54). – 2006.—С. 25.
5. *Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання.* У 2Т. За ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л-ра, – 2008. – Т 1. – С.19.

Олімпійська освіта в системі виховання дітей і молоді: досвід, проблеми та перспективи. Історичні аспекти олімпійського руху.

ЦЕНТРИ ОЛІМПІЙСЬКИХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ОСВІТИ: ПРОБЛЕМИ ФУНКЦІОНУВАННЯ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ

Коханська С. С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Олімпійський спорт є одним з найдивовижніших явищ в історії людства. Аналізуючи понад столітню історію сучасного олімпійського руху, можна переконатися в тому, що ідеали, які лежали в основі Олімпійських ігор Стародавньої Греції, актуальні і сьогодні [1].

Дослідження дозволяють судити, що нині одне з ключових місць у розвитку олімпійського руху займають наукові дослідження, де основну роль відіграють установи, які займаються цією діяльністю. Першим ідею створення центрів олімпійських досліджень і освіти висловив П. де Кубертен, але остаточно втілити її в життя вдалося сьомому президенту МОК Х.А. Самаранчу. Саме з його ініціативи в 1982 р. було створено Центр олімпійської освіти МОК. Після цього почався період формування центрів олімпійських досліджень і освіти по всьому світу [2, 4].

Мета дослідження – визначення проблем функціонування центрів олімпійських досліджень і освіти та обґрунтування шляхів їх вирішення.

Методи дослідження: аналіз даних літературних та документальних джерел і мережі Інтернет; синтез і узагальнення; опитування фахівців; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Проведені дослідження дозволяють судити, що станом на березень 2018 р. офіційно визнано МОК 43 центри олімпійських досліджень і освіти, три з яких мають статус міжнародних, а також працюють робочі групи в Іспанії, Китаї, Бразилії, що ведуть тісну співпрацю з національними центрами олімпійських досліджень [3, 6].

Узагальнення існуючого матеріалу дозволяє відмітити, що центри олімпійських досліджень і освіти є джерелом довідкової інформації у сфері олімпійських знань. Місія таких центрів полягає в проведенні досліджень у сфері олімпійського спорту, поширенні інформації, наданні доступу до унікальних джерел та обміні знаннями між фахівцями з усього світу [2, 5]. Дослідження свідчать, що переважну більшість (93,1% загальної їх кількості) центрів створено на базі закладів вищої освіти. Аналіз передумов їх створення показує, що до основних із них можна віднести:

- усвідомлення керівниками закладів вищої освіти значущості олімпійського спорту;
- проведення в країні Олімпійських ігор або інших масштабних міжнародних змагань (юнацькі Олімпійські ігри, континентальні ігри, олімпійські фестивалі, тощо);
- співпраця закладів вищої освіти з НОК, НСФ та міжнародними організаціями;
- отримання грантів від міжнародних спортивних організацій на проведення досліджень;
- участь фахівців закладів вищої освіти у міжнародних конгресах, форумах, конференціях.

Незважаючи на різноманітні напрями діяльності центрів олімпійських досліджень і освіти, реалізацію великої кількості наукових та освітніх програм, існує безліч проблем у їх функціонуванні. Вивчення досвіду роботи центрів, синтез і узагальнення інформації, бесіди з фахівцями дозволили виділити проблеми серед яких основними є:

- відсутність взаємозв'язку і співпраці між представниками різних центрів олімпійських досліджень і освіти;
- відсутність незалежного фінансування діяльності центру;
- недостатня кількість штатних працівників, які працюють у центрах олімпійських досліджень і освіти;
- тематика наукових досліджень, що виконуються у центрах олімпійських досліджень і освіти, формується шляхом особистих пріоритетів керівників або міжнародних грантових програм, що не завжди відповідає актуальним проблемам олімпійського спорту;

– відмінності в методиці і підходах до проведення наукових досліджень у різних країнах.

Проведені дослідження стали основою для проведення анкетного опитування фахівців центрів олімпійських досліджень і освіти (n=50), результати якого дали можливість запропонувати шляхи вирішення цих проблем:

- введення до штатного розпису центру олімпійських досліджень і освіти штатної одиниці, яка буде відповідати за організаційну діяльність;
- популяризація результатів наукових досліджень через офіційні сайти Центрів олімпійських досліджень і освіти та соціальні мережі Facebook, Twitter, Instagram;
- створення єдиної міжнародної координуючої організації для центрів олімпійських досліджень і освіти;
- проведення конгресів, самітів для обміну досвідом між представниками центрів олімпійських досліджень і освіти;
- пошук коштів для розширення співпраці з МОК, МОА, Міжнародною асоціацією олімпійських істориків, Міжнародним комітетом ім. П'єра де Кубертена;
- покращення співпраці центрів олімпійських досліджень і освіти з НОК, НОА, НСФ.

Висновки:

1. Аналіз літературних джерел свідчить, що сьогодні центри олімпійських досліджень і освіти є одними із основних організацій, що проводять наукові дослідження у сфері олімпійського спорту. Вперше подібна організація була створена у 1982 р. за ініціативи сьомого президента МОК Х.А. Самаранча.

2. Вивчення досвіду роботи центрів олімпійських досліджень і освіти дає можливість стверджувати, що серед основних проблем функціонування центрів фахівці виділили: відсутність незалежного фінансування; взаємозв'язку та співпраці між різними центрами; формування тематики наукових досліджень з огляду на пріоритети керівників або можливість отримання міжнародних грантів.

3. Проведення анкетного опитування фахівців дозволило визначити пріоритетні шляхи вирішення проблем функціонування центрів олімпійських досліджень і освіти: введення штатної одиниці, що буде відповідати за їхню організаційну діяльність; створення єдиної міжнародної координуючої організації; покращення співпраці центрів олімпійських досліджень і освіти з НОК, НОА, НСФ та іншими організаціями.

Література:

1. Булатова М. М. Культурное наследие Древней Греции и Олимпийские игры / М.М. Булатова – К., 2011. – 400 с.
2. Chatziefstathiou D., Muller N. Olympism, Olympic Education and Learning Legacies / D. Chatziefstathiou, N. Muller, – Cambridge Scholars Publishing, 2014. – 318 p.
3. Georgiadis K. The implementation of olympic education programs at world level 3. / K. Georgiadis // Procedia Social and Behavioral Sciences. – 2012.–№3. – P. 5621–5625.
4. Naul R. Olympic Education. An international review / R. Naul, D. Binder, A. Rychtecky, I. Culpan, – Routledge, 2017 – 361 p.
5. Psimopoulos C. Olympism, Olympic education and learning legacies / C. Psimopoulos, – Sport in Society. – 2016. – № 2. – P. 289-291
6. Офіційний сайт Центру олімпійської освіти МОК [Електронний ресурс]: <https://www.olympic.org/olympic-studies-centre>

Олімпійська освіта в системі виховання дітей і молоді: досвід, проблеми та перспективи. Історичні аспекти олімпійського руху.

ГОТОВНІСТЬ УЧИТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ КУЛЬТУРНОЇ СПАДЩИНИ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС

Кріль І. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Педагогічні ідеї П'єра де Кубертена – невід'ємна складова філософії олімпізму та основа олімпійської освіти. Головним виховним завданням олімпійського руху ініціатор відродження сучасних Олімпійських ігор вважав формування гармонії в людині через спорт. Він підкреслював, що олімпійський рух може стати школою виховання, шляхетності і моральної чистоти, так само як фізичної витривалості і сили; буде формувати характер і зміцнювати моральну силу, а тому сприяти гармонійному розвитку людини [3].

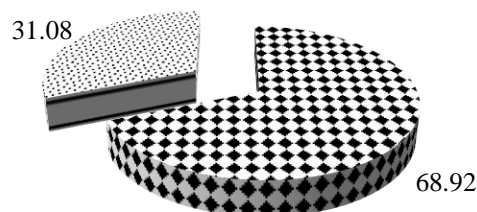
Отже у сучасному світі олімпійська ідея спрямована на духовне зростання і розвиток фізичних здібностей, кінцева мета якої – гармонійне зростання і вдосконалення особистості – має суто педагогічний і виховний зміст. Велику роль у цьому процесі відіграють учителі закладів загальної середньої освіти. З метою ознайомлення школярів з культурною спадщиною олімпійського руху, учителі повинні мати знання та бути ознайомлені з відповідними творами мистецтва [1, 2].

Мета дослідження – визначити готовність учителів до впровадження культурної спадщини олімпійського руху в освітній процес закладів загальної середньої освіти.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, документальних джерел; синтез та узагальнення; опитування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз існуючої інформації свідчить, що освітній процес закладів загальної середньої освіти є найкращим середовищем для інтеграції олімпійської освіти в освітній процес дітей та підлітків. З метою вивчення готовності педагогів до впровадження елементів культурної спадщини в процес роботи зі шкільною молоддю було розроблено анкети та проведено анкетне опитування 148 учителів закладів загальної середньої освіти із п'яти областей.

Дослідження дозволили визначити, що 93,24 % опитаних вважають за доцільне використання культурно-освітнього потенціалу олімпійського руху під час роботи зі шкільною молоддю. При цьому результати анкетного опитування свідчать, що 68,92 % учителів знайомі з творами мистецтва на тему спорт, тоді як 31,08 % не володіють знаннями з цієї тематики (рис. 1).



■ - так ▨ - ні

Рисунок 1 – Обізнаність учителів з творами на спортивну тематику, %

Дослідження свідчать, що 86,49 % учителів знайомі з олімпійськими цінностями (рис.2).

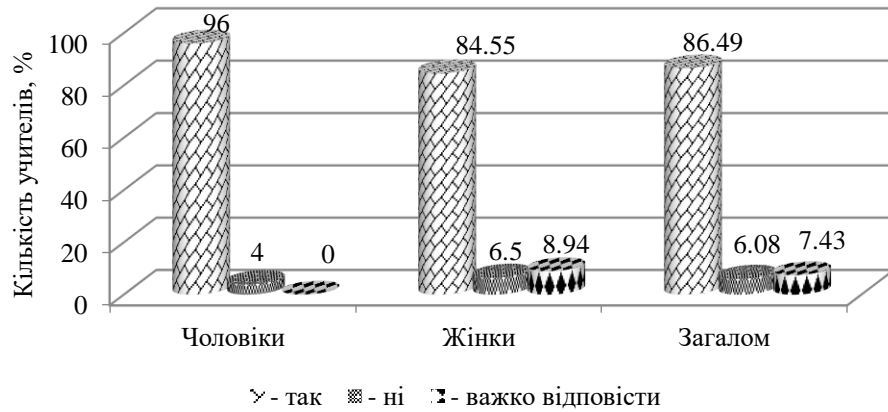


Рисунок 2 – Обізнаність учителів з олімпійськими цінностями

Узагальнення результатів опитування свідчать, що вчителі вважають за доцільне використовувати культурно-освітній потенціал олімпійського руху в роботі зі шкільною молоддю, також зазначають, що знайомі з матеріалом про олімпійські цінності та мають уявлення про твори мистецтва, пов'язані зі спортом. Однак основна проблема, на думку респондентів (100 % загальної кількості), полягає у недостатній кількості методичних матеріалів для впровадження зазначених питань в освітній процес школи.

Висновки. Мистецькі твори є повноцінною складовою системи олімпійської освіти. Українські вчителі, які працюють у закладах загальної середньої освіти (93,24 %), вважають за доцільне використання мистецьких творів, пов'язаних зі спортом.

Дослідження в освітньому процесі свідчать, що основною проблемою у впровадженні культурного потенціалу олімпійського руху в процес роботи зі школярами, на думку вчителів закладів загальної середньої освіти, є незначна кількість методичних матеріалів, пов'язаних з цим питанням, що вимагає активізації роботи у зазначеному напрямі.

Література:

1. Булатова М. Система олимпийского образования в Украине (1991–2006): методология и практические результаты / М. Булатова // X Междунар. науч. конгр. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Гданьск, 2006. – С. 38–40
2. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. / В. М. Єрмолова. – К., 2011. – 335 с.
3. Coubertin P. Pedagogie sportive. Nouvelle Edition / Pierrede Coubertin. – Lausanne: Bureau international de Pedagogie sportive, 1919. – P. 128.

Олімпійська освіта в системі виховання дітей і молоді: досвід, проблеми та перспективи. Історичні аспекти олімпійського руху.

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА ЯК ЕЛЕМЕНТ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Лихолай А. С., Бишевець Н. Г.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Події 2013–2014 рр. в Україні дали поштовх до нового витка національно-патріотичного виховання, яке набуває стратегічного значення і є одним із найважливіших напрямів виховної роботи в процесі навчання школярів і їх позакласної діяльності. Патріотичне виховання, яке передбачає наслідування прикладів мужності та звитяги борців за свободу і незалежність України, спрямоване на виховання громадянина-патріота, утвердження любові до Батьківщини, духовності, моральності, шанобливого ставлення до національних надбань та забезпечує становлення й утвердження Української держави як правової демократичної країни [1].

Зростання популярності та масовості спорту, а також визнання олімпійського руху на міжнародному рівні зумовлюють розвиток і поширення олімпійської освіти, впровадження якої вважається ефективним засобом культивування гуманістично-орієнтованої, всебічно і гармонійно розвинутої особистості. Одне з основних завдань гуманістичного виховання – це формування громадянина, патріота, який любить свій народ і Батьківщину. З огляду на гуманістичну спрямованість, олімпійська освіта сприяє патріотичному вихованню учнівської молоді [3, 4].

Мета дослідження – висвітлити місце та роль олімпійської освіти як складової патріотичного виховання школярів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення документальних джерел, наукової і науково-методичної літератури, опитування.

Результати дослідження. Громадянське виховання глибокого почуття патріотизму націлене на формування світогляду та психологічних характеристик особистості, яка усвідомлює свій обов'язок та відповідальність перед співвітчизниками. В Концепції національно-патріотичного виховання зазначено, що нині, як ніколи, потрібні нові підходи і нові шляхи до виховання почуття патріотизму як базової якості особистості [2]. У процесі виховання патріотизму у закладах загальної середньої освіти зусилля педагогічного колективу спрямовані на формування у школярів почуття любові до свого народу, усвідомлення своєї причетності до його історії, традицій, культури, вболівання за майбутнє та турбота про благо народу, повагу до законів країни і громадянських прав особистості, прагнення до збереження і розвитку престижу Батьківщини [4]. Фізичне виховання є важливою складовою патріотичного виховання, а застосування на уроках з фізичної культури народних ігор, розваг, козацьких забав, естафет забезпечує формування патріотичних почуттів, мотивації та готовності до військової служби [2].

Олімпійська освіта вважається ефективним засобом виховання підростаючого покоління. В її основу покладено гуманістичні ідеали, принципи та цінності олімпізму, покликані поставити спорт на служіння гармонійному розвитку людини з метою встановлення мирного суспільства, зацікавленого у збереженні людської гідності [5]. Багатогранний виховний потенціал олімпійської освіти виступає ефективним інструментом становлення гуманістично-орієнтованої особистості [4].

Ідеалом гуманістичного виховання, яке набуває особливого значення у шкільному віці, є розвиток особистості, її саморозвиток та самореалізація, а також досягнення нею гармонії з самим собою та суспільством [3]. Гуманістичне виховання реалізується через розумове, патріотичне, правове, моральне, художньо-естетичне, фізичне трудове та екологічне виховання [1].

Аналіз нормативно-правової бази концепції національно-патріотичного виховання та

вивчення досвіду роботи закладів загальної середньої освіти [2] дозволив встановити, що патріотичне виховання школярів поряд з іншими навчальними предметами реалізується під час вивчення варіативного та інваріативного курсів на уроках фізичної культури. Також виявлено, що сьогодні наказом Міністерства освіти та науки України затверджено «Методичні рекомендації щодо національно-патріотичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах». Одним із розділів рекомендацій передбачено ознайомлення школярів з темами, що стосуються олімпійської освіти: відродження Олімпійських ігор сучасності, основні цінності олімпізму, визначні спортивні досягнення олімпійців, олімпійська Україна, паралімпійський рух на сучасному етапі, олімпійська філософія, здоровий спосіб життя тощо. [2]. Це підтверджує визнання олімпійської освіти як складової патріотичного виховання на державному рівні.

Аналіз роботи закладів загальної середньої освіти свідчить, що олімпійська освіта як елемент патріотичного виховання використовується і в рамках позанавчальної роботи: проводяться олімпійські уроки, олімпійські дні, культурно-освітні заходи «Олімпійське делечення», зустрічі з чемпіонами та учасниками Олімпійських ігор тощо.

Висновки. Аналіз та узагальнення даних документальних джерел, наукової і науково-методичної літератури дозволяє зазначити, що виховний вплив олімпійської освіти реалізується в процесі виховання гуманістично орієнтованої особистості.

Виявлено, що впровадження олімпійської освіти як елемента патріотичного виховання в рамках шкільної програми затверджено на державному рівні методичними рекомендаціями. В рамках позашкільної роботи в закладах загальної середньої освіти проводяться олімпійські культурно-освітні заходи, які передбачають використання елементів олімпійської освіти як складової патріотичного виховання.

Результати дослідження підтвердили значущість використання олімпійської освіти в патріотичному вихованні школярів, однак у ході аналізу роботи закладів загальної середньої освіти, бесіди із фахівцями виявлено, що питання впровадження олімпійської освіти в систему роботи з патріотичного виховання шкільної молоді потребує подальшого дослідження та розробки методичних рекомендацій до використання олімпійської освіти для патріотичного виховання молодого покоління.

Література:

1. *Ермолова В.* Олимпийское образование в системе формирования гуманистических ценностей школьников / В. Ермолова, Я. Щербашин // Наука в олимп. спорте. – 2017. – № 1. – С. 21-28.
2. Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді, Заходів щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді та методичних рекомендацій щодо національно-патріотичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах: наказ МОН України від 16 червня 2015 року [Електронний ресурс] // Законодавство України. – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon3.rada.gov.ua>
3. *Радченко Л.* Олімпійська освіта в навчально-виховному процесі: педагогічна цінність та соціальна значущість / Л. Радченко // Молодіж. наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун. ім. Лесі Українки. – 2014. – С. 11-14.
4. *Щербашин Я.* Олімпійська освіта в світовому контексті / Я.Щербашин // Акт. пробл. фіз. культури і спорту. – 2014. – №30 (2). – С. 78-83.
5. *Maurivald A.* The olympic education and the educational environment / A. Maurivald // 19-th International seminar on Olympic studies for postgraduate students. – International Olympic Academy. – 2014. – С.165-177.

Олімпійська освіта в системі виховання дітей і молоді: досвід, проблеми та перспективи. Історичні аспекти олімпійського руху.

ПОЧАТКИ ОРГАНІЗОВАНОГО УКРАЇНСЬКОГО СПОРТИВНОГО ТА ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ (1917 – 1921 РР.)

Лях-Породько О. О.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Вступ. 1917 – 1921 рр. в Україні – це національно-визвольна боротьба та державотворення позначені бурхливими геополітичними, військовими та соціально-економічними подіями. Здебільшого ці часи у науковій та навчально-методичній літературі (різних сфер життєдіяльності) розглядаються як військові звитяги та баталії, а також досліджують героїчний подвиг захисників України.

Водночас менш помітною залишається й інша діяльність українських патріотів цих років. Зокрема мало дослідженою є проблематика розвитку фізкультурно-спортивного та олімпійського руху в Україні у 1917 – 1921 рр. Такої самої думки дотримується професор О. Б. Суник, який зазначає: «В час формування єдиної української держави у 1918 – 1919 роках підвищується інтерес до спорту, до діяльності спортивних організацій. Історикам ще належить на документальних матеріалах показати, як функціонувало й розвивалось спортивне життя в ці декілька років» [5]. Про актуальність дослідження олімпійського руху цих років в Україні згадує перший віце-президент Національного олімпійського комітету України В. В. Кулик: «...в ті найважчі роки боротьби за національну незалежність НОК Української Народної Республіки, дійсно, було проголошено. Але в Міжнародному олімпійському комітеті це подання так і не встигли розглянути. Через кілька місяців наша молода незалежна держава УНР, не втримавши навали, припинила існування. Мені здається, що ця тема дуже цікава для дослідників» [4]. Однак сучасними дослідниками історії фізкультурно-спортивного руху цей період досліджено недостатньо або ж фрагментарно, що й зумовлює актуальність обраної теми.

Мета дослідження – здійснити історико-теоретичний аналіз особливостей розвитку фізкультурно-спортивного та олімпійського руху в Україні у 1917 – 1921 рр.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, історико-логічний і описовий методи.

Результати дослідження. Проголошення Українською Центральною Радою Універсалів заклало підґрунття для державотворчих процесів. У ці роки будується нове політичне, економічне, військове, соціально-культурне життя українського народу. Помітну роль у цей час набуває питання фізичного виховання, розвитку спортивного та олімпійського руху в Україні. Обмаль першоджерел, тогочасної періодичної літератури, недостатній аналіз архівних фондів не дозволяє детально розглянути це питання. Однак здійснений пошук та зібраний матеріал дає нам можливість проаналізувати окремі факти розвитку спортивного руху та олімпійської ідеї.

Уже з березня 1917 р. (створення Української Центральної Ради) розпочався новий етап розвитку спортивного та олімпійського руху в Україні. Хоча на державотворчому рівні мало місце автономне функціонування у складі федеративної Росії й, зокрема, у спорті також простежується ця особливість. Ми вважаємо, що з цього часу є всі підстави стверджувати про початок організованого українського спортивного руху (систематична діяльність спортивних організацій «Сокіл», «Спорт», «Стадіон» та створення нових товариств «Світозар», «Січ», Українські бой-скаути [1], організація міжміських та участь у міжнародних змагань – Олімпійські ігри (спроба участі), Всесокольські зльоти, формування організаційно-управлінської структури функціонування спортивного – Ліги та Міністерство [3] й олімпійського руху – НОК (можливе створення), видання спеціалізованої періодичної преси «Екатеринославский спорт» [2], «Южный спорт» тощо).

Висновки. Всупереч несприятливих геополітичних, військових, соціальних та економічних умов доволі жваво в Україні розвивались різні види спорту: легка атлетика, гімнастика, футбол, вітрильний спорт тощо. Окрім цього, здійснено кроки у формуванні управлінської структури розвитку спортивним та олімпійським рухом, налагоджено видання спеціалізованої преси та участь у міжнародних спортивних заходах тощо.

Література:

1. *Бачинський Леонід.* Минуло 45 літ. Пласт на центральних українських землях в 1917 – 1920 роках (матеріали до історії українського пласту) / Леонід Бачинський // Смолокип. – 1963. – Ч. 3. – С. 6 – 8.
2. *Зискинд А.* Спорт на Украине / А. Зискинд // Русский спорт. – 1919. - № 14. – С. 22 – 23.
3. *Из Киева* // Екатеринославский спорт. – 1918. - № 1. – С. 4.
4. *Кулик В. В.* Олімпійський у серцях вогонь. Історія виникнення та становлення НОК України / В. В. Кулик. – К.: «МП Леся», 2008. – 308 с.
5. *Сунік О.* Олімпійський рух України: минуле, сьогодення, майбутнє / О. Сунік // Нація і спорт: мат. Міжнар. наук. конф., присвяч. 80-річчю СТ «Україна». – Львів, 1991. – С. 77 – 80.

Олімпійська освіта в системі виховання дітей і молоді: досвід, проблеми та перспективи. Історичні аспекти олімпійського руху.

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА – ДІСВИЙ ФАКТОР ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ

Мазюк В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Інтеграційні процеси, що відбуваються в Україні, євроінтеграція, пробудження громадянської та громадської ініціативи, виникнення різних громадських рухів, поширення волонтерської діяльності, міграційні зміни всередині суспільства вимагають пошуку нових підходів у системі освіти і виховання, спрямованих на формування у дітей і молоді патріотичних почуттів, людської гідності та національної свідомості.

Побудова і розвиток держави як цивілізованого члена світогоспівтовариства неможлива без патріотичного виховання її громадян. Тому на сучасному етапі в Україні патріотичне виховання розглядається як один з найважливіших компонентів політичної соціалізації [2, 3].

Мета дослідження – визначити ставлення учителів до ролі олімпійської освіти у процесі формування патріотизму у школярів.

Методи дослідження: аналіз літературних даних, документальних джерел та джерел мережі Інтернет; синтез і узагальнення; опитування фахівців; методи математичної статистики.

Результати дослідження: Патріотичне виховання молоді сьогодні є одним з найголовніших пріоритетів гуманітарної політики в Україні, важливою складовою національної безпеки України. Ставлення владної еліти до виховання молоді на кращих зразках історії рідного народу, його досвіду, традицій, освіти та культури, вищих християнських ідеалів є лакмусовим папірцем її справжніх намірів у будівництві соборної самостійної держави національного типу [4].

Відповідно до результатів соціологічного опитування серед молоді, зокрема випускників загальноосвітніх навчальних закладів, яке проводилося фондом «Демократичні ініціативи», тільки близько 30 % опитаних школярів вважають, що головне, що об'єднує населення у єдину націю, – це патріотичні почуття громадянина України. Об'єднуючими чинниками також були визнані рівні права громадян України (34%), єдина державна мова (31%), спільна історія (25%). У частини школярів можна відмітити прагнення до виїзду за кордон (зокрема 40% молодих українців не хотіли б проживати в Україні, а прагнуть виїхати в країни зарубіжжя (у країнах Західної Європи бажають жити 18%, у США – 12%, у Росії – 10%) [1].

Стає все більш очевидним, що саме висока патріотична ідея, ідея державності і є тією основою, на якій тільки й може будуватися духовність суспільства.

Патріотичне виховання школярів у процесі олімпійської освіти визначається як процес взаємодії педагогів і учнів, спрямований на розвиток патріотичних почуттів, формування патріотичних переконань і стійких норм патріотичної поведінки, патріотичних цінностей; виховання поваги до природи, національної культури, народних і спортивних традицій, рідної мови, малої батьківщини, готовності до виконання конституційного обов'язку перед Вітчизною.

Вивчення стану впровадження олімпійської освіти в світі дозволяє відмітити, що багатогранні аспекти виховного потенціалу філософії олімпізму знаходять місце в багатьох напрямках виховання дітей та молоді.

Проведені нами дослідження в закладах загальної середньої освіти України свідчать, що 92,1% учителів вважають інтеграцію олімпійської освіти в навчально-виховний процес школи одним із факторів, що позитивно впливають на виховання патріотичних почуттів у школярів.

94,7% опитаних учителів бачать в олімпійській освіті засіб, що сприяє формуванню у школярів національної свідомості та людської гідності.

У процесі дослідження через опитування учителів було встановлено рейтинг форм громадянсько-патріотичного виховання в процесі олімпійської освіти:

1. спортивно-патріотична робота – 84,2 %;
2. волонтерська робота – 69,2 %;
3. культурно-просвітницька робота – 60,5 %;
4. учнівське самоврядування – 50,0 %;
5. робота шкільних засобів інформації – 42,1 %;
6. дослідницька робота – 36,8 %;
7. краєзнавча робота – 26,3 %;
8. музейна справа – 15,8 %.

Розглядаючи навчально-виховний процес школи як простір для інтеграції олімпійської освіти, нами було визначено компоненти громадянсько-патріотичного виховання цього процесу: культурно-історичний, військово-історичний, духовно-моральний, фізичний та правовий.

Висновки:

1. Грунтуючись на гуманістичній та філософсько-педагогічній ідеях сучасної концепції олімпізму, і, з огляду на багатогранні виховні можливості олімпійської освіти, його інтеграція в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів здатна чинити позитивний вплив на реалізацію політики держави, спрямовану на виховання почуття патріотизму у молодого покоління.

2. Проведене анкетування дозволило визначити, що багатогранні виховні можливості філософії олімпізму через інтеграцію олімпійської освіти в навчально-виховний процес закладів загальної середньої освіти здатні сприяти формуванню патріотичних почуттів, національної свідомості та людської гідності у школярів.

3. Компонентами громадянсько-патріотичного виховання в процесі олімпійської освіти виступають: культурно-історичний, військово-історичний, духовно-моральний, фізичний та правовий.

Література:

1. *Опитування* – Фонд «Демократичні ініціативи» ім. Ілька Кучеріва [Електронний ресурс]: <http://dif.org.ua/category/opinion-polls>.
2. *Система патріотичного виховання в Україні* / [Г. Коваль] // Сучасна українська політика. Політики і політологи про неї. – К., 2004. – Вип. 5. – С. 262–270.
3. *Стратегія національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016–2020 рр.* Указ Президента України від 13 жовтня 2015 року № 580/2015.
4. *Чупрій Л. В.* Патріотичне виховання в Україні: стан і перспективи. [Електронний ресурс]: http://sd.net.ua/2009/11/05/patrotichne_vikhovannja_v_ukran_stan_perspektivi.html

Олімпійська освіта в системі виховання дітей і молоді: досвід, проблеми та перспективи. Історичні аспекти олімпійського руху.

ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК РУКОПАШНОГО БОЮ ЯК ВИДУ СПОРТУ У XV-XX СТОЛІТТІ

Михальчук О. О., Смирновський С. Б.

Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна

Вступ. У ході розвитку рукопашного бою як виду спорту та невід'ємної частини спеціальної підготовки військ набула актуальності проблема визначення історичних коренів виду спорту та єдності підходу до історії рукопашного бою в цілому. Це пов'язано із специфікою рукопашного бою та самобутності його розвитку у різних країнах.

Мета дослідження здійснення пошуку та проведення аналізу доступної інформаційної бази для підтвердження факту існування рукопашного бою як виду у XV-XX ст.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, історичний, документальний методи.

Результати дослідження. В епоху Середньовіччя утворилася спільнота людей, які сповідували аналог рукопашного бою.

Подібно до японських самураїв лицарі дотримувалися свого кодексу, в якому їхня зброя виконувала центральну роль. Так, наприклад, до фізичної підготовки поряд з важкими фізичними вправами з використанням зброї входили: їзда верхи, соколине полювання і двобої. Ступінь своєї майстерності лицарі мали змогу випробувати у турнірах.

Спочатку це часто призводило до серйозних поранень і смертельних випадків, що спонукало до введення жорстких турнірних правил. Середньовічне бойове мистецтво було привілеєм людей шляхетного походження. З часом провідні майстри намагалися ввести єдиний кодекс честі, котрий повинен був виправдати спосіб життя лицарів, їх норми і цілі [2].

Оскільки таке ставлення допускало вбивство людей, то воно вступило в конфлікт з християнським вченням, викликавши різні спекуляції про історичне походження етики лицарства. Проте, лицарський кодекс в Європі не знайшов підтримки в релігії і філософії, як це сталося в Азії. Тому багато лицарів вибрали містично-аскетичне життя і присвятили себе псевдохристиянським цілям.

У результаті виникли лицарські союзи з дуже ексклюзивними і таємними прихильниками, які існують і понині (наприклад мальтійський).

Перша згадка про рукопашний бій з'являється в Англії у XV ст., де так звані «майстри благородного мистецтва самооборони» набирали учнів і вчили їх застосовувати коротку палицю, меч і щит, а також вести кулачний бій без зброї. Про їх системи практично немає інформації, однак відомо, що майстри високо цінувалися й отримували привілеї від короля Генріха VIII.

Цілий ряд військових текстів пізнішого періоду Середньовіччя достатньою мірою ілюструє техніку захоплень і загальні способи ведення боротьби, методи блокування, кидки і прийоми обеззброєння, що звичайно застосовувалися як допоміжні засоби бою в мистецтві фехтування [1].

Праці «Flos Duellatorum» Фьоре де Ліберіса (1410) і «Das Solothurner Fechtbuch» Чарлза Студера (1423) містять розділи, присвячені прийомам рукопашного бою (але лише на додаток до основних розділів), і стосуються застосування зброї, подібною до довгого меча або даге (кинджала). Вони були своєрідною данню розвитку володіння зброєю, що завжди серйозно обмежувала практику рукопашного бою. Так до XVII ст. склалися три стилі рукопашного бою: вестморлендський, кумберлендський і девонширський.

У 1719 р. в Лондоні оселився чоловік на ім'я Джеймс Фігг, назвавши себе «майстром всіх видів самооборони». У нього було багато учнів, і його часто викликали на бій інші бійці. Легенда свідчить, що аж до 1733 року він не програв жодного бою, що зробило його відомою особою.

З плином часу з його системи розвинувся новий стиль ведення бою з використанням

серій ударів руками – бокс. Після появи 1600 років тому вогнепальної зброї меч втратив свою значущість [4]. Про нього згадали у Франції в XVIII ст., коли його стали застосовувати у спортивних змаганнях і поступово виник новий вид спорту – фехтування.

У Франції протягом століть вивчали різновид боротьби під назвою «сават» або «шоссон», подібний до азійських бойових мистецтв, на основі якої у 1882 р. Шарль Лекур заснував школу французького боксу як синтез між саватом і англійським боксом.

Його відміною рисою були особливі удари ногами. Тим самим французький бокс нагадує рукопашний бій. Сучасною основою рукопашного бою у Франції є синтез дзюдо, дзюдоюцу, карате, айкідо і суміжних дисциплін, які входять до Французької федерації єдиноборств.

Крім рицарства жодна із європейських бойових систем не відображає філософію і світосприйняття однієї суспільної групи. Ці системи постійно вивчалися з метою самооборони, тренування тіла або для спортивного єдиноборства. Тому вони не досягли тієї глибини, технічної чи психічної потужності, властивої східним бойовим мистецтвам. Тільки з початку XX ст. різноманітні, головним чином японські, бойові системи проникли в Європу досі і користуються великою популярністю [3].

Слід зазначити, що в арміях США та їхніх союзників з НАТО у XIX-XX ст. рукопашному бою в підготовці особового складу приділялась чимала увага. Саме в США з'явилася назва «hand to hand combat» ідентична терміну «рукопашний бій». Це пов'язано з відомою зовнішньополітичною доктриною країни під назвою «Неоглобалізм», націленою на придушення національно-визвольних рухів в різних регіонах світу. На думку американських фахівців, вона збільшувала ймовірність безпосереднього контакту з супротивником з переходом у рукопашний бій.

Становлення школи рукопашного бою в армії США пройшло кілька етапів. Спочатку рукопашна підготовка будувалася на основі вивчення карате. Однак виявилось, що, застосовуючи тільки один вид єдиноборств, неможливо вирішити все різноманіття завдань, що виникають в рукопашному бою. Це спричинило появу іншого методу, який назвали синтетичним. Його суть полягала в спробі об'єднати карате з іншими видами бойових єдиноборств. З його допомогою вдалося поліпшити якісний рівень рукопашної підготовки, хоча і йому був притаманний ряд недоліків. «Ахілесовою п'ятою» методу стала відсутність органічного зв'язку використовуваних в ньому бойових єдиноборств. Таким чином почався самобутній розвиток американського рукопашного бою XX-XXI ст., який сьогодні активно використовується у підготовці військ США, а у своєму скороченому варіанті викладається цивільному населенню, як вид спорту [5].

Висновки. Рукопашний бій як вид спорту існував та активно розвивався в Азії, Європі, а потім у США. Початки його формування припадають на епоху лицарства (XV ст.), у XVII ст. виникли три стилі: вестморлендський, кумберлендський і девонширський. В подальшому вид існував у зміненому варіанті під назвою «французький бокс». Найбільш яскраво проявив себе рукопашний бій у США під час воєнних конфліктів XIX-XX ст., під назвою «hand to hand combat», який став підґрунтям сучасного рукопашного бою.

Література:

1. *Енциклопедія бойових мистецтв* / Вернер Лінд. – [переклад з нім. А.В. Волкова].- М.: Астрель, 2007 – 105 с.
2. *Історія рыцарства. Етикет, турніри, поединки* / Гюстав Коэн.- ЛитРес, 2011 – 45 с.
3. *Французский бокс и техника* / А.Е. Тарас. – Мн.: Хрвест, 2001.-304 с.
4. *Бокс для начинающих* / В. Щитов, – М.: Фаир-пресс. – К., 2004. - 28 ст.
5. *The elite forces handbook of unarmed combat* / Ron Shillingford – New York: Thomas Dunne Books, 2000. – 352 p.

Олімпійська освіта в системі виховання дітей і молоді: досвід, проблеми та перспективи. Історичні аспекти олімпійського руху.

НАЦІОНАЛЬНІ ВИДИ СПОРТУ ЯК ЗАСІБ ЕТНІЧНОЇ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ

Мірошниченко Б. О., Лях-Породько О. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. На сьогодні Україна перебуває у стані активної перебудови та переосмислення цінностей. Соціальні зміни вимагають фундаментальних та якісно нових зрушень у бік посилення національної єдності, культурного та духовного зростання. Популяризація серед суспільства національного продукту сприяє його конкурентоспроможності на внутрішній та міжнародній арені. Водночас, прищеплення українських традицій формує любов і повагу до власної Батьківщини, відповідальність за її сьогоднішнє. Усвідомлення етнічної приналежності до нації дає змогу об'єднати громадян у досягненні великої мети. Формування та реалізація національної культури є одним з ключових елементів для визначення політичного курсу держави.

Від 30 серпня 2017 р. набули чинності зміни до закону України «Про Фізичну культуру і спорт». Новий закон доповнений визначенням такого змісту: «Національні види спорту – види спорту, засновані на національно-культурних традиціях України». Метою закону, як йдеться у пояснювальній записці до документа, є необхідність у патріотичному вихованні, популяризації серед українців здорового способу життя і фізичної культури, розвитку національних видів спорту. Ухвалений закон передбачає підтримку національних видів спорту: бойового гопака, хортингу, українського рукопашного бою «Спас», української боротьби на поясах [4].

Однак, попри очевидну користь зазначених переваг для держави, види спорту, які зросли з українських традицій, серед яких є відновлені види та види спорту, засновані на вікових народних традиціях [2] – не є достатньо поширеними, популярними та вживаними серед української молоді, що вже сьогодні впливає на розвиток української держави. Але, доклавши достатньо зусиль у побудову та виконання стратегії з розвитку національних видів спорту, шляхом використання реклами, маркетингу, популяризації у соціальних медіа, можливо створити позитивний, модний і сучасний імідж для національних видів спорту. Надалі це дасть змогу отримати фінансовий прибуток організаціям, які оберуть для себе цей вид діяльності, а держава отримає дієвий інструмент для формування національної свідомості українців.

Мета дослідження – обґрунтувати актуальність поширення національних видів спорту як засобу утвердження української культури (на прикладі спортивних єдиноборств).

Методи дослідження: системний, логічний, порівняння, аналіз друкованих і електронних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Національні види спорту, як носії українських традицій та культури, а також як потужний інформаційний засіб впливу на інтелектуальні, духовні та фізичні якості людини, є уособленням величного минулого наших славетних прабабків. У національних видах спорту сконцентровано важливі та необхідні механізми для створення ключового елементу сильної держави – сильної особистості. Застосування багатовікового досвіду у вихованні молодого покоління через національні традиції дозволяє поєднати минуле та теперішнє у єдиному утворенні – нації. Тривалий процес відновлення та усвідомлення себе як українця лише нещодавно почав набирати оберти після здобуття державного суверенітету.

У зв'язку з цим виникає необхідність з'ясувати, в якому стані в Україні знаходяться українські національні види спорту, кореляція кількості шкіл з українських видів спорту у порівнянні зі школами східних єдиноборств.

В результаті дослідження були проаналізовані дані щодо спортивних секцій зі спортивних єдиноборств які є представниками різних культур у м. Києві. Ми виявили, що заклади з підготовки спортсменів у бойових мистецтвах є поширеним та розповсюдженим

явищем, маючи велику кількість представництв. Статистичні дані щодо організацій, які діють в столиці України за напрямом національних єдиноборств, представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Секції національних видів спорту (спортивних єдиноборств) у м. Києві

№	Назва	Кількість організацій	% від загальної кількості
1	Карате (Японія)	16	33 %
2	Змішані бойові мистецтва ММА	8	17 %
3	Бойовий гопак (Україна)	6	12,5 %
4	Ушу (Китай)	5	10,5 %
5	Дзюдо (Японія)	5	10,5 %
6	Тайський бокс (Таїланд)	5	10,5 %
7	Тхеквондо (Корея)	3	6 %

Дані таблиці 1 засвідчують, що у м. Києві у 2017 р. ведуть свою діяльність 48 шкіл з підготовки спортсменів, які є представниками японської, китайської, корейської, української, тайської та західної культури. Надзвичайно популярними є японські бойові мистецтва, які займають понад 43 % від загальної кількості секцій спортивних єдиноборств. Також популярним є сучасний вид змішаних єдиноборств (ММА). Український бойовий гопак займає 12,5 % ринку. Користуються популярністю корейські, тайські та китайські бойові мистецтва.

Спортивні представництва з українських національних видів спорту у м. Києві мають свою аудиторію, однак, їх доля серед загальної кількості є відносно незначною у порівнянні зі східним бойовим мистецтвом. Це є результатом налагодженої пропаганди східних єдиноборств за допомогою телебачення та кінематографу.

Надзвичайно актуальним є створення позитивного та сильного іміджу для національних видів спорту. Наприклад, молодь може захоплюватися а Іваном Піддубним, який був чемпіоном світу у боротьбі на поясах, звичайно, якщо буде випущений відповідний блокбастер. Видатне минуле українських козаків, їх сила, має більше висвітлюватися у фільмах та серіалах.

Національні види спорту спрямовані на внутрішній розвиток особистості, вдосконалення її духу [5]. Славний дух козацтва – це служіння народу заради його блага, усвідомлення понять честі, обов'язку та відповідальності [3]. Національні види спорту передбачають розвиток особистості, здатної адекватно реагувати на зміни у суспільстві під кутом зору національних інтересів України [1].

Висновки. В умовах культурної та інтелектуальної експансії, розширення власного етнічного поля є пріоритетним завданням української нації. У розвитку національних видів спорту закладено потужний потенціал, який сприяє просуванню національної культури та традицій. Зважаючи на результати дослідження та прийнятий закон про національні види спорту, можна казати про актуальність та необхідність створення умов для розвитку українських національних видів спорту. Інтеграція національної бойової культури козаків, традицій національних єдиноборств в інші сфери діяльності, такі як кінематограф, спричинить якісне і кількісне збільшення української націоналістично спрямованої політичної еліти та молоді. Це стане вагомим інструментом для зміцнення національної єдності та братерства. Національні види спорту відіграють ключову роль у вчасній та усвідомленій самоідентифікації особистості у приналежності до української нації.

Література:

1. Величкович М. Український рукопаш гопак: навч. посіб. / М. Величкович, Л. Мартинюк. – Л., 2003. – 146 с.
2. Пилат В. Бойовий гопак / В. Пилат. – Львів : Галицька Січ, 1994. – 288 с.
3. Пилат В. Бойовий гопак : навчально-методичний підручник для учнів Центральної школи Бойового Гопака / В. Пилат. – Львів : Логос, 1999. – 358с.
4. Рада ухвалила закон про бойовий гопак – [Електронний ресурс] // Режим доступу : <https://www.ukrinform.ua/rubric-sports/2234934-rada-uhvalila-zakon-pro-bojovij-gopak.html>
5. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави, – Луцьк: Надстир'я, 1994. 96 с.

Олімпійська освіта в системі виховання дітей і молоді: досвід, проблеми та перспективи. Історичні аспекти олімпійського руху.

КУЛЬТУРНО-ОСВІТНЯ СКЛАДОВА ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ: СУТНІСТЬ ТА НАПОВНЕННЯ

Радченко Л. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Дослідження питання розвитку, становлення, структури та змісту культурно-освітньої складової сучасного олімпійського руху дозволяє стверджувати, що його не оминули увагою ні історики, ні культурологи, і тому не можна заперечувати наявний досвід в дослідженні даної теми [1-4]. Однак, переважна більшість досліджень, зводяться до суто історичної характеристики цього явища, до висвітлення значення Олімпійських ігор в культурі, але переважно в рамках античного періоду, або до висвітлення соціально-філософських проблем олімпійського руху. Існують публікації, присвячені цінностям олімпізму, також, можна виділити ґрунтовні роботи, що стосуються ролі і місця олімпійської освіти у вихованні сучасної молоді. Однак, зміст та наповненість культурно-освітньої складової, її сутність, залишаються актуальними питаннями наукових досліджень.

Мета дослідження – систематизація змістового наповнення культурно-освітньої складової олімпійського руху.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, інформації мережі Інтернет; опитування; узагальнення та синтез.

Результати дослідження. Античні Олімпійські ігри є відправною точкою для розуміння олімпійських символів і ритуалів, їх нової інтерпретації та відродження наприкінці XIX ст. засновником сучасного олімпійського руху бароном П'єром де Кубертенем [1]. Дослідження дозволяють виділити значну кількість наукових робіт, присвячених історії Олімпійських ігор Стародавньої Греції, їх філософії, програмі в різні періоди історії [3]. Фахівці у роботах, присвячених відродженню Олімпійських ігор на сучасній основі, традиційно посилаються на «давньогрецьку спадщину» [3, 4]. Однак, більш детальний аналіз зазначеного кола робіт, свідчить про доцільність систематизації культурно-освітніх складових давньогрецьких Ігор, що становили підґрунтя для їх відродження та розвитку олімпійського руху у зовсім нових історичних умовах розвитку суспільства. Саме тому першим кроком нашої роботи було визначення основних аспектів, які становлять культурно-освітню спадщину стародавніх Олімпійських ігор. Узагальнення інформації дозволило виділити матеріальні артефакти та духовні цінності, як складові цієї спадщини.

Сучасний олімпійський рух виходить далеко за межі спортивних змагань, розподілу медалей чи боротьби з допінгом. Він займається і міжнародною дипломатією і захистом миру на землі і вирішенням ряду соціальних проблем. Відмітною особливістю, що відрізняє його від інших спортивно спрямованих рухів, є наявність філософії олімпізму, що базується на єднанні духовного, фізичного та інтелектуального. Фахівці не рідко зазначають, що саме культурно-освітня складова обумовлює таку популярність та життєздатність Олімпійських ігор сучасності. Однак, існують значні розбіжності у її трактуванні. Тому, наступним кроком наших досліджень було визначення основних компонентів культурно-освітньої складової сучасного олімпійського руху (табл. 1).

Таблиця 1

Компоненти культурно-освітньої складової сучасного олімпійського руху

№ з/п	Компонент	Зміст
1	Середовище	Країни-учасниці олімпійського руху (політичні, релігій, економічні особливості цих країн); члени Міжнародного олімпійського комітету; установи з якими взаємодіє МОК тощо

Продовження таблиці 1

2	Артефакти	Відеофільми, фотографії, марки, монети, спортивні споруди, спортивна форма тощо
3	Мова	Піктограми; слова, фрази, жести, що вживаються більшістю учасників олімпійського руху; міміка та мова тіла
4	Документи	Будь-які письмові матеріали, створені з метою обміну інформацією, враховуючи звіти, бюлетені, рекламу, електронні листи
5	Символи	Олімпійський символ, олімпійський прапор, олімпійський гімн, олімпійське гасло
6	Герої	Спортсмени та спортивні діячі, які сьогодні чи в минулому є прикладами для наслідування
7	Історії	Оповідання, хоча б частково засновані на реальних подіях
8	Легенди	Події, що мають реальне підґрунтя, однак обросли видуманими подробицями
9	Ритуали	Стандартизований, неодноразово повторюваний спосіб дій
10	Церемонії	Детально опрацьовано театралізовані дії, що проходять за планом

Усвідомлення та використання у практичній роботі зазначених компонентів сприятиме кращому розумінню сучасного олімпійського руху.

Висновки:

1. Дослідження культурно-освітньої складової сучасного олімпійського руху дозволяють виділити дві групи публікацій, до першої з яких можна віднести роботи, присвячені соціально-філософським проблемам фізичної культури і спорту в цілому; до другої – аналіз цілей і завдань олімпійського руху, його ідеалів і цінностей, олімпізму як філософської та культурологічної концепції. При цьому, зміст культурно-освітньої складової олімпійського руху залишається актуальним питанням.

2. Античні ігри є відправною точкою для розуміння олімпійських символів і ритуалів. Дослідження свідчать, що культурно-освітню спадщину стародавніх Олімпійських ігор доцільно розглядати у двох напрямках: матеріальні артефакти (будівлі, літературні та мистецькі твори, тощо) та духовні цінності (калокагатія, кодекс честі атлета, екіхерія, принцип громадянськості тощо).

3. Культурно-освітню складову сучасного олімпійського руху можна розглядати за наступними складовими: середовище, артефакти, мова, документи, символи, герої, історії, легенди, ритуали, церемонії.

Література:

1. *Олімпійський спорт*: в 2 т. / [В. Н. Платонов, С. Н. Бубка, М. М. Булатова и др.; под общ. ред. В.Н. Платонова]. – К.: Олимп. лит., 2009. – Т.2. – 684 с.
2. *Binder D.* Olympic values education: evolution of a pedagogy / D. Binder // *Educational Review*. – 2012. – P. 275 – 302.
3. *Garcia B.* One hundred years of cultural programming within the Olympic Games (1912–2012): origins, evolution and projections / B. Garcia // *International Journal of Cultural Policy*. – № 4, November 2008. – P. 361–376.
4. *Monnin E.* Olympic education: Learning mutual respect / E. Monnin // *A Paper Presented to the 54th International Session for Young Participants. International Olympic Academy, 15-29 June 2014.* – 13 p.

Олімпійська освіта в системі виховання дітей і молоді: досвід, проблеми та перспективи. Історичні аспекти олімпійського руху.

РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИНЦИПІВ ОЛІМПІЗМУ В СУЧАСНОМУ СПОРТІ (НА ПРИКЛАДІ ПРОЕКТІВ, ЩО РЕАЛІЗУЮТЬСЯ FIFA ТА UEFA)

Сивко Р. В., Коханська С. С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Олімпійський рух – специфічне, і в той самий час, унікальне явище, яке не має аналогів у світовій практиці [1]. В його основі лежать головні принципи олімпізму. Відповідно до Олімпійської Хартії, метою олімпійського руху є сприяння побудові мирного та кращого світу шляхом виховання молоді через спорт, який практикується без будь-якої дискримінації та в олімпійському дусі, що вимагає взаєморозуміння в дусі дружби, солідарності та справедливої гри [2, 3].

Відповідно до Олімпійської Хартії члени міжнародного олімпійського руху: МОК, МОА, МСФ, НОК, НОА мають дотримуватися принципів олімпізму [3].

Дослідження свідчать, що одними із найбільш успішних спеціалізованих програм реалізації принципів олімпізму є «My Game is Fair Play», «No To Racism» та «Respect», що здійснюються під патронатом FIFA та UEFA.

Мета дослідження – характеристика реалізації принципів олімпізму в сучасному спорті на прикладі футболу.

Методи дослідження: аналіз літературних даних, документальних джерел та джерел із мережі Інтернет; синтез і узагальнення.

Результати дослідження. Проведені дослідження констатують, що реалізація принципів олімпізму є одним із пріоритетних напрямів діяльності FIFA та UEFA.

Узагальнення існуючого матеріалу дозволяє судити, що першою програмою, що почала пропагувати принципи олімпізму під патронатом FIFA стала «My Game is Fair Play». Відповідно до її змісту, «Fair Play – це фундаментальна основа футболу, що являє собою переваги гри за правилами, поваги до колег-гравців, суддів, суперників та уболівальників». З метою забезпечення реалізації принципів чесної гри FIFA, починаючи з 1997 р., проводить «FIFA Fair Play Days», під час яких разом зі своїми асоціаціями-членами організовує заходи, присвячені чесній грі, висвітлює важливість реалізації принципів Fair Play як на полі, так і поза ним [4]. Щорічно під час проведення «FIFA Fair Play Days» Міжнародна федерація футбольних асоціацій вшановує клуби, гравців, суддів за поведінку у дусі Fair Play за підсумками сезону.

У дослідженні, встановлено, що для команд основними критеріями оцінки їхньої діяльності в дусі Fair Play є:

- кількість пред'явлених жовтих/червоних карток за турнір;
- факти шанобливого ставлення до суперника;
- поведінка уболівальників;
- поведінка офіційних представників клубів та збірних команд;
- поведінка гравців [4, 5].

Проведені дослідження свідчать, що реалізація принципів олімпізму в європейському футболі почалася з програми «No To Racism», що здійснюється під патронатом UEFA. Ця програма реалізується, починаючи з 2001 р., у тісній співпраці з мережею громадських організацій FARE («Футбол проти расизму в Європі») [5]. Відповідно до змісту, метою цієї програми є викорінення расизму, дискримінації та нетерпимості у футболі на континенті. Для вирішення поставленої мети UEFA щорічно під час третього туру Ліги Чемпіонів та Ліги Європи проводить тижні боротьби з расизмом та усіма формами дискримінації на футбольних стадіонах. Під час цих днів відбуваються різноманітні заходи, що включають майстер-класи, «круглі столи» та міні-футбольні турніри за участю уболівальників, клубів, національних об'єднань етнічних меншин та молодіжних організацій.

Так, у ході роботи XXXVII Конгресу UEFA (Лондон, 2013 р.) було прийнято резолюцію, основною метою якої є активізація зусиль асоціацій-членів з викорінення расизму у футболі і введення більш жорстких санкцій щодо расистської поведінки. Резолюція включає:

- надання прав суддям призупинити або навіть відмінити матч при проявах будь-якої расистської поведінки з боку гравців/уболівальників/офіційних представників;
- введення десятиматчевої дискваліфікації будь-якого гравця або офіційної особи команди, визнаної винною у проявах расистської поведінки;
- тимчасове закриття стадіону, якщо було зафіксовано прояви расистської поведінки серед уболівальників клубу [4, 5].

Відповідно з політикою нульової терпимості, UEFA вніс зміни до дисциплінарного регламенту, посиливши покарання за прояви расизму.

Друга програма, яка реалізує принципи олімпізму під патронатом UEFA, є «Respect». Вона розпочала свою роботу у 2008 р. під час проведення Євро-2008, основна її мета – виконувати такі завдання:

- пропаганда різноманіття, безконфліктності та мирного співіснування;
- популяризація здорового способу життя;
- виховання поваги до навколишнього середовища;
- боротьба з дискримінацією, расизмом і насильством у футболі.

Дослідження свідчать, що у сезоні 2017/18 UEFA запущено нову версію програми «Respect», а саме «Respect – EqualGame». Основними завданнями якої є об'єднання футбольного співтовариства, популяризація гендерної рівності, категоричного неприйняття дискримінації в будь-якій формі, а також пропагування безбар'єрності, інклюзивності та доступності [5].

Висновки.

1. Аналіз літературних джерел свідчить, що метою олімпійського руху є сприяння побудові мирного та кращого світу шляхом виховання молоді через спорт, який практикується без будь-якої дискримінації та в олімпійському дусі, що вимагає взаєморозуміння в дусі дружби, солідарності та справедливої гри.
2. Реалізація принципів олімпізму посідає одне із ключових місць у сучасному футболі. З метою подолання проявів расизму, дискримінації й нетерпимості FIFA та UEFA розробили та запровадили спеціалізовані програми «My Game is Fair Play», «No To Racism» та «Respect», що пропагують ідеї рівності, чесної гри, дружби та поваги.

Література:

1. Булатова М.М. Культурное наследие Древней Греции и Олимпийские игры / М.М. Булатова – К., 2011. – 400 с.
2. Robert L. Simon Fair play: the ethics of sport / Robert L. Simon, César R. Torres, Peter F. Hager, – Fourth edition – Westview Press, 2015. – 256 p.
3. *Olympic Charter* [Електронний ресурс]: Access mode: <http://noc-ukr.org/about/officialdocuments/olympic-charter/>
4. *Офіційний сайт FIFA* [Електронний ресурс]: Access mode: <http://www.fifa.com/sustainability/fair-play.html>
5. *Офіційний сайт UEFA* [Електронний ресурс]: Access mode: <https://www.uefa.com/insideuefa/social-responsibility/respect/index.html>

Олімпійська освіта в системі виховання дітей і молоді: досвід, проблеми та перспективи. Історичні аспекти олімпійського руху.

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА СТАНОВЛЕННЯ ЛИЖНОГО ФРИСТАЙЛУ

Стареправо М. Я., Щербашин Я. С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Потреба в нових формах рухової активності, вплив процесів комерціалізації на розвиток міжнародного спортивного руху, постійний пошук шляхів для самовизначення, самореалізації серед молоді стали основними факторами появи в світі екстремальних видів спорту, одним із яких вважають фристайл. Це вид спорту, в якому спортсмен виконує серію різних за складністю акробатичних елементів під час стрибка на лижах зі спеціально спрофільованого трампліна. Розвитком фристайлу керує Міжнародна федерація лижного спорту (FIS), заснована у 1924 р.

Дослідження питання виникнення та становлення фристайлу в світі сприятиме в подальшому більш глибокому вивченню тенденцій розвитку цього виду спорту в світі та в Україні.

Мета дослідження – здійснити історико-теоретичний аналіз виникнення та становлення фристайлу в світі.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет, історико-логічний і описовий методи.

Результати дослідження. Аналіз спеціальної літератури показав, що зародження фристайлу починається у 1930-х роках, коли лижники з Норвегії на гірських і бігових лижах почали застосовувати складно-координаційні рухи. Деякі історики стверджують, що перша акробатична фігура на лижах була здійснена в Норвегії у 1860 р. В 1926 р. доктор Фріц Руел, який займався гірськолижним спортом, випустив книгу «Нові можливості лиж», яка вважається одним із перших друкованих посібників.

Пізніше в США почали організовувати змагання серед лижників, в яких виконували акробатичні фігури, котрі згодом увійшли до фристайлу. В 1950-х роках гірськолижником Стейном Еріксоном було розроблено значну частину елементів лижної акробатики. Перші змагання з фристайлу були організовані у 1966 р. в США (штат Нью-Гемпшир). Під час виступу спортсмени повинні були виконати обов'язкову програму, де мали продемонструвати відмінну техніку, виконуючи трюки, які самі обрали.

З 1975 р. почали проводити Кубки світу з цього виду спорту. В подальшому під керівництвом Стейна Еріксена, Дауті Пфейфа та інших спортсменів-гірськолижників почали проходити екстремальні шоу на лижах.

В 1960–1970-ті роки у фристайлі з'являються нові стилі (види) виконання вправ на лижах. Так, наприклад, в 1965 р. Боб Бернс запропонував стиль хот-доггінг, який почали наслідувати і поширювати інші лижники. Саме три дисципліни фристайлу (могул, лижна акробатика та лижний балет) беруть свій початок з хот-доггінгу.

Фристайл швидко набув популярності в світі і завоював серця вболівальників, не дивлячись на те що підчас тренувань і змагань спортсмени отримували травми, а також мали місце поодинокі смертельні випадки. Починають удосконалюватися правила змагань з метою зменшення травмування.

В 1979 р. Міжнародною федерацією лижного спорту було визнано фристайл як вид спорту і затверджено нові правила ліцензування спортсменів і техніки виконання акробатичних фігур, таким чином зроблено крок, щоб звести до мінімуму виконання небезпечних стрибків під час виступів спортсменів. З 1980 р. розпочалось проведення етапів Кубка світу [1].

У 1988 р. на зимових Олімпійських іграх в Калгарі фристайл був представлений як демонстраційний вид змагань, після чого могул було включено в офіційну програму зимових

Олімпійських ігор у Альбервіллі в 1992 р., а в 1994 р. на Іграх у Ліллекхаммері було включено акробатику.

Змагання, які відбувались під патронатом Міжнародної федерації лижного спорту, згідно з правилами, забороняли виконання складних трюків, що певним чином стримувало динамічний розвиток фрістайлу.

Наприкінці 1990-х років з'являється новий напрям у фрістайлі – ньюскул, де спортсмени виконували трюки на лижах у парках для сноуборду (англ. snowboard, «снігова дошка») [3].

Багато спортсменів не погоджувались з позицією Міжнародної федерації лижного спорту щодо обмеження виконання нових трюків і намагались змінити цю ситуацію. Так, наприклад, американський спортсмен Джонні Мослі у 1998 р. на зимових Олімпійських іграх в Нагано (Японія) першим у могулі виконав вправу «360 мьют-греб» і завоював золоту нагороду. На зимових Олімпійських іграх в Солт-Лейк-Сіті в 2002 р. він переніс у могул трюк під назвою «Діннер Ролл», який придумав для змагань на X-Games. Спершу Міжнародна федерація лижного спорту зазначала, що виконання цього трюка на змаганнях не є можливим, оскільки не відповідає правилам змагань, проте Джонні Мослі домогся, щоб федерація дозволила виконати цей стрибок, додавши зміни в правила змагань. За словами коментатора телекомпанії NBC Трейсі Вортінгтона, чемпіона світу і володаря Кубка світу 1995 р. в комбінації (акробатика, могул та балет) – це повернуло «свободу» у фрістайл.

За короткий проміжок часу заборону на виконання небезпечних стрибків було скасовано. Як наслідок, могул перейняв велику кількість трюків з ньюскула, що відіграло позитивну роль у подальшому розвитку цієї дисципліни.

На сьогодні існують два напрями лижного фрістайлу: до першого входять традиційні дисципліни: акробатика і могул (або, як їх називають, олд скул) і більш новий напрям – ньюскул, який включає хафпайп, біг-ейр, слоупстайл і скі-крос [2].

Висновки:

1) Аналіз спеціальної літератури показав, що фрістайл є одним з відносно молодих зимових видів спорту, що динамічно розвивається і постійно збільшує кількість своїх прихильників, особливо серед молоді.

2) До основних факторів, що вплинули на його розвиток, необхідно віднести: поширення спорту у світі, потребу в нових формах рухової активності, вплив процесів комерціалізації на розвиток міжнародного спортивного руху, постійний пошук шляхів для самовизначення, самореалізації серед молоді, удосконалення правил змагань.

3) До ключових подій в історії розвитку та становлення фрістайлу слід віднести: перші змагання з фрістайлу (1966 р.), визнання Міжнародною федерацією лижного спорту фрістайлу як виду спорту (1979 р.), представлення фрістайлу як демонстраційного виду змагань на зимових Олімпійських іграх (1988 р.).

Література:

1. *Лебедько С.* Полная свобода в воздухе. История фрислайла / С. Лебедько // Олимп. арена. – 2005. – №11–12. – С.53,54.

2. *Пархоменко Н.* Достать головой до неба: Экстремальный вид спорта – фристайл // Н. Пархоменко // Мой спорт. – 2005. – №12. – С.64–67.

3. *Пенигин А. С.* «Нью-стайл»-новое направление во фристайле (возможности и перспективы) / А.С. Пенигин, А. В. Шопин // Вопр. Физ. воспитания и спорт. подготовки студ.: сб. науч. ст. – Минск: БГУ, 2003. – С.117,118.

Олімпійська освіта в системі виховання дітей і молоді: досвід, проблеми та перспективи. Історичні аспекти олімпійського руху.

ЮНАЦЬКІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ: МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ

Харченко А. І., Радченко Л. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Аналіз літературних джерел свідчить, що Юнацькі Олімпійські ігри – це комплексні міжнародні змагання, що проходять раз на 4 роки під патронатом МОК серед спортсменів 15–18 років. Відповідно до рішення 119 Сесії МОК (Гватемала, 2007 р.) з 2010 р. проходять літні Юнацькі Олімпійські ігри, а з 2012 р. – зимові [1, 3, 4].

Мета дослідження – визначення особливостей проведення Юнацьких Олімпійських ігор.

Методи дослідження: аналіз літературних та документальних джерел, інформації мережі Інтернет.

Результати дослідження. Відповідно до позиції МОК, метою створення Юнацьких Олімпійських ігор було залучення молодих людей всього світу до занять спортом, сприйняття молоддю філософії олімпізму та виховання за його принципами [4].

До основних завдань Юнацьких Олімпійських ігор відносять:

- об'єднання молоді всього світу для реалізації олімпійських ідей та цінностей;
- обговорення та вирішення соціальних проблем;
- підвищення інформованості молодого покоління про складові олімпійського руху, а саме Олімпійських ігор Стародавньої Греції та сучасності, гуманістичного спрямування Олімпійських ігор, історії МОК тощо;
- популяризація занять різними видами спорту серед юнаків та дівчат [1–3].

Аналіз програми Юнацьких Олімпійських ігор свідчить, що існують певні вимоги до проведення змагань з різних видів спорту. Серед основних можна виділити такі:

- дотримання правил Олімпійської Хартії та регламенту змагань;
- критерії допуску спортсменів встановлюються міжнародними спортивними федераціями, які безпосередньо відповідають за організацію змагань з виду спорту під час Юнацьких Олімпійських ігор;

Міжнародні спортивні федерації з видів спорту повинні визначити оптимальний вік атлетів, при цьому різниця у віці учасників в рамках конкретної дисципліни не може перевищувати 2 роки [2, 5].

У дослідженні було виявлено, що деякі міжнародні спортивні федерації внесли зміни в програму змагань з видів спорту, включених в програму Юнацьких олімпійських ігор, до основних з яких можна віднести:

- у змаганнях зі спортивної гімнастики було обмежено коефіцієнт складності (FIG);
- у стрибках у воду змагання проводяться у відкритому басейні у вечірній час, використовуються спеціальні спреї для освітлення води (FINA);
- змагання з баскетболу проводяться в популярному серед молоді форматі 3 x 3 (FIBA);
- в ігрових видах спорту (гандбол, хокей, волейбол, регбі та футбол) до участі в командних турнірах Юнацьких Олімпійських ігор, крім команди країни-господарки, допускається тільки одна команда - переможниця континентальної першості [2].

Синтез та узагальнення довідкової інформації свідчать, що невід'ємною складовою Юнацьких Олімпійських ігор є культурно-освітня діяльність. Основною метою культурно-освітніх програм Юнацьких Олімпійських ігор є пропаганда олімпійських цінностей, активного відпочинку та здорового способу життя [3, 4].

Аналіз змісту культурно-освітніх програм Юнацьких Олімпійських ігор дозволив виділити основне їх спрямування:

- популяризація культури і традиції країни, що приймає Юнацькі Олімпійські ігри;

- знайомство з культурою і традиціями країн-учасниць Юнацьких Олімпійських ігор;
- висвітлення значущості дотримання етики в спорті;
- надання юним спортсменам знань, необхідних для побудови кар'єри професійного спортсмена;
- комунікація із відомими атлетами для отримання інформації, пов'язаної зі спортивною кар'єрою і підготовкою до життя після виходу з Великого спорту [1, 3, 5].

Висновки:

1) Аналіз літературних джерел свідчить, що Юнацькі Олімпійські ігри – це комплексні міжнародні змагання, що проходять раз на 4 роки під патронатом МОК серед спортсменів 15–18 років.

2) До основних завдань, що вирішуються в рамках проведення Юнацьких Олімпійських ігор, відносять: об'єднання молоді всього світу для реалізації олімпійських ідей та цінностей; підвищення інформованості молодого покоління про складові олімпійського руху: Олімпійських ігор Стародавньої Греції та сучасності, гуманізму Олімпійських ігор, історії МОК.

3) Синтез та узагальнення довідкової інформації свідчать, що невід'ємною складовою Юнацьких Олімпійських ігор є культурно-освітня діяльність, основною метою якої є пропаганда олімпійських цінностей, активного відпочинку та здорового способу життя.

Література:

1. *Борисейко В.С.* Юношеские Олимпийские игры: основные проблемы и пути преодоления / В. С. Борисейко // Фіз. культура, спорт та здоров'я нації. – 2015. – №2. – С. 520.
2. *Борисейко В.С.* Программа летних Юношеских Олимпийских игр: особенности построения и перспективы развития / В. Борисейко // Молодь та олімпійський рух: зб. наук. ст. VIII Міжнарод. наук. конф. молодих учених. – К., 2015. – С. 41 – 43.
3. *Булатова М.М.* Юнацькі Олімпійські ігри. Сінгапур 2010: навч. посіб.. / М. Булатова, В. Єрмолова, Д. Белокуров, О. Касьяненко. – К.: Нац. олімп. комітет України, 2010. – 68 с.
4. *Офіційний сайт Міжнародного олімпійського комітету* [Електронний ресурс] – <http://www.olympic.org/ioc>
5. *Офіційний сайт Юнацьких олімпійських ігор 2018 р.* [Електронний ресурс] – <https://www.buenosaires2018.com/en>

Олимпийское образование в системе воспитания детей и молодежи: опыт, проблемы и перспективы. Исторические аспекты олимпийского движения.

ЭВОЛЮЦИЯ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО ОЛИМПИЙСКОГО СПОРТА В ИСТОРИЧЕСКОМ АСПЕКТЕ НА ПРИМЕРЕ МАРАФОНСКОГО БЕГА

Юсковец Е. И.

Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь

Введение. Олимпийское образование детей и молодёжи занимает значительную нишу в культурном и воспитательном аспекте по популяризации спорта как социального фактора, направленного на привлечение детей к активным занятиям спортом. Образовательный процесс, отражающий олимпийское движение, необходимо организовывать как в системе образовательных учреждений, так и через средства массовой информации, спортивно-массовые мероприятия с участием чемпионов и призёров Олимпийских игр и в других форматах.

Яркие примеры героев исторических событий олимпийских баталий от античности до наших дней способны вдохновлять молодых людей к стремлению подражать своим кумирам и явиться начальным стимулом для последующих многолетних тренировок.

Одним из таких примеров является марафонский бег, популярность которого во всём мире имеет невероятный успех как среди мужчин, так и среди женщин, во многом благодаря очень захватывающей всем известной древнегреческой легенде.

Цель исследования – теоретическое обобщение исторических аспектов эволюции развития марафонского бега среди женщин в мире и в Беларуси.

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы и протоколов соревнований, экстрагирование и интерпретация полученных результатов.

Результаты исследования. История рождения олимпийского марафона среди женщин прошла большой и сложный путь (в Древней Греции женщинам было запрещено не только участвовать в Олимпийских играх, но и наблюдать за соревнованиями). В 1984 г. эта беговая дисциплина была включена в программу легкой атлетики и впервые представлена на Олимпийских играх [3].

При возобновлении проведения Олимпийских игр в 1896 г. женщин по-прежнему не допускали к участию в состязаниях. Правительства большинства государств, церковь и лично Пьер де Кубертен, следовавший традициям античности, выступали против участия женщин в Играх. И только под давлением 22 сессии МОК в 1924 г. женщинам было официально разрешено участвовать в Олимпийских играх по большинству видов спорта. Огромную роль в развитии женского спорта сыграла созданная в 1921 г. Международная женская спортивная федерация [1].

Тем не менее, неофициально женщины принимали участие в марафонских забегах, начиная с 1896 г. Стаматис Ровити стала первой женщиной, пробежавшей историческую дистанцию марафона от местечка Марафон до Афин ещё в марте 1896 г., доказав физиологическую способность женщин к бегу на выносливость. Месяцем позже Мельпомена подала заявку на участие в первом олимпийском марафоне, но получила отказ от организаторов состязаний. Целеустремленная бегунья стартовала одновременно с мужским марафоном на обочине олимпийской трассы и, пробежав таким образом всю дистанцию (по обочине), приблизилась к олимпийскому стадиону. Так как организаторы не пустили женщину на олимпийский стадион для завершения последнего финишного круга, Мельпомена обежала сооружение стадиона вокруг, продемонстрировав факт преодоления всей дистанции. Мельпомена показала результат в пределах 4,5 ч, уступив первому Олимпийскому чемпиону по марафонскому бегу Спиридону Луису 1,5 ч [2].

Виолет Пирси (Великобритания) в 1926 г. стала первой женщиной, закончившей британскую марафонскую дистанцию с официально признанным результатом – 3:40.22, который стал неофициальным высшим мировым достижением на последующие 37 лет.

Большой вклад в развитие женского бегового движения внёс новозеландский тренер А. Лидьярд. Его воспитанницы так же неофициально принимали участие в различных марафонах, ломая старые стереотипы о неспособностях женщин к беговым видам на выносливость.

В 1963 г. американка Мэри Леппер пробежала марафон за 3:37.07, незначительно улучшив мировое достижение среди женщин. С этого же года мировые достижения в женском марафоне ежегодно улучшались, хотя до начала 1970-х годов женщинам запрещали принимать участие в самых престижных марафонах. И только в 1979 г. марафонский бег как соревновательная дисциплина лёгкой атлетики была окончательно признана международным спортивным сообществом и впоследствии включена в программы крупнейших спортивных форумов [4].

На I чемпионате мира по легкой атлетике в Хельсинки (1983) на марафонской дистанции победу одержала норвежка Грете Вайтц с результатом 2:28.09.

Первый официальный олимпийский марафон с участием женщин состоялся в 1984 г. в Лос-Анджелесе, где победительницей стала американка Дж. Бенуа с результатом 2:24.52.

За последние четверть века женщины добились в беге на выносливость поразительных успехов. Высшее мировое достижение - 2:15.25 в марафонском беге среди женщин принадлежит британке Поле Рэдклиф, установленное 13 октября 2013 г.

Последнее десятилетие мировую элиту на марафонских дистанциях составляют в основном представительницы Кении и Эфиопии. Данный аспект обусловлен как этно-географическими, так и социально-средовыми условиями проживания. В условиях высокогорья и среднегорья, социальной нищеты этнические народы Кении и Эфиопии из поколения в поколение использовали бег как средство выживания. Поэтому способность этих народов к марафонскому бегу находится на эпигенетическом уровне.

Становление марафонского бега среди женщин в Беларуси следует рассматривать как составляющую советского спорта. После того как марафонский бум завоевал практически весь мир, спортивное руководство СССР вынуждено было принимать меры по развитию марафонского бега среди женщин в стране. Первые соревнования были проведены в 1980 г. Первой представительницей Беларуси стала одна из опытных бегуний Советского Союза Раиса Смехнова, пробежав марафон в 1981 г. в Калининграде за 2:37.57. Спустя два месяца, 11 октября 1981 г. в Ужгороде на кубке СССР по марафонскому бегу Елена Цухло установила очередное высшее достижение СССР и БССР с результатом 2:37.44 [3].

В дальнейшем результаты в женском марафоне росли и расширялся диапазон соревнований с участием представительниц нашей республики на главнейших всесоюзных и международных форумах. Национальный рекорд в марафонском беге среди женщин принадлежит Ольге Мазурёнок – 2:23.54, установленный 24 апреля 2016 г. на Лондонском марафоне. На Олимпийских играх 2016 г. в Рио-де-Жанейро О. Мазурёнок заняла высокое 5-е место.

Выводы. Олимпийское образование детей и молодежи должно занимать достойное место, так как знание многих исторических аспектов как об отдельных ярких личностях участников Олимпийских игр и командах, так и целых государств, представляет ценность в нравственно-мотивационном аспекте воспитания и привлечения детей и молодежи к активным занятиям спортом, направленным на достижение высокого спортивного результата. В такой трудной дисциплине, как марафонский бег, одним из стимулирующих факторов является знание исторических аспектов с яркими личностями марафонских баталий.

Литература:

1. *Анисова И. К.* Женщины и спорт: исторический аспект / И. К. Анисова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: Мат. XI Междунар. науч. конгр., 10 – 12 окт. 2007 г., Минск: В 4 ч. – Ч. 1. Секция / редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, – 2007. – С. 41 – 43.
2. *Сага о марафоне: история марафонского бега* // Спорт за рубежом, 1985. – № 8 – 9. – С. 16 – 18, 20 – 24.
3. *Шорец П. Г.* Немного истории: женский марафон / П. Г. Шорец. – М.: Лёгкая атлетика, 1981. – № 5. – С. 18.
4. *Lekarska N.* The entry marathon of the second sex / N. Lekarska // Olympic Review. – 1990. – No. 275 – 276. – P. 456 – 458.

Olympic education in the system of education for children and young people: experience, challenges and perspectives. Historical aspects of the Olympic movement.

ORGANIZATION AND IMPLEMENTATION OF BUSINESS GAMES IN THE OLYMPIC EDUCATION

Koreneva M. V. ¹, Leontieva N. S. ², Leontieva L. S. ², Kruzhhkov D. A. ¹

¹*Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia*

²*Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia*

Introduction. The system of higher education at the present stage along with the provision of high-quality professional training for future bachelors and masters should include actual realities and trends which are specific for the reforms conducted in the educational system in the Russian Federation, reflecting the change-over to the innovative approaches related with an increase in the proportion of teaching hours devoted to the students' independent work. The development and implementation of innovative or updated forms of the students' knowledge assessment make this research relevant, which is connected with the organization of business games, that are the integral part of active and interactive forms of classes and their aim is to activate creative potential, optimization of transfer process of the Olympic education knowledge, assimilation process of the empirical component of the discipline, etc.

Research purpose – to reveal organizational and implementation features of business games in the Olympic education.

Research methods: studying, analysis, systematization and generalization of the source database, analytical methods (comparison, matching, etc.), analysis methods (inductive, deductive), projection method.

Results of research and their discussion. Higher Educational Institutions pay special attention to improving the educational quality at the present stage because in the age of information technologies there is an acute need for the specialists of a new generation in the labor market or professionals who will be able to make independent decisions [1], act actively and adapt flexibly to the dynamically developing life conditions.

One of the means to optimize the process of specialists' preparation is business games, which allow to reduce time for professional skills accumulation, giving opportunity for the experiments with events, trying different strategies of current problems' solution, forming integral view of professional activity in its dynamics, facilitating the acquisition of social experience [3], as well as the to develop communication skills.

In this case, the business games developed by this article's authors were implemented in the teaching process of the discipline "Olympic Education" which are conducted during practical lessons to form the ability of self-organization and self-education. The proposed subjects of the business games are represented by the following content: "Fight against doping in the modern Olympic Movement", "Attraction of tourists to Olympic Sochi", "Fair Play in the modern Olympic Movement", "Commercialization and internationalization in sports", "Creation of a barrier-free environment in the organization and holding of the Olympic Games", "Fight against corruption in the modern Olympic Movement", "Formation of the Olympic program", "Objectivity of the judging system at the Olympic competitions", "Ecology and Olympic sports", "Olympic Movement and volunteers".

Students will get the following grades after taking part in business games:

- "Excellent" - if they solved the task correctly, proved the reason for the decision clearly, had full knowledge of theoretical material and gave the ideas of practical dealing with the problem.

- "Good" - if they solved the task correctly, proved the reason for the decision clearly enough, had some knowledge of theoretical material, gave the ideas of practical dealing with the problem.

- "Satisfactory" - if they solved the task partially, proved the reason for the decision poorly, had some knowledge of theoretical material, gave the ideas of practical dealing with the problem.

- “Unsatisfactory” - if they solved the task incorrectly, had no knowledge of theoretical material, gave no ideas of practical dealing with the problem.

So, business games allow students to develop project thinking, to get experience of a team work, to learn the ways of giving arguments and presentation of the obtained results, to acquire knowledge in the field of professional communication and skills of public speaking [2].

Conclusions. As can be seen from the above mentioned, the main features of the organization and implementation of business games are:

- Accessibility - as an opportunity to find the optimal solution of a problematic situation in a game form with any audience even with theoretically poorly prepared one;

- Interactivity as an opportunity to involve a maximum number of students in the solution of a problem issue with the assignment of game roles and feedback;

- Effectiveness as an opportunity to find the right solution using brainstorming with gradual deselection of inviable or ineffective versions of the situation development.

As a result, this form of work has wide opportunities for the application in the educational process of physical education institutions and promotes the active involvement of young people in the Olympic Movement.

Literature:

1. *Eremina E. A.* Educational reformation in the organization of students’ professional (pre-graduation) internship, studying at the educational direction 43.03.02 «Tourism» at the Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism / E. A. Eremina, M. V. Koreneva // Physical education, sports science and practice. – 2016. – P. 77-83.

2. *Kotlovskiy A. V.* Organization of the business game “Paralympic Games: history and modernity” for students and youth / A. V. Kotlovskiy // Proceedings of the XV International scientific session on the results of research work for 2016. - 2017. - P. 49-53.

3. *Leontieva N. S.* The content aspects of the discipline “Olympic education of children and youth (pre-school, school, university)”, developed in accordance with the Federal State Educational Standard of Higher Education of the preparation direction 49.04.03 “Sport” / N. S. Leontieva, N. Y. Melnikova, V. V. Melnikov, M. V. Koreneva // Physical education, sports science and practice. - 2017. - Volume. 1. – No. 1-1. - P. 95-101.

III НАПРЯМ. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ.

Modern Approaches to Athletes' Preparation.

THE QUALITY OF THE EQUILIBRIUM FUNCTION OF BILLIARDS PLAYERS

Borysova Olha, Nagorna Viktoriia

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

Baić Mario, Starčević Nikola

Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, Croatia

Abstract. The technique competitive activities of billiards players are the system of methods and actions specific to this sport. Technical training is aimed at mastering the technique and improving technical skills in the types and disciplines of billiards. The process of developing and improving technical skills include: creating an idea of different types of technique strokes in billiards and forming attitudes towards their learning, mastery of the principles of these types of technology shocks, the formation of rational kinematic and dynamic structures of movements based on athletes' individual characteristics, improving purposeful variation technique for external conditions change and different functional state of the body, improving the reliability and efficiency of equipment in extreme action sports competitive circumstances [3, 4].

The body of billiards players during a stroke must remain in the position of maximum sustainable equilibrium. This is achieved through the optimal height of placing the common center of the body mass over the support of sufficient greatness area, stability angles of the body in different planes of space. The growth of duration and magnitude of static-dynamic loads in the competitive activity of billiards players, necessitates the intensification of the athletes' preparation process by means of special physical training. Coordination of motions, level of spatial and temporal exactness of motions, fineness of differentiation of muscular efforts, vestibular stability, speed of reactions, the level of developing physical flairs and possibilities of their realization are made the basis of elite athletes' preparedness in such sport as billiards. There is an urgent need to determine the *quality of the equilibrium function of the billiards players with different skill level* [1, 2, 5].

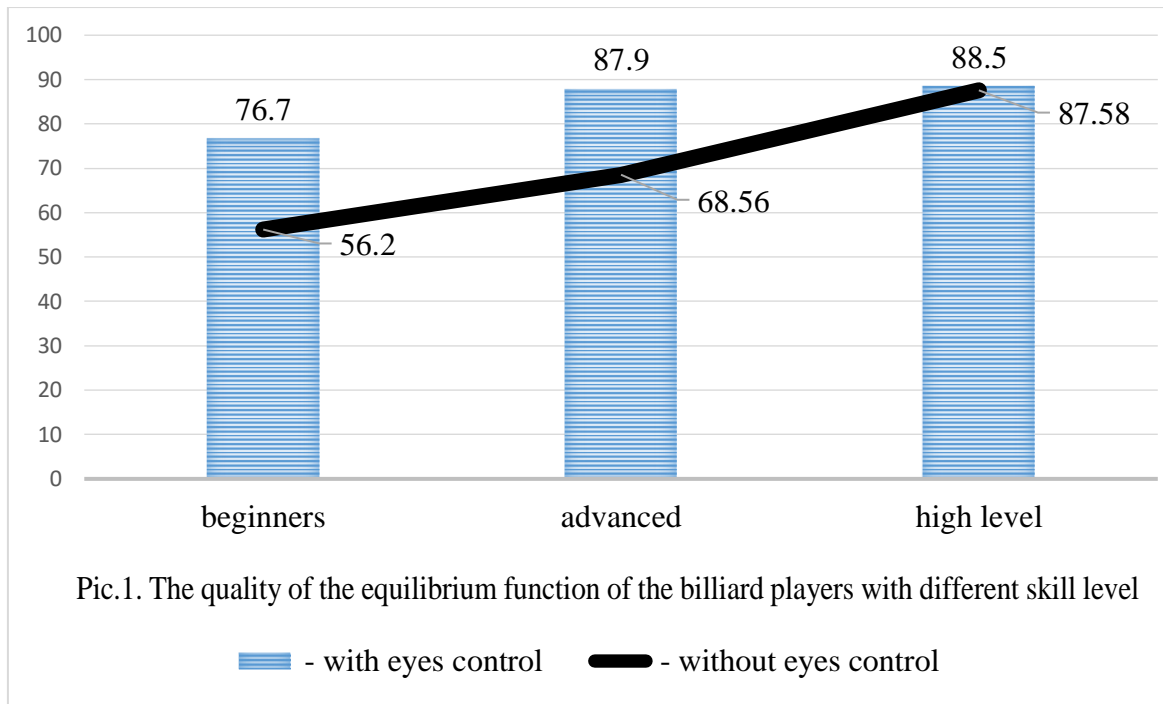
Key words: billiards players, kinetic stability, balance, feeling, stabilograms, *quality of the equilibrium function*.

Aim of research: to analyse the level of the billiards player's body kinetic stability by using Stabilographic control.

Methods: analysis of the literature, questionnaires, Romberg tests, methods of mathematical statistics.

Results and discussion. In our research, the Stabilography method was used for analyzing the level of the kinetic stability of the billiards player's body. To assess the level of developing the equilibrium function the applied standard and sophisticated Romberg tests were used. The Romberg tests consisted each of two samples: open and closed eyes, using in the first case the visual stimulation in the form of alternating colored circles on the screen, and in the second case - in the form of acoustic stimulation tones [2]. Based on a comparison of the two samples stabilograms we can determine the degree of visual stability of standing, the degree of feedback provided by the optical sensitivity - so-called the coefficient of Romberg. The higher the percentage is, the better-coordinated athletes are.

The quality of the equilibrium function (QEF) is one of the most important informative stabilometric indicators that characterize the mortgaged property genetically personalized postural system of a person. The higher value is than the QEF, the better a person can maintain a balance. This, in principle, does not affect the quality of life, or perform any simple movements, but indicates proficiency of different people for careers related to the increased requirements for static-dynamic and vestibular stability of the athletes' organism. As expected, with an increase in the level of the billiards player's preparedness, the percentage of the equilibrium function quality increases too, as shown in Picture. 1. But more interesting is the fact of the practical equality of the stability indicators with and without visual control of highly qualified billiards players. This indicates the development of experienced athletes' high-level tactile sensations.



Conclusion.

The body of a billiards player during a stroke must remain in the position of maximum sustainable equilibrium. This is achieved through the optimal height of placing the common center of body mass over the support of sufficient greatness area of support, stability angles of the body in different planes of space. Feet should be placed at an angle of 30 to 45 degrees to the line of sight. Increasing in the level of preparedness the billiards player's percentage of the *equilibrium function quality is also increased too with developing high-level tactile sensations of experienced athletes. Therefore, balance and special feeling are very important parts of sports result in billiards.*

Reference:

1. Baik M. Coordination abilities as the main component of elite athletes' preparedness in team sports (billiards and tennis) / M. Baik, L. Polischuk, V. Nagornaya // Science in Olympic Sport, 2014. – No 3. – P. 8-12.
2. Duane Knudson. Fundamentals of Biomechanics / Knudson Duane // Springer: Second Edition. Department of Kinesiology, California State University at Chico, USA. - 343 p.
3. Nagornaya V. O. Controlling psychophysiological condition of high-qualified billiard players in competitive period / V.O. Nagornaya, O.V. Borisova // Sport. Спорт. Olympism. Health: mat. Internat. Scint. Congress. – Kishiniev, 2016. – V. 1. – P.271–277.
4. Platonov V. M. Periodization of sports training. General theory and its practical appliance / V. N. Platonov. – K.: Olymp. Lit. 2013. – 624 p.
5. Sandman Jo. Right to a cue (pool-billiards) / Jorgen Sandman; transl. from Germ. – K.: Olymp. Lit. 1999. – 196 p.

Modern Approaches to Athletes' Preparation.

IMPORTANT AGE PARAMETERS IN WRESTLING – THE DIFFERENCES BETWEEN THE EUROPEAN AND WORLD TRENDS

Mario Baić

Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, Croatia

Hrvoje Karninčić

Faculty of Kinesiology, University of Split, Croatia

Bahman Mirzaei

Faculty of sport sciences, University of Guilan, Iran

Abstract. What is optimal age to start doing a certain sport, how many years must one train to win the first globally relevant medal, when an athlete reaches his/her peak sport performance? All these are key issues of profession in any sport and important information for coaches in the field. These age trends have been investigated separately in GR wrestling at the European and World levels [1, 2], but no study has so far focused on the differences between them. Our research established no significant differences in age parameters between the European and World level except for the variable Peak Performance Age in lighter weight groups. This suggests that European wrestling is potent and that it follows world trends.

Key words: Greco-Roman (GR) wrestling, weight groups, seniors, achievements, Peak Performance Age, Beginning Age, Experience Age

Aim of research: Determining possible differences in certain age parameters between the Greco-Roman medalists at the European and World Championships.

Methods: The sample consisted of 443 GR wrestlers who won their first either the European or World Championship medal in the period of 2005 to 2015. The data were retrieved from the FILA/UWW official website that is from the public lists of medal winners and from the wrestlers' personal charts. Descriptive statistics was computed for all variables and their goodness of fit was confirmed by the Kolmogorov-Smirnov test. The differences in age parameters between Europe and the World as well as between various weight groups were tested by one-way ANOVA and Tukey's HSD test. The level of significance was set at $p < 0.05$.

Results and discussion. The general trend in age parameters is their constant decline: peak wrestling performance occurs at younger age and ever younger children start their organized training, the trend is also present in other sports [1]. Training and competition experience is also important parameter for coaches. They are often inclined to apply early sport achievement pressure on their wrestlers, which may be detrimental for both the sport and wrestler. Previous research of age parameters on the European sample has demonstrated that trend aberrations usually occur on the extremes – in either the lightest or heaviest weight groups. There is logic in these deviations due to a less competition in the extreme weight groups (light and heavy) – wrestlers of these weight groups may start their training at later age and need less training experience before their first relevant achievements that usually appear at earlier age than the “ideal” one. Such a trend, however, has not occurred at the world championships' level, probably because standard of competition is constant across all the weight groups [2].

Table 1.

Descriptive statistics and differences between Europe and the World as well as among various weight groups (Tukey HSD test) in age parameters

	n	Mean	SD	Min	Max
Beginning EU Light	87	9.95	2.72	4.00	15.00
Beginning World Light	84	10.92	2.80	4.00	18.00
Beginning EU Middle	49	10.08	2.64	5.00	17.00
Beginning World Middle	93	10.02	2.88	4.00	17.00
Beginning EU Heavy	78	10.56	3.00	5.00	18.00
Beginning World Heavy	52	10.73	3.34	4.00	18.00
Experience EU Light	87	14.08	3.97	4.00	26.00
Experience World Light	84	14.07	3.91	6.00	27.00
Experience EU Middle	49	15.78	3.41	10.00	24.00
Experience World Middle	93	15.86	4.20	8.00	27.00
Experience EU Heavy	78	14.85	3.98	8.00	25.00
Experience World Heavy	52	15.35	4.73	6.00	24.00
Peak EU Light	87	24.03*	3.06	19.00	32.00
Peak World Light	84	24.99	3.04	20.00	33.00
Peak EU Middle	49	25.88*	2.77	22.00	33.00
Peak World Middle	93	25.85*	3.06	20.00	33.00
Peak EU Heavy	78	25.36*	3.41	19.00	34.00
Peak World Heavy	52	25.94*	3.16	20.00	32.00

**Tukey HSD test: Peak EU Light < Peak EU Middle (p=0.02); Peak EU Light < Peak EU Heavy (p=0.04); Peak EU Light < Peak World Middle (p=0.02); Peak EU Light < Peak World Heavy (0.01).*

European wrestlers of light weight group win their medals at a significantly younger age but not in comparison to their weight group peers at the world level; they become medalists at a younger age than middle and heavy weight group wrestlers at both the European and World levels. Iranian wrestlers attract special interest. They reported a significant difference between Iranian wrestlers' starting age and six other countries (Russia, USA, Cuba, Turkey, Georgia and Ukraine). They, begin with wrestling later than other countries, but they won their first and best medals in their sport careers earlier than other countries [3].

Conclusion.

The investigated medalists of all weight classes at both the European and World levels started to train wrestling at the age of 10.38 ± 2.90 years and accumulated 15.00 ± 4.03 years of experience before they won their first medals at the age of 25.34 ± 3.08 years. The exception were European wrestlers of light classes. The study suggests potency of European wrestling which is in line with World trends.

Reference:

1. *Baić M.*. Beginning Age, Wrestling Experience and Wrestling Peak Performance – Trends in Period 2002-2012/ M. Baić, H. Karninčić, D. Šprem//Kinesiology. 2014. – vol. 46. pp. 94-100.
2. *Karninčić H.*. Optimal Age to Begin with Greco-Roman Wrestling and Reach Peak Performance Trends in Cases of World-Class Medal Winners of Various Weight Groups/ H. Karninčić, M. Baić, D. Šprem//Paper presented at the Conference Applicable Research in Wrestling. Novi Sad, Srbija. 2017.
3. *Mirzaei B.*. Comparative Study of Starting Age of Training, Training Background, Sport Achievement and Performance Consistency of Iranian Elite Wrestlers and Six Other Countries/B. Mirzaei, N. R. Ramzani, G. M., K. G.//Paper presented at the 21st International Congress of Physical Education and Sport – 3rd Wrestling Symposium. Komotini, Greece. 2013.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ХОРЕОГРАФІЇ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Авраменко О. В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, Харків, Україна

Вступ. Відповідно до сучасних нормативних та регламентуючих документів (Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 рр., Закон України "Про вищу освіту" (2017 р.), Закон України "Про фізичну культуру і спорт" (2009 р.), Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року, Міжнародний стандарт професій (2012р.), Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників сфери фізичної культури і спорту (випуск 85 «Спортивна діяльність») та ін.) виокремлено нові напрями підготовки фахівців у галузі фізичного виховання та спорту, серед яких, у зв'язку зі зростаючою популярністю танцювальних видів спорту, набуває значущості напрям підготовки кваліфікованих хореографів, здатних вирішувати разом із тренерами проблеми якісної та раціональної підготовки у видах спорту. Аналіз сучасної системи підготовки цих фахівців [1] свідчить про недостатню наукову обґрунтованість проблеми підготовки хореографів з урахуванням компетентнісного підходу.

Мета дослідження – проаналізувати особливості підготовки фахівців з хореографії в закладах вищої освіти спортивного профілю.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, логіко-семантичний аналіз, контент-аналіз.

Результати дослідження. Виявлено невідповідність освітньо-кваліфікаційних вимог стандартів вищої освіти підготовки хореографів та змісту освітніх програм у закладах вищої освіти спортивного профілю.

У процесі підготовки тренерів з хореографії постає проблема раціонального поєднання педагогічних основ, спортивних засад, мистецьких витоків, яка потребує принципово нових підходів [2].

Головне педагогічне завдання навчально-виховного процесу у закладах вищої освіти є розкриття індивідуальності, виховання хореографа, який має високий рівень творчості, абстрактне і парадоксальне мислення, володіє способами виразу внутрішнього світу через індивідуальну форму руху, а також педагогічними прийомами передачі своїх ідей, задумів і знань учням-виконавцям. Безперечно, головною метою хореографічної освіти є підготовка педагога-хореографа нового покоління, педагога-універсала, який володіє необхідними професійними компетенціями, гармонійно розвинутого в духовному, інтелектуальному та фізичному плані.

На думку досвідченого фахівця хореографічного мистецтва В. І. Шеремети [3], викладання навчальних дисциплін з хореографії як у педагогічних, так і у мистецьких закладах вищої освіти, повинне базуватися на ряді принципів, а саме: виховному характері навчання, яке ґрунтується на ідеї народності, науковості, систематичності, доступності й посильності, свідомій навчально-пізнавальній активності студента, наочності навчання, відповідності методів навчання індивідуальним психологічним особливостям і природним фізичним даним студентів.

За останні 10 років в Україні зокрема, як і у світі в цілому, популярності набули танцювальні види спорту, а саме:

- спортивна аеробіка;
- черлідінг;
- акробатичний рок-н-ролл;
- спортивні танці;
- фітнес.

Починаючи з 2012 року, міжнародні федерації з танцювальних видів спорту, на вимогу Міжнародного олімпійського комітету (МОК), розпочали роботу з актуалізації систем оцінювання. МОК перед видами спорту із суб'єктивною системою оцінювання було поставлено завдання конкретизації експертної оцінки виконавської майстерності. У нових системах оцінювання виокремлено технічну й артистичну оцінку. Однією зі складових артистичної оцінки є хореографія. І саме тому ці види спорту потребують залучення до професійної діяльності хореографів нового покоління, професійна компетентність яких зможе задовольнити означені потреби.

У результаті аналізу змісту освітніх програм закладів вищої освіти спортивного профілю виявлено, що перелік навчальних дисциплін не повною мірою задовольняє сучасні вимоги підготовки цих фахівців. Аналіз системи підготовки хореографів свідчить про те, що освітні програми їх підготовки не є загальноприйнятими для закладів вищої освіти (зокрема спортивного профілю). Це, перш за все, пояснюється відсутністю стандарту вищої освіти першого (бакалаврського) рівня освіти за спеціальністю 024 «Хореографія», а проект стандарту вищої освіти першого (бакалаврського) рівня освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» не містить у своєму змісті переліку необхідних професійних компетентностей.

Аналіз роботи закладів вищої освіти з підготовки фахівців-хореографів засвідчує, що в більшості з них у зміст навчання хореографів покладено лише специфічну, на наш погляд, дещо односторонню підготовку артиста балету або педагога-хореографа, що призводить до чіткого розподілу на виконавське мистецтво та хореографічно-педагогічну підготовку, що не завжди дає бажані професійні результати [3]. У процесі підготовки тренерів з хореографії зовсім бракує тих предметів, які формують професійну компетентність майбутніх фахівців у сфері спортивної діяльності. І як наслідок – однією з найбільших проблем для молодого тренера хореографії є невміння ставити професійну мету, вирішувати фахові завдання, виділяти основні закономірності для вирішення професійних завдань, а також незнання методів, форм, прийомів, засобів.

Висновки. Відсутність єдиних підходів до процесу підготовки хореографів у закладах вищої освіти спортивного профілю відповідно до сучасних вимог танцювальних видів спорту потребує консолідації наукового та практичного досвіду для успішного вирішення даної проблеми. Зміст освітніх програм має містити відповідний обсяг дисциплін, які б формували фахові компетентності щодо методів, форм, прийомів, засобів вирішення професійних завдань.

Література:

1. *Бондаренко В. В.* // Навчально-методична складова формування професійних компетентностей керівників хореографічних колективів напряму підготовки «фізичне виховання». В. В. Бондаренко // *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.*-2014- № 10 (44)-С. 3–12.
2. *Волошина Л.* // Особливості підготовки фахівців-хореографів. Л. Волошина // *Вісник Львів.-2014-Вип. 14-С. 267–273.*
3. *Шеремета В. І.* // *Освітньо-професійна програма підготовки педагогів-хореографів та її практична реалізація.* В. І. Шеремета // *Педагогіка, соціальна робота.*-2011-Вип. 23-С. 207–209.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ЗМАГАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ЛУЧНИКІВ УКРАЇНИ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Антонова К. С.

Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна

Вступ. Ефективність системи підготовки є визначальним чинником, який впливає на результативність виступів спортсменів. Сучасна система підготовки спортсменів повинна розвиватися відповідно до основних тенденцій розвитку спорту. Однак у кожному виді спорту напрями розвитку системи підготовки мають свої особливості [2, 4].

Структура і зміст системи підготовки в стрільбі з лука також залежить від змін у правилах виду спорту та проведення змагань. Останніми роками в стрільбі з лука відбулися такі зміни:

- у систему визначення переможця введено «Олімпійський раунд» (в особистому та командному заліках, 1992 р.);
- розширено програму за рахунок введення змагань серед змішаних команд (2010 р.);
- збільшено кількість відбіркових змагань, комерційних турнірів та основних змагань;
- проведено корекцію правил з метою збільшення конкуренції в змагальній діяльності, сприяння появи спортсменів високої кваліфікації в різних країнах світу;
- удосконалено матеріально-технічне забезпечення та відповідно удосконалено техніку виконання спортивних вправ.

Відповідно до цих змін система підготовки висококваліфікованих спортсменів в стрільбі з лука зазнавала корекцію, що лише частково відображено в наукові дослідження [1, 3].

Мета дослідження: визначити кількість і спрямованість змагань лучників високої кваліфікації України в річних макроциклах 2007–2017 рр.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, аналіз документальних матеріалів, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Проаналізувавши виступи збірної команди України в період з 2007–2017 рр., можна визначити обсяг і спрямованість змагальної практики спортсменів. У підготовці спортсменів виділяють такі типи змагань: головні, підготовчі, контрольні та відбіркові. Цілком природно, що в олімпійському спорті центральне місце займають масштабні комплексні змагання – Ігри Олімпіад, чемпіонати світу, великі континентальні і регіональні змагання [2, 3, 4].

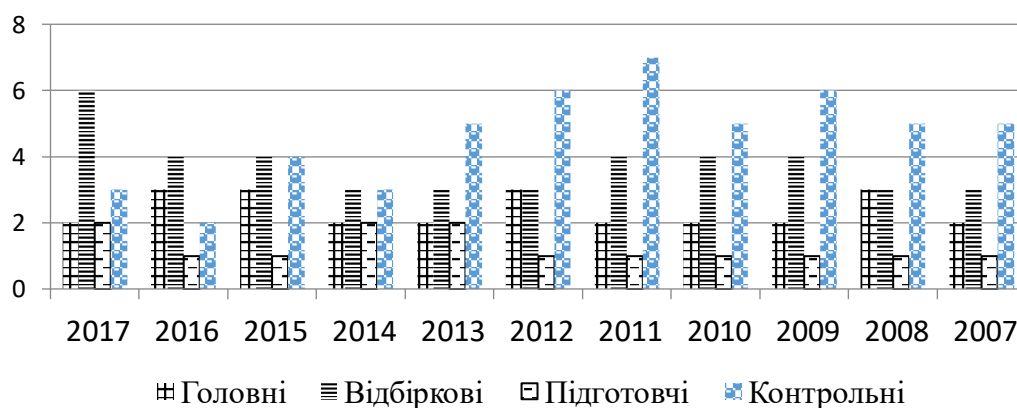


Рисунок 1. Динаміка кількості змагань різної спрямованості у річному макроциклі підготовки лучників України високої кваліфікації.

Кількість головних змагань є стабільною: це переважно 2 або 3 старту залежно від олімпійського циклу (рис. 1). Кількість підвідних змагань також стабільна і коливається в

межах 2 змагань. Це спричинено кількістю головних змагань, оскільки підвідні готують спортсмена безпосередньо до основного старту в році. Щодо контрольних змагань, то їх кількість протягом 2007–2017 рр. коливалась у межах від 2 до 7. Найбільша кількість таких змагань спостерігається в період після Ігор Олімпіад 2008 р. Така тенденція може бути пов'язана з тим, що у 2008 р. у Пекіні було здобуто золоту медаль Віктором Рубаном. Можна сказати, що після вдалого виступу стрільба з лука розглядалася як перспективний вид спорту, внаслідок цього було збільшено фінансування, що безпосередньо вплинуло на кількість змагань, а саме контрольних. Кількість відбіркових змагань у середньому коливалась у межах 3-4, що також залежить від кількості головних стартів у річному макроциклі. Хоча в останній рік, а саме в 2017 р. – ця кількість зросла до 6, оскільки було проведено деякі зміни в системі відбору спортсменів.

Висновки. Таким чином, змагання в системі підготовки спортсмена не лише засіб контролю за рівнем підготовленості, а й важливий засіб підвищення спортивної майстерності. Під час планування змагань протягом року необхідно враховувати єдність тренувальної і змагальної діяльності спортсменів у системі підготовки, цілі участі спортсмена у змаганнях на різних етапах підготовки повинні відповідати рівню його підготовленості і здатності вирішувати поставлені завдання. Аналіз виступів збірної команди України зі стрільби з лука упродовж періоду 2007–2017 рр. виявив негативну динаміку кількості відбіркових і контрольних стартів, при цьому кількісні показники головних та відбіркових змагань залишаються на наближено однаковому рівні.

Література:

1. Антонов С. В. Характеристики техніки виконання пострілу стрільців з лука на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей / С. В. Антонов // Вісн. Чернігів. держ. пед. ун. ім. Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2012. – Вип. 102, Т.2. – С. 115 -119.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов – Л. : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М. : Известия, 2001. – 334 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] / Платонов В.Н. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015 . – С. 45.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ СПОРТСМЕНАМИ ЗА ДОПОМОГОЮ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

Арнаутова Л. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Спортивна та змагальна діяльність є тією сферою, яка висуває високі вимоги до фізіологічних та особистісних (психологічних) якостей її суб'єктів. Завданням кваліфікованих спортсменів є постійна підтримка рівня власних можливостей та орієнтація на участь у змагальній діяльності, що вимагає від них перманентної адаптації до високого фізичного та психоемоційного навантаження для підвищення результатів у спортивній діяльності та до умов постійно високого рівня конкурентності. Для того, щоб підтримувати високий рівень вмотивованості та досягати цілей спортивної діяльності, спортсмени об'єктивно змушені долати широке коло стрес-факторів, як внутрішнього, так і зовнішнього характеру. Способи, прийоми та техніки подолання стрес-факторів та підвищення рівня стресостійкості залишаються на сьогодні актуальними для наукового вивчення [2].

Поняття «стресостійкість» є важливим у контексті розуміння того, як долається стрес, та визначається поєднанням особистісних якостей, які дозволяють переносити відчутні інтелектуальні та емоційні навантаження, зумовлені специфікою професійної діяльності без особливих наслідків для оточуючих і власного здоров'я. Одним із способів подолання стресу є копінг-стратегія, яка визначає успішну або неуспішну адаптацію. У багатьох літературних джерелах копінг розглядається як усвідомлена раціональна поведінка, спрямована на усунення стресової ситуації [3]. Копінг-стратегія і стресостійкість є нероздільними процесами для спортсмена в процесі змагальної діяльності. Основне психологічне призначення копінг-стратегії полягає в тому, щоб як найкраще адаптувати спортсмена до вимог ситуації шляхом оволодіння, ослаблення або пом'якшення цих вимог, тим самим нівелюючи вплив стресорів. У широкому розумінні coping включає всі види взаємодії суб'єкта з завданнями зовнішнього або внутрішнього характеру, тобто спроби оволодіти або пом'якшити, звикнути до проблемної ситуації, або ухилитися від неї [1, с. 20]. Додаткові умови, як зовнішні, що характеризують саму ситуацію, так і внутрішні, до яких належать психологічні характеристики самого суб'єкта, – актуалізують зміст coping, відрізняючи його від простого пристосування.

Узагальнюючи різні теоретичні підходи до вивчення стресостійкості, у наступних дослідженнях під стресостійкістю спортсмена будемо розуміти його адаптивну здатність ефективно протистояти психотравмуючим та екстремальним факторам спортивної діяльності без зниження показників результативності, завдяки актуалізації індивідуального копінг-ресурсу спортсмена у емоційній, поведінковій, когнітивній та мотиваційній сферах особистості.

Мета дослідження. Вивчення існуючих наукових підходів до формування поведінки подолання та її впливу на змагальну діяльність спортсмена.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. За результатами теоретико-аналітичних досліджень проаналізовано поняття стрес, стресостійкість та копінг-стратегія, описано специфіку цих понять у контексті спортивної діяльності. Висвітлено механізм формування індивідуальних копінг-стратегій та їхні різновиди. Виявлено особливості адаптивних та дезадаптивних типів копінг-стратегій. Окреслено взаємозв'язок між особистісними психологічними ресурсами кваліфікованих спортсменів та з копінг-стратегіями, які реалізуються для подолання стресу. На основі аналізу теоретичних підходів до вивчення стресостійкості розроблено авторський підхід до її визначення.

Висновки. Аналіз джерел спеціальної літератури говорить про важливість проблематики, пов'язаної з формуванням механізмів стресостійкості в спорті, з одного боку, і недостатню систематизованість основних теоретико-методологічних і методичних підходів до

вирішення означеної проблеми з іншого, що визначає актуальність даного дослідження. На основі аналізу різних теоретичних підходів до вивчення стресостійкості в процесі спортивної діяльності, у подальшому під стресостійкістю спортсмена буде розглядатись адаптивна здатність ефективно протистояти психотравмуючим та екстремальним факторам спортивної діяльності без зниження показників її результативності завдяки актуалізації індивідуального копінг-ресурсу у емоційній, поведінковій, когнітивній та мотиваційній сферах особистості. Аналіз наукової літератури з проблеми теоретичного обґрунтування та методологічних засад вивчення проблеми подолання стресу спортсменами за допомогою копінг - стратегій дозволив виокремити такі аспекти вивчення стратегій подолання стресу спортсменами:

- з функціональних позицій, як характеристик, що впливають на продуктивність (успішність) діяльності;
- з точки зору формування та актуалізації індивідуального копінг-ресурсу у мотиваційній, поведінковій, когнітивній та емоційній сферах особистості спортсмена;
- з точки зору розвитку адаптації, внаслідок якої організм набуває нової якості, а саме адаптацію у вигляді резистентності, стійкості до впливу стресу, тренуваності;
- з огляду на визначення психологічних якостей, що сприяють адаптації: агресивність, ригідність, самоконтроль, сприйняття власної ефективності, рівень самооцінки, лабільність, конформність, креативність тощо.
- з точки зору емоційного інтелекту як особистісного ресурсу підвищення адаптивності до психологічних навантажень;
- з точки зору різноманітних технік подолання, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планового вирішення проблеми, позитивної переоцінки.

Література:

1. *Нартова-Бочавер С. К.* "Coping behavior" в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С.20–30.
2. *Петровская Т. В.* Эмоциональный интеллект и соревновательная тревожность спортсменов / Т. В. Петровская // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – No.4 – С.60–63.
3. *Conway V. J.* Appraised Controllability as a Moderator of the Effectiveness of Different Coping Strategies: A Test of the Goodness of Fit Hypothesis / V. J. Conway, D. J. Terry // Austral Psychol. – 1992. – Vol. 44, № 1. – P. 1–7.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ДОСВІД УЧАСТІ СПОРТСМЕНІВ УКРАЇНИ У ВСЕСВІТНІХ ІГРАХ

Байрамов Р. Х., Бондар А. С.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Вступ. Сучасний міжнародний спортивний рух разом із уболівальниками охоплює більше половини населення світу, що становить близько 4,5 млрд осіб. При цьому, як зазначають Є. Імас, О. Борисова, І. Когут, неолімпійський напрям посідає досить вагоме місце у структурі сучасного спорту [3]. У наукових працях Н. Долбишевої зазначено, що сьогодні в нашій країні та світі відзначається стрімке зростання популярності видів спорту, які не входять до програми Олімпійських ігор, а значні досягнення наших спортсменів, які представляють неолімпійські види спорту на міжнародному рівні, пояснюються тим, що існує злагоджена система його управління й організації. В Україні неолімпійському спорту приділяють велику увагу з боку держави. За інформацією Міністерства молоді та спорту України, в нашій країні є пріоритетні неолімпійські види, які у повному обсязі фінансуються з боку держави, – це ті, які входять до програми Всесвітніх ігор, Всесвітніх ігор єдиноборств, Всесвітніх інтелектуальних ігор та Шахової олімпіади [2].

Мета дослідження: вивчення результатів участі українських спортсменів з неолімпійських видів спорту у Всесвітніх іграх.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел і наукових публікацій, авторефератів дисертацій, монографій вітчизняних вчених, ресурсів мережі Інтернет, нормативно-правових документів, що регламентують розвиток фізичної культури та спорту в нашій країні.

Результати дослідження. В Україні з кожним роком збільшується кількість визнаних видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор. На сьогодні до Реєстру визнаних видів спорту в Україні входить 112 неолімпійських видів спорту, це на 50 % більше за кількість олімпійських видів [2]. У нашій країні створено сприятливі умови для розвитку та поширення серед населення неолімпійського руху, що знайшло відображення у Законі України «Про фізичну культуру і спорт», державних програмах та інших законодавчих актах.

Неолімпійський рух в Україні активно розвивається під керівництвом Спортивного комітету (СКУ), до складу якого входять 43 національні федерації, які щорічно організовують і проводять понад 250 змагань різного рівня, а також забезпечують виїзд спортсменів та збірних команд на міжнародні змагання – це становить 46 % від аналогічних показників з олімпійських видів спорту [1].

За даними Міністерства молоді та спорту України та СКУ спортсмени України з неолімпійських видів спорту вперше взяли участь у IV Всесвітніх іграх 1993 р. у м. Гаага (Нідерланди) серед 69 країн світу, де завоювали 2 срібні медалі зі спортивної акробатики. Вже на V Всесвітніх іграх 1997 р. у м. Лахті (Фінляндія), у яких брали участь спортсмени з 78 країн світу, українці здобули 1 срібну медаль з пауерліфтингу, 3 золотих, 4 срібні, 1 бронзову медалі зі спортивної акробатики [4, 5].

На VI Всесвітніх іграх 2001 р. за участі 93 країн світу у м. Акіто (Японія) українські спортсмени здобули лише одну медаль – золото зі стрибків на батуті. На VII Всесвітніх іграх, які відбулись у 2005 р. у м. Дуйсбург (Німеччина) за участі 102 країн, команда України в неофіційному командному заліку поділила 5 – 7-ме місця з командами США та Австралією, здобувши 7 золотих, 6 срібних і 8 бронзових медалей [4].

З 16 по 26 липня 2009 р. у м. Гаосюн (о. Тайвань) відбулися VIII Всесвітні ігри, до програми яких було включено 37 видів спорту, з яких 7 – показових. В Іграх брали участь більше 3 тис. спортсменів зі 105 країн світу, що свідчить про зростання популярності неолімпійських видів спорту у світовому співтоваристві. Нагороди Всесвітніх ігор отримали представники 56 країн світу. Національна збірна команда України успішно виступила на світовому спортивному форумі у Гаосюні, здобувши 33 нагороди: 11 золотих, 12 срібних, 10

бронзових медалей, та посіла 6-е загальнокомандне місце, поступившись збірним командам Італії, Китаю, США, Франції [4, 5].

На ІХ Всесвітніх іграх у колумбійському місті Калі збірна команда України завоювала 28 медалей (9 золотих, 10 срібних і 9 бронзових) та посіла 7-е загальнокомандне місце серед 98 країн-учасниць [6].

На Х Всесвітніх іграх, які відбулися з 20 по 30 липня 2017 р. в м. Вроцлаві (Польща) національна збірна команда України в загальнокомандному заліку серед 102 країн посіла 5-е місце, здобувши 25 медалей: 10 золотих, 7 срібних і 8 бронзових. Слід зазначити, що за загальною кількістю здобутих на Іграх нагород Україна на сьогодні перебуває на четвертій позиції [6].

Висновки. Аналізуючи результати виступів українських спортсменів з неолімпійських видів спорту у Всесвітніх іграх можна констатувати, що протягом 14 років Україна входить до десятки найсильніших країн світу з неолімпійських видів спорту, про що свідчать результати участі спортсменів та значна позитивна динаміка завойованих ними медалей.

Література:

1. *Бондар А.* Участь українських спортсменів у змаганнях з олімпійських та неолімпійських видів спорту / Бондар А., Золочевський В., Шаврак Д. // Стратегічне управління розвитком галузі фізична культура і спорт. – Х.: ХДАФК, 2015. – С. 125–131.
2. *Байрамов Р.* Проблеми та перспективи розвитку неолімпійського спорту в Україні / Р.Х. Байрамов // Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XVII Міжнар. наук.-практ. конференції (Харків, 7–8 грудня 2017 р.). – Х.: ХДАФК, 2017. – С. 297–301.
3. *Імас Є.* Неолімпійський спорт: проблеми та перспективи розвитку / Є. Імас, О. Борисова, І. Когут // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Житомир : Вінниц. держ. пед. ун-т імені Михайла Коцюбинського; Житомир. держ. ун-т імені Івана Франка, 2016. – Вип. 2. – С. 145–152.
4. *Спортивний комітет України* [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://scu.org.ua/menu-sportcomitety-ukrainu/mignarodnii-ruh.html>
5. *Міністерство молоді та спорту України* [Електронний ресурс] /. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ru/material/11296>.
6. *Всесвітні ігри «The World Games Wroclaw 2017»* [Електронний ресурс]. – / Режим доступу: <https://theworldgames2017.com/en/results/>.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПАРАМЕТРІВ УВАГИ ЯК ОДИН ІЗ КРИТЕРІЇВ У ПРОЦЕСІ ВІДБОРУ ТА СПОРТИВНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ У ФУТБОЛІ

Байрачний О. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. На сучасному етапі розвитку теорії і практики футболу все більш значущим, зважаючи на перманентну інтенсифікацію спортивної діяльності, стає процес вивчення психологічних, зокрема психофізіологічних, характеристик тренувальної та змагальної діяльності. Отримання більш детальної інформації про цю складову підготовленості футболістів сприятиме, шляхом розширення переліку критеріїв придатності до діяльності з урахуванням специфіки окремих ігрових амплуа, підвищенню ефективності їх підготовки [5].

Аналіз матеріалів спеціальної літератури, в яких розглядалися психологічні характеристики футболістів як з точки зору ефективності навчально-тренувального процесу, так і з позицій спортивного відбору і орієнтації, показав недостатню кількість інформації про особливості формування тих чи інших психологічних показників залежно від ігрового амплуа [1, 3-5].

Мета дослідження – визначення особливостей прояву різних параметрів уваги футболістів у процесі відбору й спортивної орієнтації.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, методи психодіагностики та математичної статистики.

Результати дослідження. В результаті проведених досліджень і статистичної обробки цифрового матеріалу було отримано дані про рівень розвитку окремих показників уваги висококваліфікованих футболістів (гравці, що входять до складу команд Прем'єр-ліги України) залежно від їхньої ігрової спеціалізації: захисник, півзахисник або нападаючий.

Аналізуючи результати психодіагностики, представлені в таблиці 1, необхідно, перш за все, відзначити значну перевагу гравців лінії півзахисту над представниками інших амплуа. Особливо відчутною є різниця за показником точності при зосередженні уваги (ТЗУ) і швидкості переробки інформації (ШПІ) – (956,3 бала і 1,69 біт/с. відповідно). Тоді як захисники і нападаючі продемонстрували наступні результати: 793,1 бала та 1,39 біт/с. і 787,2 бала та 1,37 біт/с. Відповідно.

Таблиця 1

Показники уваги футболістів високої кваліфікації з урахуванням ігрового амплуа

Амплуа	n	Точність при зосередженні уваги (бал)			Концентрація при зосередженні уваги (бал)			Швидкість переробки інформації (біт/с.)		
		\bar{X}	S	m	\bar{X}	S	m	\bar{X}	S	m
Захисник	23	0,965	0,03	0,006	793,1	101,72	21,2	1,39	0,19	0,04
Півзахисник	25	0,972	0,02	0,004	956,3	121,49	24,3	1,69	0,23	0,05
Нападаючий	20	0,958	0,03	0,007	787,2	109,1	24,4	1,37	0,21	0,05

Отримані результати за показниками КЗУ і ШПІ свідчать про більш високий рівень їх розвитку у футболістів-півзахисників і можуть бути обумовлені важливістю даних компонентів в ефективному виконанні специфічних техніко-тактичних завдань, що стоять перед гравцями середньої лінії.

Оскільки цілком очевидним є той факт, що вміння з відносно високою точністю сприймати значний обсяг інформації, швидко переключати увагу з одного об'єкта на інший, дозволяє півзахисникам, особливо тим, які діють у центральній зоні футбольного поля, одночасно контролювати поточні ігрові позиції не тільки якомога більшої кількості партнерів

по команді, а бути здатними успішно відстежувати переміщення гравців команди суперника. Все це повною мірою стосується віх фаз гри: атакуючої, захисної та перехідної.

З метою забезпечення ефективного розвитку атакуючих дій команди гравець лінії півзахисту повинен «бачити» одночасно кілька варіантів продовження атаки, зумівши своєчасно та точно обрати найбільш доцільний з урахуванням ігрових обставин, що постійно змінюються. Тому, базуючись на отриманих даних психодіагностики можемо зробити висновок що, не зважаючи на необхідність розвитку всіх актуальних для футболу психофізіологічних властивостей і якостей та прагнення до їх максимально можливого прояву для футболістів загалом, слід, все ж таки, підкреслити той факт, що відмічені вище характеристики уваги є значущими перш за все для гравців лінії півзахисту. Іншими словами, умови їх ігрової діяльності та функціональні обов'язки детермінують необхідність наявності в них високого рівня досліджуваних параметрів уваги, що і визначає їхню ігрову ефективність.

Крім того, результати досліджень вказують на важливість врахування даного компонента психофізіологічних характеристик футболістів уже на початкових етапах їх багаторічної підготовки, адже і в процесі відбору, і в процесі ігрової спеціалізації юних футболістів тренерів необхідно оперувати якомога більшою кількістю об'єктивних критеріїв оцінки відповідності можливостей гравців вимогам поточної і майбутньої спортивної діяльності. Також слід пам'ятати і про можливість корекції даних показників уваги шляхом застосування як відповідних педагогічних засобів, так і спеціальних психотехнічних вправ.

Висновки. Діагностика особливостей формування показників уваги в групі висококваліфікованих футболістів показала певні значущі відмінності між окремими ігровими амплуа за такими параметрами: точність і концентрація при зосередженні уваги, а також швидкість переробки інформації. Виявлені відмінності між амплуа переважно обумовлені специфічними вимогами змагальної діяльності, характерними для конкретних ігрових позицій. Це дозволяє використовувати вказані показники в комплексі критеріїв, що застосовуються в процесі оцінки придатності юних футболістів до успішного функціонування в рамках конкретної ігрової спеціалізації.

Література:

1. *Воронова В. І.* Психологія спорту: навч. посіб. /В. І. Воронова. – К.: Олімп. л-ра, 2007. – 271 с.
2. *Гринь О. Р.* Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів /О.Р. Гринь. – К.: Олімп. л-ра, 2015. – 276 с.
3. *Губа В. П.* Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: Учеб. пособие /В. П. Губа, А. В. Лексаков. – М.: Сов. спорт, 2012. – 176 с.
4. *Родионов А. В.* Психология детско-юношеского спорта /А. В. Родионов, В. А. Родионов. – М.: Физическая культура и спорт, 2013. – 277 с.
5. *Хигир Б.* Психологический анализ в большом футболе /Б. Хигир. – М.: Сов. спорт, 2008 – 260 с.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ДОСЯГНЕННЯ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Безмилов М. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Особливе місце в системі відбору та орієнтації, як перспективному напрямку вдосконалення підготовки спортсменів, належить відбору гравців у команди високого класу. Від ефективності процесу комплектування команди прямо залежить спортивний результат у тих видах спорту, де підсумковий результат досягається сумісними зусиллями партнерів по команді. Спортивна команда в ігрових видах спорту представляє собою унікальне поєднання спортсменів різного віку та амплуа, рівня техніко-тактичної підготовленості, індивідуальних психологічних властивостей тощо. [1, 2, 4].

При цьому одним із найбільш складних у методичному та організаційному планах є відбір молодих спортсменів, які ще не мають досвіду виступів у спорті вищих досягнень та претендують на потрапляння до складу команд високого класу. В багатьох командних спортивних іграх цей етап охоплює віковий період від 17 до 20 років [2, 3, 5].

Етап підготовки до досягнення вищої спортивної майстерності в спортивних іграх є тією ланкою, яка забезпечує плавний перехід гравців із системи дитячо-юнацького у дорослий спорт. Разом із збільшенням тренувальних і змагальних навантажень зростають і вимоги до індивідуальних можливостей гравців. Спортсменам доводиться постійно боротися за місце у складі команди [1, 3]. Однією з проблем даного етапу підготовки в спортивних іграх є ще незакінчений процес вибору ігрової спеціалізації. Спортсмени продовжують розвивати свої здібності, змінюються тотальні розміри тіла та ряд інших показників, які можуть вплинути на кінцевий вибір ігрової амплуа у команді.

На відміну від досвідчених гравців, результат, показаний на спортивних змаганнях для молодих спортсменів (в юнацькому спорті) ще не є тим універсальним критерієм, який дозволяє безпомилково зробити вибір на користь одного із претендентів на місце в основному складі команди. Під час визначення перспективності молодого гравця необхідно враховувати широкий спектр факторів і показників, які у подальшому зможуть вплинути на зростання спортивної майстерності та успішні багаторічні виступи у спорті вищих досягнень. Проведений аналіз спеціальної літератури та опитування експертів показали, що ці питання, хоча і дуже актуальні, залишаються малодослідженими в теорії та практиці ігрових видів спорту.

Мета дослідження – обґрунтувати загальний алгоритм організації та систематизувати інформативні критерії для визначення індивідуальних можливостей спортсменів в ігрових видах спорту під час відбору на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.

Методи досліджень: аналіз літературних джерел та даних Internet, опитування, метод експертних оцінок, узагальнення, педагогічне спостереження, математико-статистичні методи.

Результати досліджень. Характерною особливістю відбору на етапі підготовки до вищих досягнень, який у спортивних іграх найчастіше припадає на вік 16 – 20 років, є необхідність всебічного дослідження потенційних можливостей молодого виконавця. На заключних етапах багаторічного вдосконалення та відбору така необхідність відпадає через те, що в командах високого класу грають найкращі спортсмени, які вже пройшли цю процедуру. Для перегляду можуть запрошуватися випускники дитячо-юнацьких спортивних шкіл, гравці студентських команд тощо. Бажано, щоб на початок навчально-тренувальних зборів (за півтора місяці до початку проведення молодіжного чемпіонату) тренерський штаб зміг переглянути велику кількість потенційних новачків. Перший етап відбору можна умовно назвати ознайомчим. На цьому етапі потрібно провести медичний огляд кандидата у команду

на предмет виявлення захворювань і травм, не сумісних із продовженням спортивної кар'єри у спорті вищих досягнень. Гравець знайомиться з інфраструктурою команди, поставленими на сезон завданнями тощо. Цей період може тривати від одного до декількох днів. Після чого приймається рішення щодо приєднання до розширеного складу команди, яка почне навчально-тренувальні збори (другий етап). Тривалість цього етапу підготовки може бути від двох до трьох тижнів і більше. Завданням є визначення рівня техніко-тактичної майстерності та функціональних можливостей спортсмена. У цей період часу доцільним є використання системи педагогічних тестів, які дозволяють визначити рівень прояву різних якостей спортсменів (загальна та спеціальна витривалість, швидко-силова та швидкісна підготовленість, рівень прояву координаційних здібностей тощо). Третій етап відбору під час комплектування молодіжної команди на сезон пов'язаний із визначенням здібностей гравця під час участі у серії підготовчих та контрольних ігор за команду.

Важливим є проведення поглиблених медико-біологічних досліджень, спрямованих на визначення резервних функціональних можливостей молодого організму (рівень прояву аеробних та анаеробних можливостей, стану нервово-м'язового апарату, стану серцево-судинної та дихальної систем, особливостей прояву психічних властивостей і якостей особистості та ін.). Переважна більшість тренерів погоджуються із думкою, що визначення потенційних можливостей гравців повинно здійснюватися на підставі системного використання широкого комплексу показників з урахуванням їх пріоритетної значущості для кожного конкретного етапу багаторічної підготовки та специфічних вимог відповідного ігрового амплуа.

Висновки: Одним із найбільш складних у методичному та організаційному планах є відбір гравців, які перебувають на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень і претендують на потрапляння до молодіжних складів команд майстрів. Під час оцінювання здібностей підлітків на цьому етапі вкрай важливим є використання широкого кола інформативних критеріїв та показників для всебічного розгляду потенційних можливостей спортсмена.

Література:

1. *Безмылов Н. Н.* Оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокого класса в игровом сезоне: монография / Н. Н. Безмылов, О. А. Шинкарук. – К., 2013. – 144 с.
2. *Бриль М. С.* Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. – М.: “Физкультура и спорт”, 1980.
3. *Мітова О. О.* Інтегральна підготовка баскетболістів 17 – 19 років при переході в команди Суперліги: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 “Олімпійський та професійний спорт” / О. О. Мітова / ХДАФК. – Х., 2004. – 20 с.
4. *Николаенко В. В.* Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства : монография / В. В. Николаенко. – К.: Саммит-книга, 2014. – 336 с.
5. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛІСТОК НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Бойчук Р. І.¹, Короп М. Ю.², Черепов О. В.², Чайченко Н. Л.²

¹Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу, Івано-Франківськ, Україна

²Київський національний торговельно-економічний університет, Київ, Україна

Вступ. Одним із основних завдань модернізації системи фізичного виховання і спорту в сучасних умовах є впровадження в навчально-тренувальний процес педагогічних технологій з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається [1, 2]. Індивідуалізація підготовки спортсменів – це психолого-педагогічний принцип, відповідно до якого в навчально-тренувальному процесі враховуються індивідуальні особливості атлетів. Відомі фахівці з теорії та методики спортивного тренування Л. П. Матвеев (2010) та В. М. Платонов [4] розглядають індивідуалізацію як спосіб побудови навчально-тренувального процесу на основі індивідуального підходу до тих, хто займається, з метою оптимізації умов для навчання і розвитку.

Як зазначають Ю. Д. Железняк та Ю. М. Портнов [5], одне з основних завдань навчально-тренувального процесу баскетболістів полягає в оволодінні технікою і вмінні раціонально користуватися нею для досягнення високих стабільних результатів. На думку авторів, удосконалення техніки має проходити з акцентом на оволодіння м'язовим відчуттям, зоровим сприйняттям, відчуттям простору і іншими спеціалізованими сприйняттями. Значущість координаційної підготовки, як окремої складової в структурі тренувального процесу, неодноразово підкреслювалась у багатьох дослідженнях, особливо у складнокоординаційних видах спорту.

На думку В. Й. Ляха [3], високий рівень розвитку координаційних здібностей є «базою», своєрідним фундаментом, на якому можна формувати й вдосконалювати техніко-тактичну підготовленість спортсменів в ігрових видах спорту. Це дозволяє стверджувати, що основою успішної змагальної діяльності в спортивних іграх загалом і баскетболі зокрема є техніко-тактична підготовленість гравців, а передумовою до успішного засвоєння ігрових прийомів у захисті та нападі буде високий рівень розвитку координаційних здібностей. На сучасному етапі розвитку баскетболу все більшої актуальності набуває індивідуальний підхід у побудові координаційної підготовки атлетів. Індивідуалізація – необхідна умова сучасного спортивного тренування баскетболістів.

На основі викладеного можна стверджувати про необхідність індивідуалізації процесу розвитку координаційних здібностей на етапі підготовки до вищих досягнень у баскетболі, з одного боку, і недостатньою науковою розробленістю методичного забезпечення вирішення цього педагогічного завдання – з іншого. Це обумовлює практичну і наукову актуальність проблеми дослідження.

Мета дослідження – оптимізація тренувального процесу баскетболісток 17–19 років шляхом індивідуалізації координаційної підготовки.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Важливою вимогою сучасної системи спортивного тренування у баскетболі є необхідність поєднання всіх її складових частин з необхідністю становлення основних компонентів змагальної діяльності. Структура змагальної діяльності баскетболіста містить значну кількість компонентів, які важко виділити, оскільки вони пов'язані з інтелектуальною й психічною діяльністю атлета, рівнем його техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості. Для розробки індивідуальних моделей координаційної підготовки необхідно спиратися на математично виявлені особливості

координаційних здібностей гравців. Ми застосували, розроблений Козіною Ж. Л. [2], алгоритм обчислення командної та індивідуальної структури підготовленості гравців. Спочатку визначили загальну структуру координаційної підготовленості баскетболісток за допомогою факторного аналізу. З його допомогою велика кількість змінних (в нашому випадку 15) зводилась до меншої кількості незалежних величин, які їх обумовлюють і називаються факторами. У структурі координаційної підготовленості баскетболісток 17–19 років було виділено чотири фактори, внесок яких у загальну дисперсію вибірки становив 86 %. На підставі факторного аналізу було визначено структуру координаційної підготовленості спортсменок, у якій виявилось чотири виражених фактори: швидка перебудова рухових дій (вклад у загальну дисперсію – 34,6 %), кінестетичні диференціювання (20,5 %), складна реакція (16,2 %), просторова орієнтація (14,7 %).

Для визначення індивідуальної факторної структури були обчислені індивідуальні факторні значення для кожної атлетки. Відповідно до визначеної індивідуальної факторної структури було виявлено провідні і недостатньо розвинуті показники координаційних здібностей для кожного гравця. Для виявлення гравців найбільш схожих за своєю структурою координаційної підготовленості був проведений кластерний аналіз. Відповідно до визначеної індивідуальної факторної структури було виявлено провідні і недостатньо розвинуті показники координаційних здібностей для кожного гравця. В ієрархічному кластерному аналізі кожен окремий випадок утворює спочатку свій окремий кластер. На кожному кроці два окремих кластери, найбільш близькі один до одного за своєю структурою, по'єднуються в один. Це свідчить про те, що ці гравці найбільш близькі за своєю структурою координаційної підготовленості, що необхідно враховувати під час проведення тренувань.

Висновок. Індивідуалізація є одним із провідних принципів навчання і тренування, а також одним із основних напрямів удосконалення системи підготовки атлетів в ігрових видах спорту. Проведене дослідження показало ефективність практичної реалізації визначення командної та індивідуальної факторної структури координаційних здібностей спортсменок для вдосконалення індивідуалізації координаційної підготовки баскетболісток.

Література:

1. *Ворфоломеева Л. А.* Индивидуализация тренировочного процесса как ведущий компонент построения подготовки лыжников-гонщиков на этапе подготовки к высшим достижениям / Л. А. Ворфоломеева // Физ. воспитание студентов. – 2013. – № 4. – С. 15 – 18.
2. *Козіна Ж. Л.* Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі факторних моделей фізичної підготовленості / Ж. Л. Козіна // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 10. – С. 68–72.
3. *Лях В. И.* Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
4. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. – С. 794–815.
5. *Спортивные игры* : Техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2004. – 520 с.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ФЕХТУВАННІ

Бокастова Ю. О., Люлька М. Т.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Фізична підготовка як складова частина теорії і методики підготовки кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у фехтуванні, давно привертає увагу фахівців [2, 5]. На основі узагальнення досвіду тренерів і фахівців у фехтуванні видано значну кількість посібників, у яких систематизовано основні методичні положення та наведено вправи для удосконалення рухових якостей. У більшості з них переважають засоби загальної спрямованості, орієнтовані здебільшого на розвиток рухових функцій спортсменів, які перебувають на початкових етапах спортивної підготовки. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває розробка спеціальних комплексів тренувальних засобів, спрямованих на вдосконалення провідних рухових якостей кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у фехтуванні.

Мета дослідження – вдосконалення швидкісних здібностей висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у фехтуванні на рапірах у річному циклі підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; тестування, хронометрія, відеозйомка, методи оцінки нейродинамічних функцій спортсменів; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для аналізу швидкісних здібностей фехтувальників-рапіристів, спираючись на численні літературні дані, нами були визначено 6 показників [3, 4]. Тестування швидкісних здібностей 12 висококваліфікованих фехтувальників-рапіристів проводилося на початку першого контрольнo-підготовчого мезоциклу спеціально-підготовчого етапу річного циклу підготовки. Було встановлено, що всі показники знаходяться на досить хорошому рівні, що підтверджує високу кваліфікацію атлетів і їх хороший рівень підготовленості. У спортсменів час простої та складної реакції під час нанесення уколів знаходився на рівні $0,19 \pm 0,01$ с та $0,26 \pm 0,01$ с відповідно, час виконання випаду становив $0,68 \pm 0,01$ с. Фехтувальники-рапіристи за 10 с виконали у середньому $10,44 \pm 0,82$ випадів. Час проходження фехтувальної доріжки (14 м) кроками вперед склав $9,40 \pm 0,14$ с та кроками назад – $9,43 \pm 0,19$ с.

За активної участі тренерів з фехтування, на підставі загальноприйнятої теорії спорту, даних спеціальної науково-методичної літератури було розроблено п'ять комплексів спеціальних фізичних вправ для вдосконалення швидкісних здібностей фехтувальників. Розроблені комплекси апробовувалися протягом двох контрольнo-підготовчих мезоциклів спеціально-підготовчого етапу річного циклу підготовки висококваліфікованих рапіристів.

Спортсмени випадковим чином були поділені на 2 групи по 6 чоловік. Контрольна та основна групи спортсменів тренувалися за стандартною програмою підготовки згідно з Програмою навчання фехтування для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР 2006 року [1]. Однак відмінною рисою підготовки основної групи стало застосування розроблених нами комплексів вправ два рази на тиждень. I комплекс – вправи виконуються у парі з партнером стоячи на місці, спрямовані на вдосконалення простої реакції та швидкості одиночної рухової дії (третій мікроцикл 1-го контрольнo-підготовчого мезоциклу та перший мікроцикл 2-го контрольнo-підготовчого мезоциклу); II комплекс – застосовуються вправи у парі з партнером у пересуванні, спрямовані на вдосконалення простої та складної реакції, швидкості одиночної рухової дії (три останні мікроцикли 2-го контрольнo-підготовчого мезоциклу); III комплекс – виконуються вправи у парі з партнером, спрямовані на вдосконалення реакції вибору (три останні мікроцикли 2-го контрольнo-підготовчого мезоциклу); IV комплекс – застосовуються вправи на мішені, направлені на поліпшення частоти та швидкості уколів (початок перших двох мікроциклів 1-го контрольнo-підготовчого мезоциклу).

Після впровадження розроблених нами комплексів у тренувальний процес основної групи проводили повторний аналіз показників швидкісних здібностей спортсменів. Результати тестування контрольної групи за допомогою непараметричного критерія Манна-Уїтні порівнювали з показниками основної групи на рівні значущості $p < 0,05$. Порівняльний аналіз показав, що час простої та складної реакції під час виконання уколіву спортсменів основної групи достовірно покращився на 0,02 с, кількість випадів за 10 с – на 0,83 раза. Час пересування кроками вперед і назад порівняно з часом фехтувальників-рапіристів контрольної групи покращився на 0,27 с і 0,33 с відповідно. Єдиний показник, який покращився, але не статистично – це час виконання випаду у спортсменів основної групи на 0,04 с краще, ніж у контрольної групи.

Таким чином, проведений порівняльний аналіз показників швидкісних здібностей дозволяє говорити про ефективність застосування розроблених нами практичних рекомендацій (комплексів спеціальних фізичних вправ), спрямованих на вдосконалення швидкісних здібностей рапіристів високої кваліфікації.

Висновки. Використання розроблених комплексів тренувальних засобів показало позитивний ефект у прояві різних компонентів швидкісних здібностей кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у фехтування на рапірах. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою індивідуальних програм вдосконалення швидкісних здібностей фехтувальників на етапі підготовки до вищих досягнень.

Література:

1. Бусол В. А. Фехтування: навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та училищ олімпійського резерву / В. А. Бусол. – К., 2006. – 43 с.
2. Дрюков О. В. Фехтування на шпагах: теорія і методика / О. В. Дрюков, В. О. Дрюков. – К.: Центр ДЗК, 2017. – 224 с.
3. Павленко Ю. О. Організаційно-методологічні основи формування науково-методичного забезпечення підготовки національних команд до олімпійських ігор: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Ю. О. Павленко. – К., 2012. – 39 с.
4. Психофізіологічна діагностика у спорті вищих досягнень: метод. рек. для тренерів, спортсменів, співробітників комплексних наук. груп / В. О. Дрюков, Г. В. Коробейніков, Ю. О. Павленко та ін. – К.: Наук. світ, 2004. – 29 с.
5. Тышлер Д. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка / Д. Тышлер, Л. Рыжкова. – М.: Академический проект, 2010. – 192 с.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БІЛЬЯРДИСТІВ У ПРОГРАМАХ ПІДГОТОВКИ: ЕКСПЕРТНА ОЦІНКА

Борисова О. В., Митько А. О., Нагорна В. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Актуальність. Ефективна підготовка до участі в основних змаганнях річного циклу спортсменів високої кваліфікації є базовим завданням тренувального процесу більярдистів.

Аналіз спеціальної літератури та сучасного передового досвіду свідчить, що використання модельних характеристик тренувальної та змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів світу дозволяє своєчасно об'єктивно оцінювати стан спортсмена і вносити корективи до тренувальних завдань з метою індивідуалізації тренувального процесу [2, 3].

На сьогодні у більярді розроблено лише окремі компоненти модельних характеристик техніко-тактичної та змагальної підготовленості, а моделі фізичної підготовленості – взагалі відсутні. Зростання показників тривалості та величини стато-динамічних навантажень у змагальній діяльності висококваліфікованих більярдистів обумовлює необхідність інтенсифікації процесу підготовки спортсменів за рахунок спеціальної фізичної підготовки.

Програми підготовки більярдистів сфокусовані лише на вдосконаленні техніко-тактичної підготовленості без урахування диференційованого підходу до розвитку фізичних якостей [1, 4, 5], що є актуальним питанням для підвищення конкурентоспроможності українських пулістів у сучасних умовах змагань.

Мета дослідження -підвищення змагальної результативності більярдистів високої кваліфікації на головних змаганнях макроциклу шляхом оптимізації програми спеціальної фізичної підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення; метод експертних оцінок; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; перехресний педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Контент-аналіз планів підготовки національних збірних команд з більярду Німеччини, Нідерландів, Австрії, Польщі, Хорватії, Австрії, Англії, Росії та України до чемпіонату Європи з пулу 2016 дозволив встановити, що відсотковий розподіл тренувального навантаження за видами підготовки протягом річного макроциклу має різні значення.

Виявлення суттєвих розбіжностей у показниках планування тренувального навантаження за видами підготовки висококваліфікованих більярдистів у різних країнах Європи спричинило проведення експертної оцінки, завданням якої стало визначення основних пріоритетів у видах та кількісно-якісних показниках спортивної підготовки в пулі. Склад експертів був сформований з тренерів збірних команд країн-учасниць чемпіонату Європи з пулу серед чоловіків та жінок. Більшість тренерів національних збірних команд навіть не розглядали необхідність інтенсифікації процесу підготовки висококваліфікованих спортсменів за рахунок спеціальної фізичної підготовки.

Аналіз цільової програми підготовки збірної команди України з більярдного спорту до головних змагань 2014-2017 р.р. дозволив визначити основні положення планування тренувальних та змагальних навантажень відповідно за видами підготовки: фізична – 2,2%, психологічна – 12,1%, техніко-тактична – 66,1% та інтегральна – 19,6%

Результати дослідження дозволили розробити програму, яка включала диференційоване навантаження зі спеціальної фізичної підготовки з акцентом на вдосконалення координаційних здібностей та витривалості. Показниками навантаження (годин/рік, %) з фізичної підготовки більярдистів по відношенню до інших видів підготовки у програмі - 10%. До змісту програми увійшли як авторські техніко-тактичні вправи, так і вправи, які були розроблені провідними тренерами Європи з пулу. Основною концептуальною ідеєю в розробці

змісту програми стала диференціація видів навантаження, інтервалів відпочинку, координаційної складності, кількості ударів та тривалості концентрації уваги за строгого регламентування виконання техніко-тактичних елементів з акцентом на вдосконалення координаційних здібностей та спеціальної витривалості. Впровадження розробленої програми у підготовчий процес національної збірної команди з більярдного спорту (пул) спонукав до підвищення результату виступу наших спортсменів на чемпіонаті Європи з пулу.

Висновки. За останні 20 років значно зросли показники тривалості та величини статодинамічних навантажень в змагальній діяльності висококваліфікованих більярдистів, що обумовлює необхідність удосконалення програм їхньої підготовки. Оптимальними показниками навантаження (годин/рік, %) з фізичної підготовки більярдистів по відношенню до інших видів підготовки – 10%. Визначено необхідність розробки програми спеціальної фізичної підготовки спортсменів високого класу в більярді (пул), як самостійної структурної одиниці в системі багаторічного спортивного удосконалення, що складається з диференційованої методики з урахуванням індивідуальних особливостей і резервних можливостей спортсменів, прогнозованої динаміки спортивних результатів, структури, спрямованості та змісту тренувального процесу в річному циклі. Розроблено та втілено в практику програму фізичної підготовки спортсменів національної збірної команди з більярду (пул) як складової інтегральної підготовки висококваліфікованих більярдистів до головних змагань 2016 року – чемпіонату Європи з пулу серед чоловіків та жінок. Ефективність розробленої програми підтверджено високими досягненнями спортсменів: вперше в історії більярду український спортсмен здобув золоту медаль на чемпіонаті Європи з пулу серед чоловіків.

Література:

6. *Більярдний спорт*: навчальна програма для дитячо-юн. спорт. ш. / [В. О. Нагорна, А. В. Заостровцев]. – К., 2014. – 96 с.
7. *Нагорная В. О.* Контроль психофизиологического состояния высококвалифицированных бильярдистов в соревновательном периоде / В. О. Нагорная, О. В. Борисова // Спорт.Олимпизм.Здоровье: мат. Междун. науч. конгресса. – Кишинев, 2016. – Т1. – С. 271–277.
8. *Платонов В. Н.* Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит. 2013. – 624 с.
9. *Сэндман, Й.* Право на кий (пул-бильярд) / Йорген Сэндман; пер. с нем. – К.: Олимп. лит. 1999. – 196 с.
10. *Optimization of a Billiard Player – Tactical Play* Jean-Pierre Dussault and Jean-Francois Landry. – H.J. van den Herik et al. (Eds.): CG 2006, LNCS 4630, pp. 256–270, 2007. Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2007

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ПЕРІОДИЗАЦІЯ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ КИТАЮ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В СТРИБКАХ У ДОВЖИНУ

Ван Вей

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Становлення системи знань в області періодизації річної підготовки пов'язане з іменами видатних фахівців у галузі спорту Л.П. Матвеева [3], В.М. Платонова [4]. У подальші роки в численних роботах положення річної періодизації були уточнені і насичені конкретним методичним матеріалом про специфіку різних видів спорту, видів змагань, у тому числі і легкоатлетичних стрибків [2], традицій підготовки у різних країнах світу. Але, останнім часом у легкій атлетиці розширився спортивний календар за рахунок включення значної кількості престижних змагань за персональними запрошеннями з великими призовими фондами, що ускладнило вихід на пік готовності в Іграх Олімпіад чемпіонатах світу [2]. Апробовані багатьма поколіннями фахівців системи річної підготовки в легкій атлетиці перестали задовольняти запити спортивної практики. Проблема побудови програм підготовки спортсменів високої кваліфікації викликала гострі дискусії й суперечки серед фахівців [4]. Деякі теоретики та практики почали відкидати наявність підготовчого, змагального й перехідного періодів з властивими їм специфічними завданнями та змістом, указуючи на те, що подібний поділ має мало спільного з реальною організацією тренувального процесу [1]. В той самий час у багатьох країнах світу почали активно використовувати досвід підготовки спортсменів країн пострадянського простору, що позитивно вплинуло на результативність змагальної діяльності.

З урахуванням викладеного, проблема періодизації річної підготовки кваліфікованих стрибунів у довжину в сучасних умовах інтенсифікації змагальної діяльності є актуальною і вимагає подальшого вивчення.

Мета дослідження – здійснити аналіз науково-методичної літератури, узагальнити знання і досвід практичної діяльності в галузі періодизації річної підготовки спортсменів Китаю.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інформації світової мережі Internet; аналіз і узагальнення передового практичного досвіду.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури показав, що китайські спортсмени, які спеціалізуються у стрибках у довжину найчастіше, у спортивній практиці використовують двоциклову періодизацію підготовки протягом року [5]. Під час підготовки стрибунів у довжину міжнародного класу китайські фахівці застосовують досвід підготовки спортсменів колишнього СРСР. Так у кожному макроциклі виділяють три періоди – підготовчий, змагальний і перехідний, як традиційно прийнято у вітчизняній системі періодизації річної підготовки, котра була характерна для періоду 1970–1980 рр. Підготовчий період ділиться на два етапи: загальної та спеціальної підготовки. В підготовчому періоді спортсмени Китаю вирішують такі завдання: підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів, всебічний розвиток швидкості, сили, швидкісної витривалості, гнучкості; удосконалення техніки стрибків у довжину; поліпшення ритмічної структури рухів; підвищення вольових якостей; підвищення спеціальних технологій підготовленості [5].

На загальнопідготовчому етапі вирішують завдання збільшення загального рівня фізичної підготовленості; удосконалення базової техніки рухів у стрибках у довжину.

Завдання спеціально-підготовчого етапу наступні: поступове збільшення спеціальної швидкості, потужності, перехід від процесу удосконалення техніки за частинами до удосконалення у цілому.

Завдання змагального етапу – розвиток і поліпшення швидкості, удосконалення техніки, поступове створення конкурентного стану для досягнення високих результатів у змаганнях.

Завдання перехідного періоду – активно відновлювати, усувати фізичну і психологічну втому, відновлювати рівень працездатності спортсменів.

Співвідношення засобів різної переважної спрямованості протягом періодів річної наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

Співвідношення засобів різної переважної спрямованості протягом періодів річної підготовки [5]

Період	Підготовка		
	Загальна фізична, %	Спеціальна фізична, %	Технічна, %
Підготовчий	40	30	30
Змагальний	20	40	40
Перехідний	70	20	10

Висновки. На підставі узагальнення фундаментальних і прикладних знань з теорії періодизації спортивного тренування, передового світового досвіду в стрибках у довжину, досвіду підготовки спортсменів високої кваліфікації Китаю, які спеціалізуються у стрибках у довжину, встановлено, що нині застосовують широко апробовані в спортивній практиці моделі річної підготовки на основі одного або двох макроциклів.

Подальші перспективи дослідження слід пов'язувати з удосконаленням періодизації річної підготовки, орієнтованої на досягнення високих результатів у головних змаганнях року.

Література:

1. *Верхошанский Ю. В.* Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 2–14.
2. *Козлова О.* Періодизація річної підготовки спортсменів високої кваліфікації в легкоатлетичних стрибках / Олена Козлова // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – 2016. – № 3 (27).
3. *Матвеев Л. П.* Проблема периодизации спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1964. — 248 с.
4. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015. – 680 с.
5. 中国高水平跳远运动员训练内容体系的研究, 冯树勇 北京体育大学. – 2001. – 28–33 с.
6. *Фэн Шуюн* Исследование системы обучения прыгунов в длину высокой квалификации в Китае / Шуюн Фэн // Пекинский спортивный университет. – 2001. – 28–33 с.

Современные подходы к подготовке спортсменов.

КОНТРОЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ, КОТОРЫЕ СПЕЦИАЛИЗИРУЮТСЯ НА ДИСТАНЦИИ 1000 м (НА ПРИМЕРЕ СПОРТСМЕНОВ КИТАЯ)

Ван Вейлун

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. Существует необходимость выделения в системе диагностики специальной работоспособности гребцов на дистанции 1000 м методики контроля, которая позволяет оценить дифференцированный (по компонентам функционального обеспечения) и интегральный уровень их специальной работоспособности. Важным критерием эффективности такого рода методики является возможность экспресс диагностики и оценки результатов исследований в относительно короткие временные интервалы (не более 20 мин общего времени тестирования), что позволяет протестировать и оценить уровень функционального обеспечения специальной выносливости у значительного количества спортсменов, что актуально для подготовки квалифицированных спортсменов Китая. Контроль гребцов, которые специализируются на дистанции 1000 м, основан на реализации специальных условий тестирования и оценки показателей, зарегистрированных в условиях развивающегося утомления [3]. Данных о реализации такого подхода в гребле на байдарках и каноэ в доступной литературе представлено недостаточно.

Цель исследования. Разработать систему оценки квалифицированных спортсменов с учетом функционального обеспечения специальной работоспособности на дистанции 1000 м в гребле на байдарках и каноэ (на примере Китая).

Методы исследования: физиологические и эргометрические. Использовались эргометры «Dansprint», газоанализатор MetaMax 3.

Результаты исследования. Исследования проведены в национальном центре водных видов спорта в г. Бейхай (Китай) с участием специалистов НУФВСУ. В исследовании приняли участие гребцы на байдарках – мужчины, члены сборной команды провинции Шандун, которые специализируются на дистанции 1000 м (n=22).

Разработана система контроля функционального обеспечения специальной работоспособности квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ на дистанции 1000 м, которая включает комплекс тестов, позволяющих оценить уровень реакции кардиореспираторной системы и энергообеспечения работы гребцов. В системе оценки использованы новые критерии функциональных возможностей спортсменов. Впервые в систему комплексной оценки гребцов–спринтеров введены показатели эргометрической мощности работы (ЭМР) в процессе моделирования второй половины дистанции в условиях скрытого (компенсируемого) утомления.

Сформирован комплекс тестов для оценки функциональных возможностей и специальной работоспособности гребцов на дистанции 1000 м (табл. 1). Программа тестирования построена в виде батареи тестов, в каждом из которых оценивались стороны подготовленности гребцов. Элемент программы включал ступенчато-возрастающий тест, который был проведен согласно протоколу измерения $VO_2 \max$ [2]. Определены критерии эффективности компонентов специальной работоспособности, а также интегральной оценки физической подготовленности гребцов. Они включали показатели ЭМР при достижении $VO_2 \max$ и 90 - секундного тестового задания, выполненного на фоне развития утомления, уровень $VO_2 \max$ и концентрации лактат в крови.

Таблица 1

Содержание контроля функционального обеспечения специальной работоспособности гребцов на байдарках и каноэ на дистанции 200 м

Компонент контроля	Действия спортсменов	Показатели
Подготовка к выполнению тестового задания, 30 секунд		
Тест 1	Стандартная работа (СР), 6 мин: темп гребли 160 гр·мин ⁻¹ , ЭМР – 2 Вт·кг (масса тела)	Тренировочный импульс (ТИ), у.е. анализировалась степень напряжения КРС во время работы
Пауза отдыха 60 с		
Тест 2	Ступенчато-возрастающий тест: прирост ЭМР на ступени 20 Вт, ЭМР первой ступени ЭМР СР+20 Вт	VO ₂ max; ЭМР (W), при которой достигнут VO ₂ max
Пауза отдыха 60 с		
Тест 3	Тест 90 с	ЭМР (\bar{W}) 90 s
Период восстановления	Забор лактата крови на 3-й и 5-й мин	La max, ммоль·л ⁻¹
	Измерение HR	Время восстановления HR до 120 уд·мин ⁻¹

Высокие показатели тренировочного импульса свидетельствовали о нормальном функциональном состоянии спортсменов в период проведения исследований [1]. Средние значения ($\bar{x} \pm S$) и диапазон индивидуальных различий показателей VO₂ max (63,1±1,6; V=2,5%) и ЭМР при достижении VO₂ max (248,3±9,4; V=3,8%) свидетельствуют об однородности группы и наличии предпосылок для проявления выносливости у большинства спортсменов. Вместе с тем, средние значения показателей ЭМР в 90 с тесте составили 295,6±25,8 Вт (V=8,1%), концентрации лактата крови 13,2±2,1 (V=15,9%).

Выводы: Обоснованы новые возможности реализации функции управления физической подготовкой гребцов на байдарках и каноэ на основе контроля и оценки ведущих компонентов специальной работоспособности и функциональных возможностей гребцов на байдарках и каноэ для соревновательной деятельности на дистанции 1000 м (мужчины). Представленный комплекс тестовых заданий позволяет оценить потенциальные и реализационные стороны специальной физической подготовленности гребцов, а также направления оптимизации тренировочных нагрузок в период достижения скрытого (компенсируемого) утомления.

Литература:

1. Го Пенчен Условия реализации функционального потенциала гребцов на каноэ / Го П. Дьяченко А. // Фізична активність, здоров'я і спорт. –2013. –№2(12). –С. 51-58.
2. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса: [науч. – практ. Рук. / науч. ред. МакДугал Дж. Д., Уэнгер Г. Э., Грин Г. Дж.]. –К: Олимп лит, 1998. – 431 с.
3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Олимп лит. 2013. –624 с.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК УЧАСТІ В КОНТРОЛЬНО-МОДЕЛЬНИХ ТРЕНУВАННЯХ З РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЮ НА ЗМАГАННЯХ (НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ)

Верняєв О. Ю., Омельянчик-Зюркалова О. О., Саямін Ю. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У будь-якому виді спорту існує своя програма підготовки спортсменів до певних видів змагань. Кожен тренер під час планування тренувального процесу гімнастів (будь то група базової підготовки, чи спортсмени високої кваліфікації) перш за все «відштовхується» від календаря змагань на майбутній рік або цілий Олімпійський цикл [1]. Для спортсмена високої кваліфікації головними змаганнями будуть Олімпійські ігри [2]. Відповідно до цього необхідно будувати планування підготовки таким чином, щоб спортсмен показав максимальний результат саме на головних змаганнях [4, 5]. Якщо за основу брати річний макроцикл, то він буде включати 4-6 мезоциклів, тобто кожен мезоцикл буде займати один або півтора місяці, і в кожен мезоцикл буде входити 4-6 тижневих мікроциклів. Усе буде залежати від календаря змагань. Велику роль для результативності гімнаста відіграє кількість пройдених змагань, і чим їх більше, тим краще. Середній показник - вісім змагань в рік, з яких: одні основні та одні головні, два-три допоміжних і два-три - контрольних. З урахуванням індивідуальних можливостей гімнаста, його кваліфікації складається індивідуальний план обсягу навантаження і участі в змаганнях. Разом з тренером спортсмен планує терміни на оволодіння новими елементами і освоєння нових вправ, а також контрольні завдання за всіма видами підготовки [1, 3, 4].

Мета дослідження - виявити взаємозв'язок участі в контрольно-модельних тренуваннях з результативністю на змаганнях на прикладі багатоборства у спортивній гімнастиці.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, аналіз протоколів міжнародних змагань фіналістів з багатоборства: чемпіонатів Європи, чемпіонату світу, Кубків світу, Ігор Олімпіад 2015-2016 р.р.; статистичні методи обробки результатів дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведені дослідження показали, що для повноцінної підготовки необхідні: індивідуальне планування гімнаста з урахуванням календаря змагань, запланованого і виконаного навантаження, визначення готовності змагальних програм із використанням контрольних і модельних тренуваннях, а також участь на змаганнях для набуття досвіду і поліпшення результатів.

У підготовці гімнастів план може змінюватися. Планується завжди той мінімум, який необхідно виконати. В індивідуальному плані для заключного етапу підготовки до Ігор XXXI Олімпіади він складався: з трьох періодів - перехідний, підготовчий та змагальний, макроциклу (з листопада 2015 р. після відбіркового чемпіонату світу по серпень 2016 р.), 8 мезоциклів і 42 мікроцикли [1, 5].

На цей час було заплановано: 18 контрольних тренувань, 7 модельних тренувань та 10 змагань різного рівня. Так, у перехідний період було заплановано 2 контрольних тренування, 1 модельне тренування та 2 змагання. У підготовчому періоді заплановано 3 контрольних тренування, 1 модельне тренування та 3 змагання. В змагальному періоді було заплановано 13 контрольних тренувань, 5 модельних тренування та 5 змагань.

У всіх періодах підготовки план був збільшений так, у перехідний період виконано 3 контрольних тренування, 2 модельних тренувань та 7 змагань. У підготовчому періоді виконано 7 контрольних тренувань, 2 модельних тренування та 2 змагання. В змагальному періоді виконано 18 контрольних тренувань, 18 модельних тренувань та 7 змагань.

Виступ на змаганнях показав, що за такої кількості контрольно-модельних тренувань та змагань гімнаст удосконалив свою змагальну програму, отримав великий досвід і займав лідируючі позиції на світовій арені. Так, на 7 міжнародних змаганнях український гімнаст Олег Верняєв 5 разів ставав першим і 2 рази другим. На змаганнях вищого рангу (чемпіонати

Європи, світу, Кубки світу, Ігри Олімпіад) він 9 разів був чемпіоном, 7 разів срібним призером та 2 рази бронзовим призером.

Висновки:

1. Проведені дослідження показали, що, спираючись на досвід визнаних фахівців в галузі спортивної гімнастики, можна рекомендувати набувати досвід на контрольних та модельних тренуваннях та брати участь у великій кількості змагань. Середній показник - 8 змагань в рік, з яких 1 основні та 1 головні, 2-3 допоміжних і 2-3 контрольних.

2. Відповідно до статистичного аналізу, результат змагальної діяльності безпосередньо пов'язаний з участю в контрольних та модельних тренуваннях.

3. Аналіз протоколів змагань показав, щонабутий досвід на змаганнях різного рівня не тільки покращує виступ гімнаста, а й може стати тим поштовхом і мотивацією для досягнення найвищого результату в спорті вищих досягнень.

Література:

1. *Гавердовский Ю. К.* Теория и методика спортивной гимнастики / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смоленский. – М: Сов.спорт, 2014. – С. 174–182.
2. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение: учеб./ В. Н. Платонов – К.: Олимп. лит., 2015, т.1. – С. 64-92.
3. *Правила змагань з спортивної гімнастики // Мет. посіб. для тренерів, суддів, фахівців з гімнастики спортивної.* – К,: Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2011. – 80 с.
4. *Спортивная гимнастика / [В. М. Смоленский, Ю. К. Гавердовский].* – К: Олимп. лит., 1999.– 462 с.
5. *Спортивная гимнастика. Энциклопедия / [под ред. Л. Я. Аркаева, В. М. Смоленского].* – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 378 с.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ

Веселкіна С. О., Соронович І. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Спортивні танці - вид спорту, що поєднує спорт і мистецтво, який вимагає високого рівня технічної, фізичної та артистичної підготовленості спортсменів. Їх інтеграція формує унікальну структуру спеціальної підготовленості, реалізація якої вимагає застосування специфічних для виду спорту засобів і методів спортивної підготовки. Більшою мірою це стосується фізичної підготовки. На сучасному етапі розвитку виду спорту значення вдосконалення фізичної підготовки танцюристів значно зросло [1,2,3]. Фізичні та психоемоційні навантаження, які спортсмени відчувають у процесі виконання програми змагань, часто досягають рівня, який більшою мірою відповідає спортсменам багатьох ігрових видів спорту [5].

Унікальна структура спеціальної підготовленості спортсменів-танцюристів вимагає формування спеціалізованої спрямованості і вибору специфічних для виду спорту засобів і методів фізичної підготовки. Крім цього повинні бути враховані специфічні для виду спорту вимоги: високий ступінь прихильності до артистичного компонента підготовленості, широка варіативність техніки руху, в тому числі в парах, темпо-ритмова структура кожного танцю і танцювальної програми в цілому, специфіка оцінки, де важливою складовою оцінки є естетичне сприйняття роботи танцюристів [2,4].

Найбільш високу складність виявляє нормування фізичного навантаження, де в процесі підвищення високоспеціалізованих компонентів функціонального забезпечення спеціальної фізичної підготовленості повинні бути враховані фізіологічні закономірності перебігу адаптаційних реакцій [4]. Також, проблемою є оптимізація реакції легеневої вентиляції, коли висока частота дихання знижує рівень сприйняття суддів артистичності і естетичності виконання елементів танцювальної програми [5].

Мета дослідження - обґрунтувати шляхи підвищення фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів на основі використання сучасних фітнес технологій.

Методи дослідження - теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та емпіричних даних наукового дослідження; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Відомо, що сучасні фітнес-технології вирішують частково завдання фізичної підготовки танцюристів. З огляду на відмінності специфіки підготовленості танцюристів, їх застосування має досить обмежений характер. Основною проблемою є відсутність науково-обґрунтованих підходів до інтеграції зазначених технологій з урахуванням специфічних вимог підготовленості в спортивних танцях. Аналіз фітнес-технологій дозволяє не стільки використовувати окремі програми, скільки вибрати і систематизувати найбільш ефективні елементи, раціональні для їх застосування в системі танцювального спорту. Таким чином, можна сформувати блоки (модулі) тренувальних вправ, розробити на їх основі структуру тренувального заняття й об'єднати в систему тренувальних занять. Кожен з модулів вирішує певні завдання фізичної підготовки.

Висновки. Реалізація сукупності модулів дозволить вирішити завдання спеціальної фізичної підготовки з урахуванням технічних, артистичних і інших видів підготовленості танцюристів. Завдання дослідження полягає в розробці програм тренувальних модулів, та вдосконалення на їх основі змісту і структури фізичної підготовки. Результати роботи планується впровадити в процес спортивної підготовки танцюристів, а також у навчальний процес підготовки студентів I-IV курсів кафедри хореографії і танцювальних видів спорту тренерського факультету НУФВСУ, у процес підвищення кваліфікації тренерів з танцювальних видів спорту.

Література:

1. *Калужна О. М.* Значущість фізичної підготовки спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки /О. М. Калужна // Теорія і методика фіз. виховання. – 2010. - № 2. – С. 12-16.
2. *Ли Бо.* Аэробная производительность, ее значение и факторы совершенствования у квалифицированных спортсменов в спортивных танцах / Ли Бо, А. Ю. Дьяченко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 22–27.
3. *Платонов В. Н.* Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
4. *Соронович І. М.* Компоненти витривалості в структурі функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів в спортивному танці / І. Соронович, В. Пілевська, А. Дяченко, О. Фойтума // Вісник Прикарпат. ун-ту. – 2012. – Вип. 15. – С. 142–150.
5. *Соронович І. М.* Особенности функционального обеспечения соревновательной деятельности в спортивных танцах с учетом различий подготовленности партнеров / И. Соронович, Е. Чайковский, В. Пилевская // Физ. воспитание студ. – 2013. – № 6. – С.78-87.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ВИКОРИСТАННЯ СТИМУЛЮЮЧИХ ТА ВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Віліч А. М., Рода О. Б.

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна

Вступ. Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дозволяє систематизувати тренувальний процес відповідно до головного завдання періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільно поєднувати, і засоби і методи підготовки, домогтися відповідності між факторами педагогічного впливу та відновлювальними заходами, досягти необхідної наступності в розвитку різних якостей і здібностей [3]. Високі обсяги та інтенсивність тренувальної роботи створюють додаткові труднощі у знаходженні оптимального режиму роботи та відпочинку в окремих заняттях. Подолати ці труднощі можна завдяки спрямованому плануванню різноманітних засобів відновлення та підвищення роботоздатності спортсменів, які все більше використовують у спорті [1].

Мета дослідження – обґрунтування системи засобів відновлення та підвищення працездатності легкоатлетів та визначення шляхів їх використання у практичній діяльності.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури з питань підготовки спортсменів, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; математичної статистики.

Результати дослідження. З метою вивчення лактатних анаеробних можливостей спортсменів, які спеціалізуються у бігу на середні дистанції, ми використовували пробу з повторними навантаженнями – біг 4 x 400 м із наростанням швидкості і максимальним прискоренням на останньому. Такі навантаження широко використовують у тренувальному процесі бігунів на середні дистанції для розвитку швидкісних здібностей та швидкісної витривалості; середня результативність у поєднанні з хорошою адаптивністю свідчить про задовільну підготовленість спортсмена. Для більш повної характеристики заданого навантаження нами здійснювався оперативний контроль частоти серцевих скорочень (ЧСС) під час подолання дистанції та у період відновлення. Сучасна підготовка спортсменів характеризується певним зростанням фізичних і психічних навантажень, що у свою чергу збільшує рівень стомлення [2].

Проаналізувавши отримані результати, ми вважаємо доцільним науково обґрунтувати засоби керування відновлювальними процесами для поліпшення рівня фізичного стану. Знання закономірностей розвитку стомлення і відновлення організму спортсменів має важливе значення. Спрямоване використання стимулюючих і відновлювальних засобів, органічно пов'язане з величиною та характером навантажень у тренувальних заняттях, дозволяє збільшити обсяг тренувальної роботи в ударних мікроциклах на 10–15 % при одночасному збільшенні якісних показників тренувальної роботи.

У таблиці 1 відображено модель ударного мікроциклу, в якому тренувальні навантаження, відновлювальні процедури та стимулюючі впливи наведено у вигляді єдиного процесу. Завданням оперативного застосування стимулюючих та підвищуючих роботоздатність засобів є термінова стимуляція роботоздатності чи прискорення цих процесів з метою успішного виконання програми одного заняття, комплексу тренувальних вправ.

Таблиця 1

Модель ударного мікроциклу з урахуванням стимулюючих та відновлювальних впливів

Дні тижня	Ранкові заняття			Вечірні заняття		
	Стимулюючі впливи	Тренувальне навантаження	Підвищувальні впливи	Стимулюючі впливи	Тренувальне навантаження	Підвищувальні впливи
Понеділок	Теплий душ	Спрямування – аеробне. Величина – середня	Тепла сольова ванна	Сауна	Спрямування – швидкісне. Величина – велика	Тепла евкаліптова ванна
Вівторок	Гарячий душ	Спрямування – анаеробне. Величина – середня		Тонізуюче розтирання	Спрямування – аеробне. Величина – велика	Тепла сольова ванна
Середа	Контрастний душ	Спрямування – швидкісне. Величина – середня	Індиферентна евкаліптова ванна	Тепла прісна ванна	Спрямування – комплексне. Величина – середня	Гаряча хвойна ванна. Гідромасаж
Четвер	Теплий душ	Спрямування – анаеробне. Величина – мала		Гаряча хвойна ванна	Спрямування – анаеробне. Величина – велике	Тепла прісна ванна
П'ятниця	Контрастний душ	Спрямування – швидкісне. Величина – середня	Індиферентна евкаліптова ванна	Тонізуюче розтирання	Спрямування – аеробне. Величина – значна	Тепла сольова ванна
Субота	Гарячий душ	Спрямування – комплексне. Величина – мала		Теплий душ	Спрямування – комплексне. Величина – мала	Сауна. Загальний ручний масаж

Таким чином, сучасний комплекс тренувальних дій, змагальної діяльності та засобів підвищення працездатності спортсменів – єдиний складний процес. Тому об'єднання тренувальних і змагальних навантажень, а також засобів підвищення працездатності в єдину систему і є одним із головних питань управління працездатністю в тренувальній та змагальній діяльності.

Висновки. Раціональна побудова різних ланок процесу підготовки, починаючи з підбору тренувальних вправ і закінчуючи плануванням макроциклів та циклів відновлення, передбачає використання всього комплексу педагогічних засобів, здатних зробити позитивний вплив на хід процесів відновлення після окремих вправ, навантажень занять, мікроциклів.

Література:

1. *Ільяшенко О. М.* Комплексне застосування педагогічних та медико-біологічних засобів відновлення у підготовці кваліфікованих бігунів на середні дистанції : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / О. М. Ільяшенко; Нац. ун-т фіз. виховання та спорту України. – К., 1999. – 17 с.
2. *Платонов В. Н.* Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
3. *Ячнюк Ю. Б.* Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті: навч. посіб. для студентів вищ. закл. освіти України III–IV рівнів акредитації / Ю. Б. Ячнюк, Ю. Ю. Мосейчук, І. О. Ячнюк, О. О. Воробйов. – Чернівці : ЧНУ, 2011. – 387 с.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ КОНТРОЛЮ ЗА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЮ ПІДГОТОВЛЕНІСТЮ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вольський Д. С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Спорт вищих досягнень є унікальним явищем прояву здібностей та обдарованості людини та демонстрацією функціональних можливостей її організму. Результатом довготривалих тренувань є формування функціональної системи організму, відповідальної за ефективність спортивної діяльності.

Спортивна підготовка, мета якої для кваліфікованих кікбоксерів – досягнення успіху у змаганнях, не тільки містить тренувальну та змагальну діяльність, а також підпорядковує собі значну частину особистого життя цієї категорії спортсменів. Заняття різними видами фізичної активності вимагають від кікбоксерів організації специфічних моторних програм рухової активності, реалізованих за участю різних сенсорних систем (Finley J. J., O’Leary M., Wester D., 2004), тому настільки важливим є оцінювання параметрів діяльності та способів взаємодії сенсорних систем, а також сприйняття й обробки інформації на рівні прийняття рішень.

Фахівцями з єдиноборств, у тому числі кікбоксингу, найбільш широко розкриті питання визначення активності, ефективності та варіативності техніко-тактичних дій спортсменів. Досить широко представлені методики визначення означених показників: експертний аналіз за методом О. Фролова (коефіцієнти ефективності), тестування за методом В. Єганова (самоаналіз рівня техніко-тактичної підготовленості, шляхом заповнення тесту) тощо [3]. Сучасні дослідження у галузі спортивної науки спрямовуються на вивчення комплексного біомеханічного й психофізіологічного контролю, впливу фізичних навантажень на когнітивні функції. Крім того, ці дослідження присвячені методологічним і теоретичним проблемам психофізіології спорту, особливостям психодіагностики у спорті, мотивації спортивної діяльності, вивченню емоційних станів спортсменів, пов’язаних зі змаганнями, індивідуально-типологічних властивостей нервової системи спортсмена, особистості спортсмена та тренера.

Аналіз сучасних досліджень свідчить про відсутність інтегральних критеріїв контролю за техніко-тактичною підготовленістю спортсменів у поєднанні з біомеханічними особливостями техніки рухів та психофізіологічних властивостей кікбоксерів в умовах високого психоемоційного напруження змагальної діяльності.

Мета дослідження – обґрунтування та розробка біомеханічних і психофізіологічних критеріїв контролю за техніко-тактичною підготовленістю кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, біомеханічне й психофізіологічне тестування, педагогічне спостереження, анкетне опитування, відео-аналіз змагальних поєдинків кікбоксерів, аналіз техніки базових прийомів, методи математико-статистичної обробки отриманих даних.

Результати дослідження. Вивчення критеріїв контролю техніко-тактичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів є важливим і актуальним прикладним завданням. Крім того, воно представляє інтерес і для наукових досліджень.

Наразі системи східних єдиноборств набирають усе більшої популярності не лише серед професійних спортсменів, а й серед широкого загалу. Їхня привабливість полягає в ефективності, видовищності й підтримується культурою країн Азіатсько-Тихоокеанського регіону (насамперед, Китаю, Японії, Кореї), а також засобами масової інформації. Водночас система підготовки спортсменів зі східних єдиноборств, попри наявність значного обсягу популярної літератури, усе ще має досить велику кількість лакун на професійному дослідницькому рівні.

Кікбоксинг є одним із відомих і видовищних видів спортивних єдиноборств у нашій

країні і закордоном. Прогрес спорту визначається на підставі об'єктивних знань про структуру змагальної діяльності і підготовленості спортсменів із урахуванням їхніх загальних закономірностей становлення спортивної майстерності індивідуальних можливостей. У змагальній діяльності, відображаються позитивні та негативні сторони майстерності кікбоксерів, а отже й особливості сучасного кікбоксингу [1].

Враховуючи складність підготовки професійного спортсмена із кікбоксингу, насамперед значну тривалість, важливим є здійснення відповідного контролю, що дозволяє об'єктивно відстежувати прогрес спортсмена, вчасно вказувати на його похибки і сприяти підвищенню рівня змагальних досягнень. У цьому контексті вагоме місце займають біомеханічні та психофізіологічні критерії контролю як одні з найбільш об'єктивних для розуміння того, чи знаходиться спортсмен на вірному шляху з розвитку власних якостей, що дозволяють йому стати професійним кікбоксером і забезпечити перемогу на відповідальних змаганнях.

Одним із важливих елементів техніко-тактичної підготовленості кікбоксера є психофізіологічні функції, вивчення яких визначається такими компонентами відомостей про функціональний стан цих спортсменів:

1) психофізіологічні функції становлять фундамент індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності, що може бути використано у ході диференційної діагностики функціонального стану організму людини;

2) психофізіологічні функції характеризують процес формування та вдосконалення спеціальних навичок, що відображає стан функціональної системи організму, відповідальної за рівень технічної підготовленості кікбоксерів;

3) унаслідок наявності стомлення нервових центрів в умовах м'язової діяльності, функціональний стан психофізіологічних функцій може бути чутливим індикатором розвитку втоми та перенапруження у кікбоксерів [2].

Результати біомеханічних і психофізіологічних досліджень використовуються для прогнозування успішності спортивної діяльності, а також для індивідуальної корекції тренувального та змагального процесів кікбоксерів (наприклад, за слабкої нервової системи спостерігається стійкість до монотонії, рекомендується безперервний метод тренувань, інтервальний метод – для сильної, рухливої нервової системи, яка характеризується стійкістю до стомлення) [2].

Висновки. Розробка індивідуальної тренувальної програми для кікбоксерів різного психофізіологічного типу, допоможе спортсменам досягати дійсно високих результатів. Ми зможемо:

-розробити систему індивідуальних характеристик змагальної діяльності кваліфікованих кікбоксерів та їх динаміки;

-проводити індивідуальну корекцію тренувальних засобів підготовки, їх обсягу, інтенсивності та алгоритмів використання.

-створювати індивідуальну технологічну схему техніко-тактичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів.

Література:

1. *Гуцул Н. З.* Модельні характеристики спортивної підготовки кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою / Н. З. Гуцул, М. П. Савчин // Вісник Чернігівського національного університету. - 2017.- №143.- С.158-163.
2. *Коробейніков Г.* Оцінювання психофізіологічних станів у спорті // Г. Коробейніков, Є. Приступа, Л. Коробейнікова, Ю. Бріскін // Л.: ЛДУФК, 2013. – 312 с.
3. *Скирта О.* Дослідження завадостійкості кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки / О. Скирта, В. Горбенко, О. Хацаюк, О. Пікінер // Спортивний вісник Придніпров'я.- 2014.- №2.- С.110-116.
4. *Finley J.C. Jr.* A genetic polymorphism of the alpha2 adrenergic receptor increases autonomic responses to stress / Finley J.C. Jr., O'Leary M., Wester D., // J Appl Physiol.- 2004.- 2231-2239 p.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

СТРУКТУРА І ЗМІСТ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Габрильчук І. В.

Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна

Вступ. Художня гімнастика на сучасному етапі розвитку характеризується постійним пошуком нових ідей для урізноманітнення змагальних композицій, для створення їх унікальності та видовищності, довершення гармонією музичного супроводу, зовнішнього вигляду, одягу, предмета та стилю рухів гімнастки. Ускладнення змагальної діяльності вимагає застосування надскладних за координаційною структурою компонентів, що створює загрозу допущення гімнастками помилок та втрат предмета. Це, своєю чергою, ставить високі вимоги до рівня фізичної, технічної та психічної підготовленості спортсменок, що вимагає постійної інтенсифікації тренувального процесу. Як наслідок, гранична реалізація індивідуальних можливостей гімнасток та вичерпання резервів до удосконалення їх спортивної майстерності створює необхідність виділення і застосування нових шляхів зростання спортивних результатів. Високий рівень технічної підготовленості, який забезпечує стабільність виконання змагальних композицій, не є єдиним вирішальним чинником ефективності змагальної діяльності, тому важливо швидко сприймати, адекватно оцінювати та аналізувати змагальні ситуації, в результаті чого приймати рішення відповідно до ситуації, що склалася, та враховуючи рівень власної підготовленості [3]. Здатність до прийняття таких рішень залежить від тактичного мислення, удосконалення якого є одним із основних завдань тактичної підготовки [3]. Таким чином, набуває актуальності обґрунтування методики тактичної підготовки як нового шляху удосконалення системи підготовки у художній гімнастиці.

Мета дослідження – обґрунтувати структуру тактичної підготовки у художній гімнастиці.

Методи дослідження: Теоретичний аналіз та узагальнення, порівняння, аналогія, педагогічне спостереження (відеоаналіз змагальної діяльності), аналіз документальних матеріалів, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Під тактикою змагальної діяльності слід розуміти цілеспрямовані способи об'єднання і реалізації рухових дій з метою вирішення завдань змагальної діяльності, з урахуванням правил змагань, позитивних і негативних характеристик підготовленості, а також умов середовища [3]. У кожному виді спорту відповідно до специфіки його змагальної діяльності окремі напрями тактичної підготовки набувають більшого значення, інші є менш значущими. При співставленні загальних рекомендацій щодо структури тактичної підготовки в спорті зі специфікою художньої гімнастики можна окреслити такі основні її напрями: 1. *Вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики.* 2. *Вдосконалення тактичного мислення* – розвиток здатності до прийняття найбільш адекватних, вигідних і доцільних рішень в умовах дефіциту часу безпосередньо під час виступу на змаганнях. 3. *Визначення оптимальної структури і змісту змагальних композицій* з урахуванням індивідуальних особливостей гімнастки. 4. *Формування індивідуального стилю змагальної діяльності*, що передбачає: постановку композиції, підбір музичного супроводу, підбір одягу (купальника) і предмета відповідно до індивідуальних особливостей гімнастки та створеного образу.

Вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики передбачає формування знань про загальні положення спортивної тактики, особливості тактики в суміжних видах спорту, тактики художньої гімнастики, особливості суддівства, тактичного досвіду найсильніших спортсменок, способів розробки тактичної концепції тощо. Варто пам'ятати, що накопичені знання тактики, не підкріплені особистим руховим досвідом спортсменки, не можуть позитивно вплинути на спортивні результати.

Одним із найбільш значущих напрямів тактичної підготовки в художній гімнастиці із значним компенсаторним ефектом є вдосконалення тактичного мислення, що пов'язане із

розвитком швидкого сприйняття, адекватного усвідомлення, швидкого аналізу і точного оцінювання змагальних ситуацій та прийняття відповідних рішень. Для розуміння гімнастками важливості тактичних рішень пропонується аналіз відеозаписів змагань як власних виступів, так і виступів інших гімнасток, з припущеннями (прогнозуванням) максимальної кількості можливих варіантів розвитку подій, враховуючи ситуацію, що склалася на килимі, та оцінювання кожного з варіантів, підсумовуючи ймовірні збавки.

Наступним напрямом тактичної підготовки в художній гімнастиці є визначення оптимальної структури і змісту змагальних композицій з урахуванням індивідуальних особливостей гімнастки, що передбачає підбір компонентів змагальної композиції та визначення порядку поєднання елементів відповідно до особливостей технічних дій з предметом, з яким створюється композиція, до стилю музичного супроводу та створюваного образу. Під змістом змагальної діяльності розуміють підбір конкретних елементів кожного з компонентів (різновидів рівноваг, поворотів і стрибків; конкретних «ризиків» та «складностей предмета»; «комбінацій танцювальних кроків»), та їх рівня складності. Зміни міжнародних правил змагань після Ігор Олімпіади 2016 року значно вплинули на структуру змагальних композицій. Ці зміни дали гімнасткам та їх тренерам більшу свободу у виборі кількості компонентів змагальної композиції, підборі елементів та можливість їх індивідуалізації. Наприклад, виключено вимоги до виконання мінімум 7 «складностей тіла», максимум 5 «складностей предмета» та максимум 3 «ризиків» за програмою сеньйорок. За рахунок цих змін у змагальну композицію можна включати найбільш доцільні, вигідні, естетичні та видовищні елементи, враховуючи індивідуальні особливості кожної гімнастки.

Враховуючи тенденції до постійного вдосконалення виконавської майстерності гімнасток та необхідності виконувати рухи окрім технічної досконалості ще й естетично, артистично та виразно, важливого значення у постановці композицій набуває формування індивідуального стилю змагальної діяльності, що є наступним напрямком тактичної підготовки. У композиції варто включати тільки ті елементи, які гімнастка може виконати з високим ступенем артистичної і технічної майстерності, оскільки всі відхилення від вимог до виконання елемента призводять до збавок. «Композиція повинна бути побудована так, щоб створити цілісний художній образ і висловити основну ідею від початку до кінця за допомогою рухів тіла і предмета; характер музики повинен бути підібраний відповідно до віку, зрілості, технічного рівня, артистичних якостей гімнастки і етичних норм» [2, с. 47]. Музика повинна відповідати вимогам змагань, віку, темпераменту, зовнішньому вигляду та іншим індивідуальним можливостям спортсменок [1]. Також варто враховувати особливості роботи з конкретним предметом. Наприклад, для вправ з м'ячем часто обирають повільну, ніжну музику, якій відповідають плавні «покатки» м'яча, натомість для вправи з булавами частіше використовують ритмічну і танцювальну, якій відповідають «млини» та різноманітні «малі кидки», що переважають у вправі з булавами.

Висновки. Вичерпання резервів до удосконалення спортивної майстерності у зв'язку з граничною реалізацією індивідуальних можливостей гімнасток створює необхідність пошуку нових шляхів підвищення результативності змагальної діяльності. Одним з них є обґрунтування структури тактичної підготовки у художній гімнастиці, яка містить такі напрями: вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики; вдосконалення тактичного мислення; визначення оптимальної структури і змісту змагальних композицій з урахуванням індивідуальних особливостей гімнастки; формування індивідуального стилю змагальної діяльності.

Література:

1. *Методика складання довільних вправ* (Лекція для студентів IV курсу ФФВ) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/kaf_khoreohrafi/khoreohr_v_sporti/4kurs/lek/3.pdf
2. *Правила змагань з художньої гімнастики 2017–2020* [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/ru_RG%20CoP%202017-2020%20updated%20with%20Errata%20February%202017.pdf
3. *Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті*. Общая теория и ее практические приложения: учебник (для тренеров): в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

РОЛЬ ТА МІСЦЕ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТРУКТУРІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ

Гунченко В. В.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Вступ. За останні десятиріччя значно зросла зацікавленість пляжним волейболом, оскільки він перетворився на видовищний вид спорту, який вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовленості, без якої неможливо якісно засвоїти та ефективно реалізувати спортивну техніку. Як і в інших складно-координаційних видах спорту, пляжний волейбол має свої особливості, обумовлені змагальною діяльністю [2].

Пляжний волейбол – спортивна гра, яка висуває учасникам гри підвищені вимоги до прояву таких психомоторних якостей, як кмітливість, винахідливість, рішучість, концентрація та переключення уваги, вміння знайти правильне рішення в обмежений час та на обмеженому просторі, швидкість реакції, динамічної, просторової та часової точності рухів. Усі ці компоненти в теорії спортивного тренування пов'язують з координаційними здібностями. В пляжному волейболі в команді грають всього два гравці, що збільшує навантаження на кожного з них. Сипкий ґрунт накладає свій відбиток на прояв вибухової сили та інші складові спеціальної фізичної підготовки, зокрема, координаційні здібності. Відсутність орієнтирів на відкритому майданчику вимагає у спортсменів підвищеної просторової орієнтації.

Фахівці вважають, що у пляжному волейболі досягнення результатів неможливе без надійної фізичної підготовки, яка є фундаментом для подальшого спортивного вдосконалення [2]. Проте науково-методичне забезпечення процесу підготовки відстає від вимог практики. Це відзначають у своїх дослідженнях Ю. А. Горчанюк, В. В. Костюков та ін. Автори акцентують увагу на необхідності врахування сучасних ефективних засобів тренування та удосконалення спеціальної фізичної підготовки [1, 2].

Однією із вагомих сторін спеціальної фізичної підготовленості є – спритність. В сучасному розумінні - координаційні здібності [3], які проявляються в тісній взаємодії з іншими складовими спеціальної фізичної підготовленості, зокрема, з вибуховою силою, швидкістю пересувань, стрибучістю, швидкісно-силовою стрибучою та ігровою витривалістю [2]. Вона є першоосновою, фундаментом будь-якої фізичної діяльності, особливо у спортивних іграх [3, 5].

У зв'язку з викладеним, дослідження зазначеної теми є актуальним, що сприяє розвитку фізичних якостей, які визначають рівень спортивних результатів.

Мета дослідження – визначити значущість координаційних здібностей у структурі спеціальної фізичної підготовки спортсменів у пляжному волейболі.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних та науково-методичних джерел, даних інформаційних ресурсів мережі Internet, педагогічні спостереження.

Результати дослідження. Спритність виробляється із руховим досвідом, вона виховується тим швидше, чим більше в ній обігрується непередбачуваних та навмисних змін. Для пляжних волейболістів необхідні розвиток вибухової сили, швидкості пересувань, стрибучості, швидкісної, стрибкової та ігрової витривалості, що має тісний зв'язок з координаційними здібностями та вестибулярною стійкістю.

Збільшення зросту у пляжному волейболі має негативний вплив на координаційні здібності, зокрема, на спеціальну спритність та вестибулярну стійкість. Тому розвиток координації рухів та вестибулярної стійкості в умовах постійної зміни рухів (стрибки, переміщення, падіння, прискорення, перекочування тощо) набуває особливого значення.

Р.Я. Проходовський у спробі ранжування за значущістю складових спеціальної фізичної підготовленості у двох випадках (подача та передача) відвів координаційним здібностям перше місце, для прийому м'яча – друге, для нападаючого удару – третє, для блокування – четверте

[4]. На нашу думку, це вказує на те, що для волейболістів, у тому числі і пляжних, домінуючою фізичною якістю є координаційні здібності.

Розвитку координації в пляжному волейболі сприяють:

1. Різноманітні вправи, наближені до пляжного волейболу, що мають змагальний характер, а також спеціальні та підготовчі вправи.
2. Змагальні вправи у нестандартних умовах (різна висота сітки), у незвичний час, з незвичними розмірами майданчика, незвичним ігровим обладнанням (іншими м'ячами).
3. Вправи, що виконуються в обидва боки, неосновною рукою.
4. Ігрові вправи, що виконуються без обробки м'яча руками (ногами, головою, тілом).
5. Вправи, що виконуються після обертів на 180-360° навколо себе.
6. Акробатичні вправи, вправи на батуті.
7. Вправи з кількома м'ячами, жонгливання ними.
8. Вправи з двома різними за параметрами м'ячами одночасно.
9. Вправи в умовах обмеження зорового сприйняття (наприклад, із закритою сіткою).

Тестами, що дозволяють визначити рівень прояву психомоторних та координаційних якостей гравців у пляжний волейбол, можна назвати такі: швидкість складної реакції (методика «нав'язаного ритму», визначає функціональну рухливість нервових процесів; реакція на рухомий об'єкт; реакція антиципації (передбачення); визначення сприйняття просторових уявлень (методика «компаси»); визначення обсягу зорового сприйняття (методика «квадратики»); визначення окоміру (методика «лінійка», «кути»); визначення сприйняття часу; сила нервових процесів (режим «зворотного зв'язку»); проба Ромберга; спеціальні координаційні здібності (комплексний тест Р.І. Бойчука).

Результативність змагальної діяльності у пляжному волейболі пов'язана з рівнем розвитку провідних рухово-координаційних якостей, тренування яких відбувається значною мірою через тренування вестибулярного апарату.

Висновки. На сучасному етапі відсутній єдиний підхід до визначення, класифікації та критеріїв оцінки координаційних здібностей у зв'язку зі складністю їх проявів, які у пляжному волейболі мають значний вплив на прояв спеціальних фізичних якостей – вибухової сили, швидкості пересувань, стрибучості, стрибкової, швидкісної, силової, ігрової витривалості та вестибулярної стійкості.

Координаційні здібності спортсменів у пляжному волейболі значною мірою обумовлюють ефективне використання всіх інших складових спеціальної фізичної підготовленості спортсмена, що в подальшому впливає на кінцевий результат – ефективність змагальної діяльності.

Література:

1. *Горчанюк Ю. А.* Методические особенности технической подготовки спортсменов в пляжном волейболе / Ю. А. Горчанюк // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – №1. – С. 18–20.
2. *Костюков В. В.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика) учеб. пособие / В. В. Костюков. — М. Советский спорт, 2005. — 156 с.
3. *Лях В. И.* Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ: Дивизион, 2006. – 290 с.
4. *Проходовський Р. Я.* Структура фізпідготовленості і розвиток фізичних якостей, які визначають рівень спортивних результатів юних волейболістів: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт“ / Р. Я. Проходовський. – К, 2002. – 21 с.
5. *Сушко Р. О.* Інноваційні технології у початковій підготовці дітей на прикладі спортивних ігор / Р. О. Сушко, М. В. Ібраїмова // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2015. – №2(46). – С. 190–192.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД З ПЛАНУВАННЯ ДОБОВОГО РЕЖИМУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ–ЛУЧНИКІВ

Дмитренко А. В.

Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна

Вступ. Правильно розпланований добовий режим – це невід’ємна частина успішного виступу спортсмена на будь-якому рівні змагань. Адже належний рівень підготовленості, настроїв, воля до боротьби можливі лише на тлі відмінного функціонування організму. Правильне та збалансоване харчування, адекватне співвідношення навантаження та відпочинку – все це створює умови для формування спортсмена й особистості [2].

У цьому контексті варто згадати про персону, від якої значною мірою залежить якісний і раціональний добовий режим спортсменів. Це, звичайно ж, тренер. Саме він ставить завдання та пропонує засоби, методи і форми їх реалізації. Тренер відповідає не лише за підготовку та змагальну діяльність своїх спортсменів, але й за їх якісне відновлення. Одним із важливих завдань тренера є визначення оптимального балансу складових добового режиму своїх підопічних та прищеплення їм дисциплінованості, з метою отримання в подальшому спортивних досягнень, які відповідатимуть віку і рівню кваліфікації.

Мета дослідження – визначити ставлення тренерів зі стрільби з лука до добового режиму кваліфікованих спортсменів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, метод опитування (анкетування), методи математичної статистики.

До анкетування було залучено 15 тренерів зі стрільби з лука (6 заслужених тренерів України, 4 – вищої категорії, 4 – першої категорії та 1 – другої категорії), які тренують кваліфікованих спортсменів.

Результати досліджень та їх обговорення.

Проведене анкетування дозволило визначити, що 100 % опитаних тренерів, які тренують стрільців з лука, вважають, що добовий режим впливає на якість підготовки і, відповідно, результат кваліфікованих спортсменів-лучників.

Плануючи процес підготовки кваліфікованих спортсменів, опитані тренери найчастіше (73 %) залучають своїх підопічних до одноразового щоденного тренування, проте, окремі респонденти (27 %) вказали, що їхні спортсмени тренуються двічі на день.

Також ми питали тренерів про плановану тривалість тренувальних занять. Серед опитаних 78 % вважають, що спортсмени повинні щоденно приділяти 4 год – заняттям обраним видом спортом. Здивували відповіді 22 % респондентів, які вказали, що ці межі коливаються від 6 до 7 год. Якщо прийняти до уваги той факт, що в середньому активність людини на добу становить 14 – 16 год, то 6–7 год на тренування – це фактично половина цього часу, що, очевидно не можна вважати раціональним, оскільки у людини повинно бути достатньо часу і на інші справи (робота/навчання, побут тощо) та відпочинок. Подібну позицію тренерів навряд чи можна вважати раціональною, оскільки вона першочергово не відповідає базовим потребам людини, про що зокрема йдеться у наукових дослідженнях щодо раціональної організації добового режиму [4].

Згідно з відповідями на запитання: «Скільки змагальних стартів у річному циклі підготовки вони зазвичай планують для своїх спортсменів?» вдалося з’ясувати, що 46 % респондентів намагаються залучити своїх спортсменів до 10 – 17 важливих стартів, ще 40 % – щорічно готують підопічних до 5 – 7 стартів, 7 % – до 3 – 4 та ще 7 % тренерів – до 4 – 5. Тут спостерігаємо абсолютно різні підходи до змагальної практики кваліфікованих спортсменів-лучників. Очевидно це пов’язано перш за все з важливістю змагального досвіду для спортсменів. Одні тренери вважають, що найкращу адаптацію можна отримати в екстремальних умовах змагальної діяльності, інші ж, очевидно схильні до того, що змагання – це все ж демонстрація найвищих можливостей спортсмена, а найкраще можна

підготуватися в межах тренувань. Існує ще припущення, що тренери, які обирають невелику кількість головних змагань для спортсменів, диференціюють самі змагання за їх значенням (підготовчі, контрольні, підвідні, відбіркові, головні) [1] і насправді їхні спортсмени стартують частіше, проте з найвищим своїм результатом у кількох стартах.

Важливим для нас було з'ясувати думку, чи навіть знання тренерів, щодо оптимального відновлення їхніх спортсменів між тренуваннями і змаганнями. Ми визначили, що 93 % респондентів вважають, що спортсмени встигають достатньо якісно відновлюватися між тренуваннями і змаганнями. Ще 7 % опитаних не до кінця впевнені у цьому.

Далі ми запитували тренерів, як вони ставляться до необхідності включення відпочинку та відновних заходів у режим дня спортсмена. І знову ж, 100 % респондентів зазначили, що вважають цю складову необхідною для якісного перебігу адаптаційних змін в організмі кваліфікованих лучників. Щодо конкретних засобів, які сприяють відновним процесам організму спортсменів, то 31 % вказали, що найчастіше пропонують спортсменам масажні процедури, ще 30 % тренерів вважають сауну хорошим відновним засобом після інтенсивних тренувальних і змагальних навантажень. Серед запропонованих засобів відновлення 24 % респондентів також обрали плавання. Деякі тренери зазначили, що сприяти якісному відновленню можуть і спокійні прогулянки парком.

Були в анкеті для тренерів і запитання, які стосувалися сну спортсменів, як важливої складової відпочинку та відновлення. Більшість респондентів (87 %) вказали, що сон їхніх підопічних триває у середньому 7 – 8 год. Інші (13 %) переконані, що їхні підопічні сплять від 8 до 9 год.

Також нас цікавило ставлення тренерів до режиму і насиченості харчування їхніх підопічних. На жаль, серед опитаних 80 % респондентів вважають, що режим і насиченість харчування їхніх спортсменів не відповідають вимогам. Проте, є й ті (20 %), хто цілковито впевнений у відповідальному ставленні своїх спортсменів до харчування, яке відповідає вимогам виду спорту [3].

Ще ми запитали тренерів, чи обговорюють вони зі своїми спортсменами важливість дотримання режиму дня: 60 % відповіли, що регулярно розмовляють на такі теми, 27 % підіймають це питання лише за потреби і 13 % не спілкуються на цю тему.

Загалом, вдалося виявити, що тренери зі стрільби з лука відповідально ставляться до планування добового режиму своїх спортсменів. Проте існують окремі аспекти, на які, на нашу думку, варто звернути більше уваги. Зокрема, це стосується ролі відпочинку у житті кваліфікованого спортсмена та підбору адекватних засобів для підвищення його якості.

Висновки. Підсумовуючи, варто відзначити, що більшість тренерів визнають необхідність раціонального планування добового режиму. Спостерігається адекватна оцінка наявної ситуації щодо потреби корекції окремих його складових компонентів. Це в подальшому може сприяти оптимізації усієї системи підготовки кваліфікованих спортсменів-лучників, а отже і підвищення їхньої результативності як на українській, так і на міжнародній спортивній арені.

Література:

1. *Келлер В. С.* Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л. : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. *Матвеев Л. П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 333 с.
3. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 1045 с.
4. *Свистун Ю. Д.* Гігієна спорту: [посіб. для студ. ВНЗ III–IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Ю. Д. Свистун, О. П. Лаптев, С. О. Полієвський, Х. Є. Шавель. – Л. : НФВ «Українські технології», 2012. – 67 с.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

МІГРАЦІЯ ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ НА РЕЗУЛЬТАТ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ

¹Дорошенко Е. Ю., ²Соболь Е. О.

¹Запорізький державний медичний університет, Запоріжжя, Україна

²Запорізький національний університет, Запоріжжя, Україна

Вступ. Результати змагальної діяльності кваліфікованих футболістів на офіційних міжнародних змаганнях переконливо свідчать про наявність певних протиріч, спричинених класичними підходами до побудови підготовки спортсменів, що викладені в загальній теорії спорту В. Платонова [2], з одного боку, і практичними технологіями підготовки кваліфікованих футболістів і команд до змагань найвищого рівня – чемпіонатів Європи і світу, з іншого. Значущими для впливу на підсумковий спортивний результат є процеси міграції та подальшої «натуралізації» кваліфікованих футболістів, які входять до складу національних збірних команд [1,3,4]. Аналіз цієї інформації дозволяє констатувати, що в практиці підготовки кваліфікованих футболістів до офіційних міжнародних змагань процеси міграції та «натуралізації» спортсменів істотним чином впливають результативно-значущі показники змагальної діяльності [5,6], що свідчить про актуальність і своєчасність дослідження.

Мета дослідження – визначити і проаналізувати вплив показників міграції та натуралізації кваліфікованих футболістів на результати в офіційних міжнародних змаганнях.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел; контент-аналіз інформації офіційних сайтів чемпіонату Європи з футболу 2016 р.; вивчення та узагальнення передового педагогічного досвіду практичної роботи з підготовки кваліфікованих футболістів; педагогічні спостереження.

Результати дослідження. У сучасному спорті процеси міграції мають істотний вплив на результативно-значущі показники змагальної діяльності. Особливо це простежується на матеріалі футболу – виду спорту № 1 у світі. Популярність і соціальна значущість його приводять до збільшення якісних і кількісних характеристик міграційних процесів серед спортсменів і тренерів. Якщо у попередні роки міграційні процеси, передовсім, стосувались висококваліфікованих футболістів, то за останні роки звичайною стає практика, коли молоді та талановиті футболісти віком до 15 років змінюють клубну приналежність або громадянство країни з метою набуття можливості більш якісного тренувального процесу або змагальної діяльності. Такий стан речей потребує особливої уваги науковців, тренерів і спортивних менеджерів для розуміння причин міграційних процесів і їх відповідного використання в модифікованих технологіях підготовки футболістів до офіційних міжнародних змагань на рівні чемпіонатів Європи, світу, європейських клубних турнірів під егідою УЄФА та національних змагань.

У контексті викладеного логічним для наукового аналізу цієї проблематики є використання матеріалів офіційних міжнародних змагань. На нашу думку, найбільш значущими є якісні показники наявності в складах команд футболістів, які протягом поточного сезону виступали в національних чемпіонатах інших країн (легіонери) і якісні показники наявності в складах команд «натуралізованих» футболістів (мігранти). Аналіз і вивчення складів команд, які брали участь у фінальному турнірі чемпіонату Європи з футболу 2016 р., з точки зору міграційних процесів, дозволяє констатувати наявність таких показників:

- команди, що посіли 1-8-ме місце на змаганнях фінальної частини чемпіонату Європи з футболу 2016 р.: мають усереднений рейтинг ФІФА – 26,625; наявність у складах команд легіонерів – 71,58%; мігрантів – 19,67%;

- команди, що посіли 9-16-те місце: усереднений рейтинг ФІФА – 23,125; легіонерів – 60,87%; мігрантів – 15,76%;

- команди, що посіли 17-24-те місця: усереднений рейтинг ФІФА – 36,875; легіонерів – 51,89%; мігрантів – 14,05%.

Крім цього, на нашу думку, важливим є вивчення якісних характеристик міграційних процесів у складах кращих команд чемпіонату Європи з футболу 2016 року:

1-ше місце, збірна Португалії: рейтинг ФІФА – 8; легіонерів – 69,57%; мігрантів – 34,78%;

2-ге місце, збірна Франції: рейтинг ФІФА – 17; легіонерів – 86,96%; мігрантів – 17,39%;

3-4 -те місця, збірна Німеччини: рейтинг ФІФА – 2; легіонерів – 40,91%; мігрантів – 9,09%;

3-4 – те місця, збірна Уельсу: рейтинг ФІФА – 24; легіонерів – 95,65%; мігрантів – 34,78%.

Для порівняльного аналізу наведемо показники збірної команди України з футболу на чемпіонаті Європи 2016 року:

9-16 місця, збірна України: рейтинг ФІФА – 28; наявність у складах команд легіонерів – 21,74%; мігрантів – 4,35%.

Узагальнення показників міграції кваліфікованих футболістів у взаємозв'язку з підсумковим змагальним результатом на офіційних міжнародних змаганнях підтверджує думки вітчизняних спеціалістів галузі фізичного виховання та спорту стосовно їх істотного впливу ефективність змагальної діяльності. Наявний стан речей вимагає розробки модифікованих технологій підготовки до офіційних міжнародних змагань з урахуванням процесів міграції футболістів. Також важливим є врахування кількісно-якісних показників обсягу та рівня змагальної практики спортсменів, які виступають за межами національних змагань.

Висновок. Аналіз проблемних питань, які пов'язані з міграцією кваліфікованих футболістів, свідчить про їх значущий вплив на вдосконалення системи багаторічної підготовки і змагальної діяльності на сучасному етапі розвитку футболу. Аналіз результатів чемпіонату Європи з футболу 2016 року у взаємозв'язку з характеристиками міграційних процесів дозволяє констатувати, що команди, переможець та призери, активно використовують у процесі підготовки гравців, які виступають у національних чемпіонатах інших країн (легіонерів): середній показник 73,27%, максимальний – 95,65%. Істотну частку в складах кращих команд чемпіонату Європи 2016 р. становлять «натуралізовані» спортсмени (мігранти): середній показник 24,01%, максимальний – 34,78%.

Література:

1. *Борисова О. В.* Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації спорту: [метод. рек.] / О. В. Борисова, Р. О. Сушко. – К.: Наук. світ. – 2016. – 35 с.
2. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов: история развития, методология построения, современное состояние / В. Н. Платонов // Наука в олимп. спорте. – 2016. – № 3. – С. 75-104.
3. *Сушко Р.* Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень / Р. Сушко, Е. Дорошенко // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2016. – № 2. – С. 140-146.
4. *Сушко Р. О.* Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації (на матеріалі баскетболу): [монографія] / Р.О. Сушко. – К.: Центр учбової літератури, 2017. – 360 с.
5. *Поли Р.* Глобализация спорта (на примере футбола) / Р. Поли // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 4. – С. 52–57.
6. *Шамардин В. Н.* Обоснование теоретико-методических основ стратегии подготовки футбольных команд высшей квалификации / В. Н. Шамардин // Слобожан. наук.- спорт. вісн.. – 2012. – № 2. – С. 74-78.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТОК ЖІНОЧОГО СПОРТУ В КРАЇНАХ ПІВНІЧНОЇ АФРИКИ ТА БЛИЗЬКОГО СХОДУ

Дьоміна А. А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна.

Вступ. Рівень розвитку спорту в цілому та жіночого спорту, зокрема, в країнах Північної Африки та Близького Сходу знаходиться на невисокому рівні з об'єктивних причин. Серед основних проблем, які впливають на розвиток жіночого спорту в країнах згаданих регіонів, фахівці в галузі фізичного виховання та спорту виділяють: відсутність спеціалізованих тренувальних програм для жінок, відсутність або недоступність спортивної інфраструктури, незначна кількість спеціалістів, політичні та економічні фактори та культурні особливості [1, 3, 5].

Мета дослідження – обґрунтування проблем формування та становлення жіночого спорту в країнах Північної Африки і Близького Сходу.

Методи дослідження – аналіз і узагальнення спеціальної літератури, документальних джерел і матеріалів мережі Інтернет, контент-аналіз.

Результати дослідження. Історія участі жінок Північної Африки та Близького Сходу в міжнародних змаганнях починається з 1936 р. На Іграх XI Олімпіади в Берліні взяли участь дві спортсменки – Халет Чамбел та Суат Ашані – з Туреччини, які виступали у фехтуванні. Вони не посіли призових місць. В 1987 р. також уродженка Туреччини Серап Аксу посіла друге місце у змаганнях з легкої атлетики на Середземноморських іграх в Латакії [1, 6].

Довгий час жінки Північної Африки та Близького Сходу були ізольовані у суспільному житті, а спорт був винятково чоловічою справою. В країнах з консервативним устроєм життя, таких як Саудівська Аравія, Іран, Афганістан та Йемен, жінки перебувають в специфічних умовах, оскільки дещо, обмежені у своїх правах: їм заборонено публічно займатись спортом, брати участь у змаганнях та відвідувати спортивні заходи на стадіонах. Ситуація змінилась на початку 1990-х років, коли було створено Ісламську федерацію жіночого спорту (IFWS), основним завданням якої є створення умов для конкуренції у спорті для тих жінок, які, згідно з релігійними та культурними поглядами не можуть брати участь у міжнародних змаганнях, де присутні чоловіки [7].

Наслідком активної діяльності IFWS в 1993 р. в Ірані стало проведення «Ігор мусульманських жінок». Вони аналогічні за структурою з Олімпійськими іграми. МОК визнав ці змагання і всіляко підтримував їх проведення та розвиток. Всього Ігри мусульманських жінок в Ірані було проведено чотири рази [5]. Цей великий, комплексний спортивний захід був унікальним ще й тому, що був організований жінками для жінок, тобто судді, журналісти, лікарі та тренери були жінками. Ігри було проведено у 1993, 1997, 2001 та 2015 роках в столиці Ірану. Найкращі результати в неофіційному медальному заліку за усі часи демонстрували спортсменки з Ірану. В цій країні жіночий спорт функціонує як власна система, існують спеціалізовані жіночі спортивні клуби, тренери-жінки, менеджери, лікарі та персонал, який забезпечує їх роботу [2, 7].

В країнах Північної Африки та Близького Сходу здебільшого розвиваються олімпійські види спорту, оскільки основну частину роботи зі сприяння цьому процесу беруть на себе Міжнародний олімпійський комітет, та національні олімпійські комітети. Але Олімпійські ігри – не єдині масштабні змагання, в яких жінки країн Близького Сходу та Північної Африки мають змогу брати участь. Завдяки роботі Союзу арабських олімпійських комітетів з'явилися Арабські ігри (Pan Arab Games), що традиційно проводяться з 1953 р. раз на чотири роки. Жінкам дозволено в них брати участь починаючи з VI Ігор 1985 р. [4].

Нині до програми Ігор входять 33 види спорту. Провідні позиції в загальному неофіційному медальному заліку займає Єгипет, Сирія та Туніс. Жінки беруть участь у переважній більшості видів спорту, представлених у програмі Арабських ігор. Найчисленніше

представництво жінок-спортсменок спостерігається у легкій та важкій атлетиці, єдиноборствах та ігрових видах спорту.

Спортсменки з країн Північної Африки також беруть участь у Всеафриканських іграх (African Games), які проводяться раз на чотири роки під егідою Африканського Союзу (African Union), Асоціації національних олімпійських комітетів Африки (Association of National Olympic Committees of Africa) та Асоціації африканських спортивних конфедерацій (Association of African Sports Confederations). Провідну позицію на цих змаганнях займає Єгипет. Спортсменки демонструють високі результати в змаганнях з легкої атлетики, тенісу, стрільби, веслування, боротьби та дзюдо, важкої атлетики тощо. Також, жіночі збірні команди країн Північної Африки представлені на змаганнях з баскетболу, гандболу та футболу.

Згідно з соціологічним дослідженням, серед читачів потужного інтернет-видання «Musliminc.» було складено ТОП-10 найвизначніших мусульманських жінок-спортсменок усіх часів. Більшість спортсменок є уродженками країн Північної Африки та Близького Сходу. До рейтингу увійшли: Хасіба Булмерка з Алжиру, Ранія ель Вані з Єгипту, легкоатлетка з Бахреїну Рокія аль Гассра, Шейха Латіфа бінт Ахмед аль Мактум – найтитлованіша спортсменка в кінному спорті країн Північної Африки та Близького Сходу, Шейха Маїта бінт Рашид Мактум з ОАЕ бере участь у змаганнях з таеквондо. Наваль ель Мутакевель з Марокко. Є першою жінкою-мусульманкою, яка виборола золоту олімпійську медаль, спортсменка з Сирії Гада Шуаа. Блискуче представила свою країну на Іграх Олімпіад 1996 р. і завоювала першу і єдину золоту медаль для Сирії у семиборстві.

Завдяки активній діяльності різноманітних міжнародних фондів та громадських організацій жінки мають можливість не тільки обмінюватися досвідом між собою, а й отримати необхідну підтримку, а якщо необхідно і захист.

Висновки. Процес формування та розвитку жіночого спорту в країнах Північної Африки та Близького Сходу був сповнений суперечностей. Існує ряд соціальних, політичних та економічних проблем з якими стикаються жінки країн Північної Африки та Близького Сходу. На сучасному етапі розвитку жіночого спорту в згаданих регіонах, попри існуючі проблеми, спортсменки мають змогу брати участь у міжнародних змаганнях різного рівня.

Література:

1. Булатова М. М. Олимпийские игры. 1896–1972 / Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. Н. – К.: Олимп. лит., 2012. – 496 с.
2. Fasteau, B.F. Giving women a sporting chance. In S.L. Twin (Ed.), *Out of the bleachers: Writing on women and sport*. Old Westbury, NY: Feminist Press. – 2007 – 165-173 pp.
3. Grant, C.H., & Geadelmann, P.L. *Equality in sport for women*. Washington, DC: American Alliance for Health, Physical Education, and Recreation. – 2008 – 96-102 pp.
4. Nakamura Yuka. *Beyond the Hijab: Female Muslims and Physical Activity* // *Women in Sport & Physical Activity*, ProQuest, Web, 7 October 2009. – P. 21-22.
5. Pfister G. *Frauen und Sport in der Türkei*. / G. Pfister // eds. M. Klein & J. Kothy, *Ethnisch-kulturelle Konflikte im Sport*. – Hamburg: Czwalina Verlag, 1997. – P. 127–145.
6. Sulayem Mohhamed, O`connor Sean, *Sport Management in The Middle East* / Mohhamed Sulayem, Sean O`connor // *A case study analysis*. – Routledge. Oxford, 2013. – p. 200.
7. *The Muslim media Platform "Musliminc."*. [Електронний ресурс] // – 2017. – Режим доступу до ресурсу: <http://musliminc.com/top-10-greatest-muslim-female-athletes-of-all-time-3373>.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ НАВАНТАЖЕНЬ СИЛОВОЇ І ПЛАВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ У КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ

Є Ченьцін, Шкребтій Ю. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасні вимоги до планування навантажень кваліфікованих плавців викликають необхідність одночасного вдосконалення різних складових підготовленості, котрі передбачають не тільки підвищення їхнього рівня, а й об'єднання у певну систему, що не може бути обмежена окремими сторонами підготовленості.

Особливого значення набуває вдосконалення методики комплексного розвитку окремих рухових якостей з позицій максимального взаємозв'язку, щоб робота, спрямована на розвиток однієї якості, сприяє максимальному прояву і більш ефективному вдосконаленню іншої [1, 2]. Зазначена методика використовується у підготовці висококваліфікованих плавців, які застосовують великі обсяги роботи силового характеру (на суші) у поєднанні із заняттями у воді різної переважної спрямованості.

Досить докладна розробка даної проблеми [1-3] не виключила протиріч у послідовності застосування навантажень з різною величиною і спрямованістю, вкрай обмежені рекомендації удосконалення техніки рухів плавців залежно від характеру виконуваної роботи на суші й у воді, а також методичні рішення, що дозволяють планувати подальші навантаження.

Мета дослідження – визначення шляхів підвищення спеціальної роботоздатності кваліфікованих плавців з використанням поєднання тренувальних занять на суші й у воді.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури, практичного досвіду роботи провідних тренерів і фахівців зі спортивного плавання.

Результати дослідження. Необхідність розподілу обсягів і спрямованості силової підготовки в структурі тренувальних занять, мікроциклів і мезоциклів пояснюється фахівцями неузгодженістю технічних і фізичних параметрів під час використання арсеналу вправ загальної фізичної підготовки. Відомі тренери і фахівці [1, 2, 4] на основі багаторічних спостережень за підготовкою кваліфікованих плавців відмічають, що при інтенсивній силовій підготовці у спеціально-підготовчому періоді спортсмени не витримують заплановані тренувальні режими, швидко втомлюються під час тренувань. Практика застосування великих обсягів спеціальної силової підготовки призводить до негативних змін нервово-м'язових відчуттів і уявлень, які є основою звичної для плавця техніки плавання, в результаті цього виникають порушення координації рухів, неузгодженість основних її елементів.

Визначено [1, 3, 4], що прогресуюче стомлення, яке зростає від одного заняття до іншого, знижує м'якість і еластичність рухів, створює загальну роз'єднаність роботи м'язів із подальшою перебудовою системи рухів, виникнення складності з відтворенням специфічного рухового режиму, тотожного до характеристик змагальної діяльності. Таким чином взаємодія навантажень силової і плавальної підготовки визначає процес адаптації в цілому і має безпосередній вплив на ефективність підготовки спортсменів [1-3].

Досвід підготовки, сучасна теорія спорту свідчать про можливість оптимізації тренувальних навантажень з урахуванням їх цільових установок відповідно до вимог змагальної діяльності. Таким чином для реалізації поставленої мети ми вважаємо за необхідне:

- обґрунтувати оптимальні режими використання поєднань вправ різної інтенсивності і спрямованості в тренувальному процесі кваліфікованих плавців на суші і у воді;
- дослідити вплив тренувальних навантажень під час використання різних режимів поєднань вправ силової спрямованості на суші та підготовки у воді на результативність і окремі показники роботоздатності плавців;
- визначити можливість прогнозування поточного тренувального ефекту плавців на основі змін фізіологічної реактивності.

Можна припустити, що здійснення досліджень у цьому напрямі дозволить простежити характер взаємозв'язку різних поєднань занять, проведених на суші і у воді зі зміною параметрів техніки рухів, дати додаткові відомості про першопричину виникнення порушень у техніці рухів.

Висновки

1. Аналіз літературних даних дозволяє зазначити, що поряд з докладною розробкою процесу підготовки у спортивному плаванні проблема поєднання розвитку силових можливостей і рухових якостей у кваліфікованих плавців пов'язана з відсутністю науково обґрунтованого підходу до побудови тренувального процесу у мікроциклах і мезоциклах у спеціально-підготовчому періоді підготовки.

2. Узагальнення інформації свідчить, що негативний ефект використання силових вправ на суші можна виключити за умов раціонального (збалансованого) поєднання відповідних режимів роботи з розвитку фізичних якостей і удосконалення техніки плавців.

Література:

1. *Иссурин В. Б.* Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 464 с.
2. *Никоноров Д. М.* Построение тренировочных программ квалифицированных пловцов-спринтеров с применением дозированных средств специальной подготовки // Д. М. Никоноров, С. Д. Костикова, Ю. М. Шкретий / Актуальные научные исследования в современном мире. – Институт социальной информации. – Вып. 7. – С. 116-120.
3. *Платонов В. Н.* Спортивное плавание: Путь к успеху: в 2 кн. / Под общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимп. лит-ра, 2011. – 468 с.
4. *Титова Н. Л.* Распределение средств силовой направленности для пловцов 13-14 лет при проведении занятий в воде: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / Н. Л. Титова. – Минск, 2013. – 24 с.

Современные подходы к подготовке спортсменов.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЪЕКТИВНОГО И СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ

Зеленый В. С.

Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Республика Беларусь

Введение. Управление процессом подготовки квалифицированных спортсменов в контактных видах единоборств традиционно основывается на показателях контроля, которые являются важнейшими составляющими планирования и осуществления обратных связей между спортсменом и тренером при решении задач физической, технико-тактической и психической подготовки. Современные технологии спортивной и медицинской диагностики позволяют получать разностороннюю информацию о состоянии и потенциальных возможностях спортсменов. Однако, как показывает практика, использование этих результатов в системе управления подготовкой в различных видах контактных единоборств, остается низкой.

В работах ведущих специалистов [1, 3] показано, что управление подготовкой квалифицированных спортсменов, специализирующихся в контактных видах единоборств, должно осуществляться не по отдельным элементам целостной системы их подготовленности, а с позиций основных элементов и звеньев, входящих в нее: результатов соревновательной деятельности, показателей физической подготовленности, уровня технико-тактического мастерства и др., с учетом обеспечивающего вклада в эти проявления различных систем организма. Вместе с тем, в практике подготовки единоборцев контроль нередко сводится к этапным обследованиям, проводимым в лабораторных условиях (как правило, это исследования, направленные преимущественно на оценку показателей общей работоспособности и возможностей систем энергообеспечения). Однако, несмотря на то, что биохимические тесты, отражающие общие закономерности и индивидуальные особенности метаболических процессов, достаточно давно используются для управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов [2, 3], поиск объективных критериев определения функционального состояния спортсменов на разных этапах тренировочного процесса остается актуальной задачей до настоящего времени.

Цель исследования – выявление эффективных видов контроля за величиной тренировочной нагрузки у квалифицированных тхэквондистов (удобных для применения и отвечающих требованиям информативности), основанных на показателях переносимости нагрузки организмом спортсмена и его способности к восстановлению.

Методы исследований: тестирование, биомеханические методы, ортостатическая проба, анализ тренировочных программ.

Результаты исследования. Контролировались объективные и субъективные показатели оценки и переносимости нагрузок. К объективным показателям были отнесены: содержание мочевины в крови и показатели ортостатической пробы [2], к субъективным – оценка величины тренировочной нагрузки. Искомые показатели определялись ежедневно утром в течение всех экспериментальных микроциклов подготовки. Восстановление организма связано с возобновлением количества израсходованных во время работы энергетических субстратов и других веществ. Традиционно уровень биохимических маркеров изучается после интенсивной физической нагрузки, при этом определяется уровень глюкозы, инсулина и кортизола; скорость восстановления уровня молочной кислоты (лактата); скорость восстановления уровня ферментов ЛДГ, КФК; скорость восстановления уровня мочевины, восстановление до исходного уровня ряда измененных показателей и др. [1, 4]. При этом специалисты ориентируются на общепринятые показатели нормы. Например, если уровень мочевины в крови, взятой утром натощак, превышает 7 ммоль-л^{-1} , это свидетельствует о чрезмерных нагрузках. Содержание мочевины в крови в пределах $4\text{-}6 \text{ ммоль-л}^{-1}$

свидетельствует о том, что тренировочная нагрузка была достаточно адекватной для организма. Оценка показателей, полученных при выполнении ортостатической пробы, осуществляется на основании разницы между ЧСС в положении лежа и сразу после вставания. Известно, что у спортсменов разница в пульсе при ортостатической позе может колебаться в пределах 6-16 ударов в минуту. Если реакция более выражена, это может говорить о повышенной реактивности симпатического отдела вегетативной нервной системы.

На рисунке 1 приведены результаты, полученные в процессе мониторинга функционального состояния спортсмена В.З-го (мастер спорта Республики Беларусь). Для показателей концентрации мочевины и данных ортостатической пробы в целом характерны одинаковая тенденция: в большей степени увеличиваются после нагрузочных занятий и имеют тенденцию к увеличению в недельном микроцикле подготовки, что связано с определенным накоплением утомления.

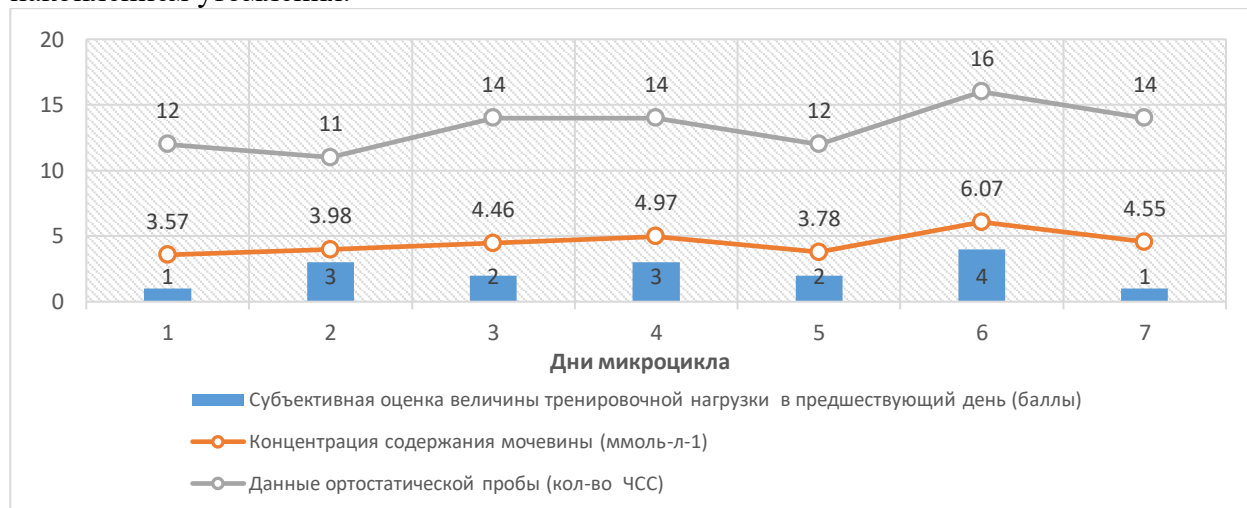


Рисунок 1 – Динамика показателей, характеризующих содержание мочевины и данных ортостатической пробы, в недельном цикле подготовки спортсмена В.З-го.

Заключение. Использование биохимических параметров в качестве маркеров физиологической утомляемости сопряжено с рядом трудностей, связанных с возможностью выполнения необходимой процедуры, а также ввиду отсутствия четких критериев и нормативов. Результаты, полученные в процессе настоящего исследования, позволяют утверждать, что относительно более точное выявление показателей восстановления организма спортсмена можно получить по результатам содержания мочевины в крови. Вместе с тем, выполнение теста «ортостатическая проба», позволяет получить общее представление о текущем состоянии сердечно-сосудистой системы спортсмена после периода восстановления. Поскольку различные системы и органы неравномерно реагируют на физическую нагрузку, основное значение приобретает выбор наиболее информативного, «ведущего» для данного вида тренировки, критерия. Также важно его скоррелированность с другими параметрами контроля и тождество состояния признака по завершению процессов утомляемости.

Литература:

1. Волков Н. И., Шиян, В. В. Анаэробные возможности дзюдоистов и их связь с показателями соревновательной деятельности // Теория и практика физ. культуры. – 1983 . – № 3 . - С. 23 - 25.
2. Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. – Киев: Олим. лит., 2000. – 504 с.
3. Михайлов С. С. Спортивная биохимия/С.С. Михайлов. – М.: Советский спорт, 2004. – 220 с.
4. Шиян В. В. Специальная выносливость дзюдоистов и средства ее развития: дис. канд. пед. наук – М., 1983. -125 с.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ

Зубко А. В., Первачук Р. В.

Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна

Вступ. На сьогодні проблема підвищення рівня спортивних досягнень полягає не лише у залученні дітей до занять спортом, але й у пошуці нових методів тренування [1, 5]. Різноманітна рухова діяльність у процесі тренувальної і, особливо, в процесі змагальної діяльності вимагає від борця постійного прояву високих координаційних здібностей. Спортсменам у процесі борцівського поєдинку доводиться виконувати безліч технічних дій зі зміною напрямку, зусиль і в найкоротші відрізки часу. Успішність у досягненні перемоги багато в чому визначається обсягом і стабільністю володіння вміннями і навичками різноманітних технічних дій [3]. Різноманітні варіанти ігрових вправ, необхідні для розвитку координаційних здібностей – гарантія того, що можна уникнути монотонності й одноманітності на заняттях, забезпечити радість від участі в спортивній діяльності [4].

Мета дослідження - визначити та експериментально обґрунтувати роль ігрового методу у розвитку координаційних здібностей юних борців на секційних заняттях з греко-римської боротьби.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент.

Результати дослідження. Поняття «координаційні здібності» виділяється із загального і менш визначеного поняття «спритність», значно поширеного в побуті і в літературі з фізичного виховання. Під координаційними здібностями слід розуміти, по-перше, здатність доцільно будувати цілісні рухові акти, по-друге, здатність перетворювати вироблені форми дій або переходити від одних до інших умов, що змінюються відповідно до вимог [1, 2]. Ці особливості значною мірою збігаються, але мають і свою специфіку. Незавжди уявити юного борця, яка успішно справляється з розучуванням нової комбінації рухів, але виявляється не в змозі якісно продемонструвати її, швидко раптово змінилися умови виконання [3, 4].

Рухливі ігри, побудовані на елементах, що вимагають великої витрати енергії (біг, стрибки та ін.), посилюють обмін речовин в організмі. Вони зміцнюють нервову систему дитини, сприяють створенню бадьорого настрою. Активні рухи підвищують стійкість юних борців до захворювань, активізуючи мобілізацію захисних сил організму, сприяють поліпшенню живлення тканин, формуванню скелета, правильної постави і підвищенню імунітету до захворювань. Під час рухливих ігор у юних борців удосконалюються рухи, розвиваються координаційні здібності. Вони привчаються узгоджувати свої дії і навіть дотримуватися певних правил [4, 5]. Тому вдосконалення координаційних здібностей ігровим методом у юних борців є актуальним завданням процесу виховання. Тим більше, що молодший шкільний вік є найбільш сприятливим у цьому відношенні.

Нами запропоновано комплекс ігор і ігрових вправ для розвитку координаційних здібностей у юних борців.

Бій півнів. Борці, зігнувши ногу в коліні і схрестивши руки на грудях, зіштовхуються з метою змусити один одного втратити рівновагу. *Бій качок.* Зігнувши одну ногу в коліні і утримуючи її різнойменною рукою за спиною, борці зіштовхуються, щоб змусити один одного втратити рівновагу і відпустити ногу. *Перештовхування.* Упершись грудьми в груди (голова збоку, руки за спиною), борці прагнуть витіснити один одного із задалегідь окресленого кола. *Перетягування з віжками.* З'єднавши три пояси від кімоно в одну петлю і протягнувши їх через шию під плечі (як під час гри в «конячку»), борці прагнуть перетягнути один одного за задалегідь відмічену межу. *Перетягування з віжками в партері.* Те ж саме, що і в стійці, але при цьому борці впираються в килим руками і ступнями. *Боротьба за відрізок каната.* Борці намагаються відняти один у одного відрізок каната завдовжки 40 см. *Квачі.* Борці стоять

обличчям один до одного. Завдання кожного з них – наступити на стопу партнера і водночас не дати наступити на свою. *Боротьба на одній нозі*. Один з борців дає захопити свою ногу і просовує її між ногами партнера, захоплюючи при цьому його плече і зап'ясток. Завдання партнера – перевести першого борця в партер будь-яким дозволеним способом, а той повинен встояти на одній нозі, за можливості звільнити захоплену ногу або контратакувати. Час виконання – 20 – 30 с. *Боротьба за захоплення ноги*. Завдання учня – протягом певного часу захопити ногу партнера, застосувавши будь-яку дозволена техніко-тактичну дію. Завдання партнера – перевести учня в партер будь-яким дозволеним контрприйомом. При цьому партнерові забороняється застосовувати захист (вихід із зони атаки, блокування, сковуючі захоплення). Комплекс ігор і ігрових вправ є достатньо ефективним засобом підвищення якості тактичного мислення і активізації стилю ведення поєдинку, причому це досягається насамперед за рахунок індивідуалізації і варіативності дій, про що свідчать достовірно значущі відмінності за вхідним компонентом під час виконання прийомів-тестів.

Аналіз отриманих результатів після проведеного на початку дослідження тестування в контрольній і експериментальній групах у юних борців показав, що за всіма тестами, що характеризують рівень розвитку координаційних здібностей, достовірних відмінностей між групами не виявлено. Для визначення рівня підготовленості юних борців було використано такі тести : *човниковий біг 10 × 5 м (с)*; *рівновага на одній нозі, (с)*; *кидки манекена протягом однієї хвилини (разів)*; *упор присівши – упор лежачи (за 30 с), (разів)*.

Найбільш значущі зрушення після дослідження відбулися в тесті «*упор присівши – упор лежачи*». Спостерігалось поліпшення в обох групах. Різниця в приростах результатів між групами виявилася достовірною ($P < 0,05$), спортсмени експериментальної групи перевершували контрольну на 16,2 %. Покращився результат в експериментальній групі в тесті «*рівновага на одній нозі*». Приріст результатів виявився вищим наприкінці експерименту у представників експериментальної групи на 14,1 % ($P < 0,05$). У тесті «*кидки борцівського манекена протягом однієї хвилини*» у контрольній групі до кінця дослідження показник істотно не змінився 0,42 % ($P > 0,05$), тоді як в експериментальній він виріс на 6,13 % ($P < 0,05$).

У жодному з тестів юні борці контрольної групи не показали результати кращі, ніж представники експериментальної групи. Ці результати дозволяють нам стверджувати, що використання комплексу ігор і ігрових вправ є ефективним засобом розвитку координаційних здібностей юних борців 10 – 11-річного віку на секційних заняттях з греко-римської боротьби.

Висновки. Аналіз літературних джерел показав, що проблема початкового навчання залишається однією з актуальних тем спортивної боротьби. Наявна навчально-методична література з початкового навчання борців має різноплановий характер. На основі вивченої нами науково-методичної літератури було виявлено засоби, що впливають на розвиток координаційних здібностей юних борців. Відповідно до цього, нами було розроблено комплекс ігор та ігрових вправ, спрямований на розвиток координаційних здібностей юних борців 10 – 11-річного віку. В експериментальній групі достовірні зрушення спостерігалися у всіх тестах. Результати човникового бігу 10 × 5 м покращилися на 7,32 % ($P < 0,05$); у тесті «*рівновага на одній нозі*» – на 14,1 % ($P < 0,05$); у тестах «*кидки борцівського манекена*» і «*упор присівши – упор лежачи*» результати покращилися на 6,13 % і 16,2 % відповідно ($P < 0,05$). Тоді як у контрольній групі, при загальній позитивній динаміці, зміни не мали такого значного характеру і не досягли статистично значущих величин ($P > 0,05$).

Література:

1. *Зазнобин А. В.* Подвижные игры на занятиях единоборствами с младшеклассниками // Физ. культура в школе. – 2012. – № 1. – С. 55–57.
2. *Кипчаков Б. Б.* Особенности методики применения подвижных игр с элементами единоборств на уроках физической культуры / Б. Б. Кипчаков // Молодой ученый. – 2010. – № 7. – С. 325–330
3. *Озолин Н. Г.* Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863 с.
4. *Шандригось В.І.* Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Методичні рекомендації. – Тернопіль: Вектор, 2013. – 60 с.
5. *Первачук Р. В.* Програма індивідуалізації тренувального процесу борців вільного стилю з урахуванням домінуючого типу енергозабезпечення. - Теорія і методика фізичного виховання і спорту, К. – 2016. – №1. – С. 72 – 76.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ГИРЬОВИКІВ СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД

Карабанов Є. О.

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, Мелітополь, Україна

Вступ. Сьогодні все більше уваги приділяється проблемі відновлення спортивної працездатності спортсменів-гирьовиків в період студентського життя, йде постійний пошук нових відновлювальних засобів і поряд з цим продовжують активно удосконалюватися методики застосування традиційних засобів відновлення [1, 4]. У ході аналізу науково-методичної літератури виявлено, що проблема відновлення розробляється в двох напрямках [3]. Перший – реабілітація (відновне лікування), що являє собою відновлення здоров'я і фізичної працездатності гирьовиків після захворювань, перенавантажень, перетренувань. Реабілітація розглядається як частина загальної системи лікувальних заходів. Другий напрям (профілактичний) – це відновлення спортивної працездатності. Він включає заходи, що дозволяють стимулювати відновлення функціонального стану гирьовиків при втомі після напружених тренувань.

Мета дослідження. Вдосконалення навчально-тренувальної роботи зі студентами, які займаються гирьовим спортом, визначення релевантних напрямів та засобів відновлення їх працездатності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; вивчення нормативної документації з підвищення спортивного результату, ретроспективний аналіз.

Результати дослідження. Основні завдання навчально-тренувальної роботи у секції з гирьового спорту в закладі вищої освіти спрямовані на вдосконалення спеціальної фізичної підготовки, техніко-тактичної підготовки, ігрової, змагальної та теоретичної [2].

Період найбільшого навантаження у студентів – це час заліків та екзаменаційна сесія. Він визначається високим ступенем втоми, роздратованості, травматизму, несконцетрованості у діях, що необхідно враховувати під час проведення тренувань.

Діяльність студента під час тренувальних занять має свої особливості, що впливають на організм спортсмена. Він виконує змагальні вправи (поштовх, ривок гирі) в умовах накопичення молочної кислоти в м'язах і крові, ацидотичних зрушень реакції крові, згущення крові внаслідок переходу води з плазми в м'язи, різкого навантаження на системи дихання і кровообігу, величезного кисневого боргу і зниження працездатності клітин центральної нервової системи через зміни хімічного складу крові. Робота високої потужності межує з роботою помірної потужності, тому для неї характерним є виснаження запасів глікогену в м'язах і печінці, що обумовлює можливість розвитку жирової інфільтрації печінки, особливо в період термінового відновлення [2, 4].

Засоби відновлення працездатності розподіляють на три групи: педагогічні, медичні та психологічні.

До педагогічних засобів відносять: відповідність навантажень рівню підготовленості спортсменів, стану здоров'я, віку; раціональне поєднання засобів загальної та спеціальної підготовки, поєднання навантаження і відпочинку в мікроциклах, мезоциклах, макроциклах тренування; використання вправ для розслаблення м'язів і дихальних вправ у ході занять; підтримка принципу індивідуалізації тренування.

До медичних засобів відновлення слід віднести: гальванізацію, діадинамічні струми, індуктотермію, електричне поле ультрависокої частоти (УВЧ) та інші електротерапевтичні процедури.

Гальванізація – це використання постійного струму низької напруги. Такий струм посилює крово- і лімфообіг в шкірі та інших тканинах, стимулює обмінно-трофічні процеси і втамовує біль [2, 3].

Для відновлення працездатності гирьовиків використовують також світлотерапію. Спектр світлового випромінювання ділиться на три основні частини; інфрачервоне, видиме і ультрафіолетове випромінювання. Найбільш суттєвим є ультрафіолетове випромінювання, яке проникає в шкіру (зазвичай в межах 0,5 мм), відчуття тепла не викликає, але, поглинене шкірою, випромінювання, породжує виражені хімічні реакції.

Широко використовують для відновлення працездатності гирьовиків водолікувальні процедури (душі та ванни). Вони знімають втому, сприяють підвищенню працездатності, загартуванню організму. Вплив гідротерапевтичних процедур залежить в основному від їх тривалості, температури і ступеня механічного впливу води.

Суттєвий ефект відновлення надає використання шотландського душу – це два струйних душа. З душової спочатку через один шланг подають гарячу воду (37-45 °) протягом 30-40 с, а потім через інший шланг – холодну (10-20 ° С) протягом 15-20 с, і так чотири шість разів. Процедуру слід починати з впливу гарячої і закінчувати впливом холодної води. Тривалість процедури 2-3 хв. [3].

Висновки. Всі засоби відновлення роботоздатності студентів, які займаються гирьовим спортом, повинні використовуватися індивідуально, в суворій відповідності з конкретним планом підготовки, віком і станом. При плануванні відновлювальних процедур слід враховувати, що їх загальна спрямованість і інтенсивність багато в чому залежать від періоду тренувального процесу і завдань конкретного мікро-циклу.

Література:

1. *Карабанов Є. О.* Щоденник гирьовика: навч.-метод. рек. / Є.О. Карабанов. – Запоріжжя: “Кругозір”, 2013. – 150 с.
2. *Конох А. П.* “Гирьовий спорт в системі фізичної підготовки студентів”: навч.-метод. посіб. / А. П. Конох, Є. О. Карабанов. – Запоріжжя: “СТАТУС”, 2016. – 131 с.
3. *Синяков А. Ф.* Восстановление работоспособности тяжелоатлетов / А.Ф. Синяков // Тяжелая атлетика: Ежегодник. - М., 1986. - С. 22-26.
4. *Хайрулин Р. А.* Гиревой спорт / Р.А. Хайрулин, Ю.А. Ромашин, А.П. Горшенин. – Казань : ООО “Центр оперативной печати”, 2004. – 96 с.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СПОРТСМЕНОК З ЕСТЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Кидонь В. В.

Університет митної справи та фінансів, Дніпро, Україна

Вступ. Естетична гімнастика належить до техніко-естетичних видів спорту, відмінністю якого є значущість, ємність та багатогранність технічної підготовленості гімнасток [3], яка базується на основі художньої гімнастики, окремих елементів спортивної гімнастики та акробатики. Тому процес удосконалення технічної майстерності, як на теоретичному, так і практичному рівні необхідно розглядати на основі суміжних видів спорту.

У науково-методичній літературі розкрито теоретичні основи загальної та спеціальної технічної підготовки гімнасток. Загальну технічну підготовку ототожнюють з базовою технічною або «школою» рухів, а спеціальну – з формуванням знань про техніку спортивних дій, розробкою індивідуальних форм техніки змагальних рухів, формуванням вмінь і навичок, необхідних для успішного виступу на змаганнях, конвертуванням та оновленням форм рухів, сформованістю нових варіантів спортивної техніки, а саме ускладненням або виконанням їх у різних варіантах та умовах [3, 5].

Необхідно відзначити, що в естетичній гімнастиці вдосконалення технічної підготовленості (майстерності) здійснюється безпосередньо через мистецтво виразності, збільшення арсеналу різноманітних рухів, ускладнення акробатичних елементів і підтримок, розвиток спеціальних фізичних якостей та функціональних можливостей, хореографічну підготовку, структуру та побудову композиції тощо.

Мета дослідження – розкрити основні напрямки вдосконалення технічної майстерності спортсменок з естетичної гімнастики третього року тренувань етапу спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження: аналіз і синтез науково-методичної літератури, контрольне тестування (тести «зв'язка з двох рухів», «зв'язка з трьох рухів», «зв'язка з рівноваг», «зв'язка з двох стрибків», «додаткова зв'язка»), методи математичної статистики.

Результати дослідження. Розробка експериментальної методики щодо вдосконалення технічної майстерності протягом підготовчого та змагального періодів річного циклу здійснювалася на підставі:

- основних закономірностей педагогічного процесу з боку педагогіки, психології та системи спортивної підготовки [1, 3, 5];
- основ побудови тренувального процесу з планування технічної, фізичної й інтегральної підготовки та планування фізичного навантаження [3, 5];
- основних вимог до використання та планування засобів і методів технічної підготовки [3];
- доцільності вдосконалення технічної підготовки та її вагомості в навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменок з естетичної гімнастики [4];
- закономірностей взаємозв'язків технічної, фізичної підготовленості та функціонального стану [2].

Впровадження розробленої методики здійснювалося через реалізацію дидактичних, методологічних та функціональних принципів спортивної підготовки (готовності, смислової та перцептивної «наочності», доцільності і практичності, доступності та стимулюючої складності, функціональної надмірності і надійності, планомірності і поступовості, міцності і прогресування, єдності індивідуального та групового навчання, керованості та підконтрольності, цілісності тренувального процесу, безперервності та систематичності, єдності всіх сторін підготовки, єдності та взаємозв'язку структури змагальної діяльності зі структурою підготовленості, централізації, оптимальності співвідношення тренувальних засобів протягом навчально-тренувального процесу та їх варіативність, біологічної

доцільності використання помірних навантажень, причинно-наслідкових зв'язків і взаємодій у процесі навчання та вдосконалення технічної підготовленості, евристичної єдності системи підготовки), що мали комплексний характер та інноваційний підхід [1, 3, 5].

Для визначення ефективності впровадженої методики наприкінці річного циклу було здійснено контрольне тестування з оцінки рівня технічної підготовленості спортсменок з естетичної гімнастики, яке дозволило встановити, що:

- рівень технічної підготовленості як у контрольній, так і в експериментальній групах, став значно вищий. Однак у контрольній групі середні показники лишилися на рівні оцінки «задовільно» (від 3,58 до 3,94), а в експериментальній рівень оцінки перейшов з «задовільної» на «добре» (від 4,03 до 4,34);

- у внутрішньогруповій вибірці, на відміну від результатів на початку річного циклу, спостерігається однорідність показників у контрольній групі у тестах «зв'язка з двох стрибків» ($V = 10,20\%$) та «додаткова зв'язка» ($V = 10,43\%$), в експериментальній групі у тестах «зв'язка з трьох рухів» ($V = 9,94\%$) та «додаткова зв'язка» ($V = 8,96\%$). Отримані коефіцієнти варіації свідчать про однаковий рівень технічної майстерності гімнасток, а в окремих випадках про незначні їх розбіжності;

- приріст показників у відсотках за контрольними тестами в середньому у контрольній групі становив 7,90 %, а в експериментальній – 11,74 %;

- найбільший приріст результатів у балах було визначено в експериментальній групі у контрольних тестах «зв'язка з трьох рухів» та «додаткова зв'язка» на 0,61 і 0,59 бала відповідно, що свідчить про значну технічну майстерність виконання цих гімнастичних вправ. Також у контрольних тестах «зв'язка з двох рухів», «зв'язка з рівноваг» та «зв'язка з двох стрибків» приріст склав 0,34, 0,36 та 0,25 бала відповідно. Найменший приріст результатів встановлено у контрольній групі у тестах «зв'язка з двох рухів» та «додаткова зв'язка» – 0,11 та 0,14 бала відповідно;

- достовірний приріст за t-критерієм Ст'юдента при $p \leq 0,01$ спостерігається наприкінці річного циклу в експериментальній групі між показниками контрольних тестів «зв'язка з трьох рухів» та «додаткова зв'язка»; встановлено достовірну відмінність при $p \leq 0,001$ між контрольною та експериментальною групами наприкінці педагогічного експерименту.

Висновки. Впроваджена методика є ефективною, і передбачає ряд фундаментальних позицій щодо дидактики навчання, особливостей побудови навчально-тренувального процесу в річному циклі, специфіки планування та використання засобів та методів спортивного тренування в естетичній гімнастиці з урахуванням стадій формування навичок та їх взаємодій, біологічної доцільності та прояву спеціальних фізичних здібностей і функціональних можливостей тощо.

Література:

1. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування / О. Ц. Демінський. К.: Вища школа, 2001. – 242 с.
2. Долбишева Н. Кидонь В. Закономірності взаємозв'язку технічної, фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою / Н. Долбишева, В. Кидонь // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Житомир: Видавець О.О. Євенок, 2017. – Вип. 4 (23). – С. 30 – 36.
3. *Естетична гімнастика*. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [В. В. Споришев, І. П. Гутник, М. А. Прибутна, Л. В. Падалка, Н. В. Цюкало] – К.: Федерація естетичної гімнастики України, 2008. – 44 с.
4. Кидонь В. Загальна характеристика системи підготовки спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою (за результатами анкетування) / В. Кидонь // *Слобожан. наук.-спорт. вісн.* – Х.: ХДАФК, 2013. – № 5 (38). – С. 123-127.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров. В 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНИХ ПРОГРАМ СПОРТИВНИХ ПАР КАТЕГОРІЇ «ЮВЕНАЛИ» В АКРОБАТИЧНОМУ РОК-Н-РОЛІ

Кизім П. М.¹, Гуменюк С. В.¹, Батєєва Н. П.²

¹*Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна*

²*Київський національний університет культури і мистецтв, Київ, Україна*

Вступ. Акробатичний рок-н-рол є відносно новою спортивною дисципліною, яка має велику кількість прихильників різних вікових груп у всьому світі. На спортивний результат в акробатичному рок-н-ролі впливають багато чинників – насамперед це рівень фізичної та технічної підготовленості, хореографічна підготовленість, акробатична підготовленість, здатність спортивної пари продемонструвати емоційний виступ та ін. [1].

Як нами з'ясовано в ході проведеного опитування, на сьогодні фахівці з акробатичного рок-н-ролу вважають мало дослідженим один з вагомих чинників, здатних вплинути на спортивний результат – складові компоненти змісту змагальної програми. Основним змістом змагальної програми цієї спортивної дисципліни є взаємодія партнерів на основі стрибкового основного ходу акробатичного рок-н-ролу, оформлені в рухові вправи з музичним супроводом. Змагальна програма категорії «ювенали» передбачає гармонійний синтез танцювальних і парних базових елементів різних рівнів складності, поєднаних у раціональні послідовності, що допомагають розкрити руховий потенціал спортивної пари та досягти високого рівня естетичного впливу на суддівський корпус змагань і глядачів. Велика роль у цьому танцювальному виді спорту належить тренерам-хореографам, які здійснюють постановку змагальних програм спортсменів [3].

Оновлений регламент Всесвітньої конфедерації рок-н-ролу встановлює вимоги щодо груп обов'язкових базових елементів, наявності та кількості танцювальних елементів, що визначають цінність всієї змагальної програми [5]. Сьогодні фахівці вважають одним з пріоритетних напрямків підготовки в акробатичному рок-н-ролі саме якісний зміст змагальних програм. Уміння спортсменів поєднувати вправи різної структурної складності з віртуозним технічним виконанням і особливою емоційністю, виразністю й артистизмом є першочерговим завданням на шляху до спортивної майстерності [4].

Як з'ясовано нами в ході проведення анкетування, на сьогодні потрібен більш якісний підхід до змісту змагальної програми в акробатичному рок-н-ролі, який заснований на логічному розподілі елементів складності, що поєднували б у собі оригінальні, амплітудні рухи з виразністю, експресією танцю і музичним супроводом. У даний час в акробатичному рок-н-ролі відзначається тенденція цілеспрямованого підвищення складності змагальних програм. Спортсмени включають до своєї змагальної програми максимум елементів високої складності з різних структурних груп і виконують їх технічно досконало. Вивчення питань, пов'язаних зі змістом змагальних програм в акробатичному рок-н-ролі показало, що в спеціальній науково-методичній літературі недостатньо розкрито питання, що стосуються особливостей змагальних програм, відсутні відомості про основні компоненти та їх взаємозв'язки між собою, а так само співвідношення їх у часі під час виконання вправ, логічні послідовності у змагальній програмі та інші параметри. Також недостатньо розкрито питання, що стосуються дослідження змісту змагальних програм категорії «ювенали». На думку фахівців, нині підготовка спортсменів з акробатичного рок-н-ролу не має достатнього наукового обґрунтування, а базується на практичному досвіді кожного окремого тренера-хореографа [3].

Мета дослідження – аналіз змісту змагальних програм спортивних пар категорії «ювенали» в акробатичному рок-н-ролі.

Методи дослідження: аналіз спеціальної наукової та методичної літератури; методи соціологічного дослідження (анкетування, опитування); відео аналіз; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про недостатній рівень досліджень змісту змагальних програм в акробатичному рок-н-ролі. Спираючись на висновки фахівців та результати проведеного дослідження, можна стверджувати про необхідність розробки методик структурної складової змагальних програм для спортивних пар категорії «ювенали». Це обумовлено відсутністю класифікації елементів, що формують змагальну програму, відсутністю єдиного підходу до змісту змагальних програм.

У ході проведеного нами анкетування й опитування фахівців з акробатичного рок-н-ролу, ми визначили складові змагальних програм в акробатичному рок-н-ролі, а також компоненти, за якими можна оцінити раціональність змісту змагальних програм. Аналіз відеоматеріалу Кубка України з акробатичного рок-н-ролу серед спортивних пар категорії «ювенали» виявив статистичні показники ($\bar{X} \pm m$), (V) виконання компонентів змагальної програми: основний хід на місці, кількість разів ($0,86 \pm 0,1$), (V – 44,2 %); основний хід у русі, кількість разів ($6,86 \pm 0,4$), (V – 21,3 %); базові танцювальні фігури в парі, кількість разів ($15,43 \pm 0,9$), (V – 21,1 %); рок-н-рольні та хореографічні оберти, кількість разів ($4,57 \pm 0,4$), (V – 33,1 %); стрибки та вистрибування, кількість разів ($3,43,71 \pm 0,4$), (V – 44,0 %); рухи на паркеті, кількість разів ($3,29 \pm 0,5$), (V – 54,7 %); виконання змагальної програми у контакті з партнеркою у закритій позиції, с ($2,91 \pm 0,5$), (V – 34,0 %); танцювання у розгорнутій позиції, с ($9,5 \pm 1,06$), (V – 40,4 %); варіації основного ходу, кількість разів ($1,71 \pm 0,26$), (V – 55,5 %); інші танцювальні напрямки, кількість разів ($2,43 \pm 0,27$), (V – 40,3 %); використання рівнів, кількість разів ($3,0 \pm 0,42$), (V – 51,0 %); факультативна частина, с ($7,86 \pm 0,62$), (V – 28,6 %); стилізовані гімнастичні елементи, кількість разів ($3,29 \pm 0,5$), (V – 54,7 %); виконання змагальної програми у контакті з партнеркою, с ($38,04 \pm 1,35$), (V – 12,7 %).

Висновки. Вивчення науково-методичної літератури свідчить про недостатній рівень досліджень змісту змагальних програм спортивних пар категорії «ювенали» в акробатичному рок-н-ролі. Аналіз відеоматеріалу Кубка України з акробатичного рок-н-ролу в категорії «ювенали» виявив компоненти, їх кількісні і часові показники в структурі змісту змагальної програми. Спортивні пари категорії «ювенали» демонструють динамічні зміни положень партнерів один відносно другого у відкритій, закритій чи розгорнутій позиціях, застосовують у змісті змагальних програм весь доступний арсенал специфічних засобів акробатичного рок-н-ролу (танцювальні доріжки, рок-н-рольні та хореографічні оберти, стрибки, стилізовані гімнастичні елементи, варіації основного ходу, характерні рок-н-рольні рухи минулого та ін.), вдало підкреслюють акценти музичного супроводу виразними позами, використовують оригінальні елементи сучасної хореографії, найраціональнішу послідовність рухів і вправ у змісті змагальної програми, оптимальну кількість повних основних ходів та ін.

Література:

1. Батеева Н. П. Совершенствование физической и технической подготовки квалифицированных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле в годичном макроцикле: монография. / Н.П. Батеева, П. Н. Кызим. – Х. ФОП Бровін О. В. – 2017. – 228 с.
2. Козаков М. В. Особенности построения конкурсных программ в акробатическом рок-н-ролле в категории «юноши» / М. В. Козаков. – Х. Слобожанський наук.-спорт. вісн. – 2013 – № 5 (38).: С. 141-146.
3. Криштанович А. Г. Побудова змагальних програм кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі. Інтеграційні питання сучасних технологій, спрямованих на здоров'я людини. Вип.1 / А. Г. Криштанович, С. В. Гуменюк. – Х. ФОП Панов А. М.,: – 2017. – С. 261-265.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложения. / В. Н. Платонов – К. Олимп. лит. – 2004. – 808 с.
5. Правила Всесвітньої конфедерації рок-н-ролу (WRRC): [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.wrrc.org>.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

РОЛЬ САМООЦІНКИ В ХАРАКТЕРИСТИЦІ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ПЛАВЦІВ-СПРИНТЕРІВ

Кобзар І. Г., Бородіна Н. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Плавання - особливий вид спортивної діяльності, відомості про яку представлено в наукових дослідженнях В.Л. Маріщука, Р.Т. Раєвського, І.А. Юрова [2,3,5]. Однак робіт, присвячених психологічним аспектам даної проблеми, явно недостатньо.

Досліджуючи роль самооцінки плавців-спринтерів, слід брати до уваги особливості таких особистісних проявів спортсменів, як рівень домагань, властивості темпераменту, мотиви поведінки, потреби та багато інших. У зв'язку з цим виникає питання: чи можуть ці дані відображати ступінь і напрям впливу спорту як виду діяльності на самосвідомість особистості? Чи є висока адекватність самооцінки її позитивною характеристикою? Знаходження відповіді на дані питання підкреслює актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження – визначити місце самооцінки в структурі особистості плавців-спринтерів.

Методи дослідження: методи теоретичного аналізу, узагальнення літературних даних та мережі Інтернет.

Результати дослідження. У вивченій науково-психологічній літературі питання визначення властивостей самооцінки представляється мало розробленим. У цьому сенсі В. Сафонов [4] називає такі властивості самооцінки, як - стійкість, адекватність, рівень і динаміка. Вперше в психології питання про значення самооцінки поставив У. Джемс, який відніс її до первинних емоцій, поставивши її, таким чином, в один ряд з гнівом і болем [1].

Як будь-яке велике явище, самооцінка формується в результаті складних процесів, які в спеціальній літературі зазвичай називаються механізмами формування самооцінки. Самооцінка, безсумнівно, є феноменом, що належать до сфери самосвідомості особистості.

Самооцінка спортсменів має свої особливості, серед яких - високий показник її рівня, що володіє певною динамікою у зв'язку з самовизначенням особистості в обраній професії. Але, незважаючи на таку динаміку, спортсмени переважно мають більш високу самооцінку, ніж люди, що не займаються спортом. Рівень самооцінки спортсмена пов'язаний з його майстерністю. У висококваліфікованих спортсменів вона достовірно вища, більш інтегрована, ніж у не спортсменів. Крім того, чим вищий спортивний розряд, тим більш інтегрованою виявляється самооцінка. Як властивість особистості вона дуже тісно пов'язана з різними характеристиками діяльності спортсмена: зі спортивною кваліфікацією, а саме, чим більш кваліфікований спортсмен, тим вищий рівень, інтегрованість і менша диференційованість його самооцінки. Позитивною чи оптимальною називають високу, адекватну, середньо диференційовану самооцінку, яка дозволяє досягти найбільших результатів. Багатьма вченими висловлюється припущення, що за таких характеристик самооцінки найбільш повноцінно реалізується її функція регуляції діяльності. Однак дане твердження потребує додаткових доказів.

Самооцінка пов'язана з багатьма властивостями особистості: емоційною сферою, інтелектуальними процесами та процесами цілепокладання, вольовою сферою, упевненістю в собі, тривожністю, рівнем домагань, мотиваційною сферою, її спрямованістю, ціннісними орієнтаціями.

У плаванні специфічні умови спортивної діяльності висувають особливі вимоги до психічної діяльності плавця-спринтера:

а) досить високий рівень сили нервових процесів, що обумовлює здатність виконувати роботу з максимальними зусиллями, але протягом нетривалого часу;

б) висока стійкість до монотонії. Високі прояви даної властивості сприяють виконанню тривалої роботи монотонного характеру.

Рівень спортивних досягнень у плаванні обумовлений розвитком таких якостей, як сила нервової системи і стійкість до монотонії. Плавці-спринтери характеризуються сильним і середньосильним типом нервової системи. Стійкість до монотонії у них знаходиться на рівні нижньої межі середніх значень. Властивостями особистості, які серед великого різноманіття особистісних особливостей характеризують спортсмена-плавця та мають вирішальний, найбільш значущий характер при досягненні високих результатів, є:

- темперамент - фактор, що обумовлює рівень психічної витривалості і працездатності;
- рівень мотивації досягнення;
- вольовий та інтелектуальний контроль поведінки;
- прагнення до суперництва, змагальність. [3]

У процесі проведених досліджень нами виявлено:

1. Самооцінка спортсменів характеризується більш високим рівнем, меншою диференційованістю і високою адекватністю порівнянню з самооцінкою осіб, які не займаються спортом. Спортивна діяльність чинить позитивний вплив на самооцінку особистості та сприяє більшій її цілісності.

2. Висока самооцінка спортсменами власної особистості в цілому базується на оцінці власного вміння узагальнювати та встановлювати логічні зв'язки між поняттями, силою нервової системи, активністю, рухливістю нервової системи, темпу реакцій, цілеспрямованістю, сміливістю, мотивацією успіху, спрямованістю на спілкування, впевненістю в собі і низькою тривожністю.

3. Заняття спортом зумовлюють більш тісний зв'язок характеристик самооцінки спортсменів із системою ціннісних орієнтацій, мотивації, темпераменту, інтелекту і комунікативних якостей і знижує взаємозалежність самооцінки й емоційних властивостей особистості.

Висновки. Результати дослідження показали, що самооцінку розуміють як афективний компонент самосвідомості особистості - процесу усвідомлення особистістю самої себе. Вона проявляється в оцінюванні особистістю себе самої, своїх психологічних і фізичних якостей, і може бути охарактеризована рівнем, ступенем адекватності та диференційованості.

Література:

1. *Джемс У.* Научные основы психологии / У. Джемс. – М. : Харвест, 2003. – 527 с.
2. *Марищук Л. В.* Психология спорта : учеб. пособие для студ. специальностей физ. культуры и спорта / Л. В. Марищук. – [2-е изд., и доп.]. – Минск, 2006. – 108 с.
3. *Раевский Р. Т.* Плавание : учеб. пособие / Р. Т. Раевский, В. Ф. Петелкаки. – Одесса : Наука и техника, 2005. – 324 с.
4. *Сафонов В.* Самооценка. Переживания прыгунов во время выступления на соревнованиях / В. Сафонов, Р. Гатауллин, Е. Иванова // Легкая атлетика. – 2007. – № 1/2. – С. 28–30.
5. *Юров И. А.* Психология успешности спортсмена-пловца / И. А. Юров. – Саарбрюккен, 2011. – 239 с.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

СЕНСОМОТОРНА КООРДИНАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Коваленко Я. О., Болобан В. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сенсомоторна координація являє собою складну рухову навичку, що лежить в основі управління рухами і відрізняє рухові навички спортсменів високої кваліфікації від рухових навичок спортсменів нижчої кваліфікації і особливо початківців. На початкових етапах навчання дії - рухи, що входять до складу сенсомоторної координації, можуть складатися з ланцюга окремих сенсомоторних реакцій, кожна з яких має свій початок і кінець. У процесі тренувань окремі сенсомоторні реакції об'єднуються в гнучку, пластичну систему сенсомоторних корекцій виконуваної дії - рухи для реалізації узагальненої мети, наприклад, виконання цілісної спортивної вправи. Подальше ускладнення сенсомоторної координації відбувається в разі необхідності управління багато сполучною системою, коли добре розвинені і вдосконалені координаційні здібності як загального, так і локального характеру [1]. Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, досвіду тренерів, які працюють з юними гімнастками, свідчать про те, що базова підготовка і підготовленість у першій стадії багаторічного спортивного вдосконалення залишається актуальною [4]. Доказом є допустимі гімнастками технічні помилки в змагальних композиціях індивідуальних і групових вправ. Вони засновані на форсуванні багаторічної підготовки, недостатній роботі над «школою» рухів і розвитком сенсомоторної координації; у них майже відсутні сучасні технології вікової базової рухової і спеціальної технічної підготовки [2,3].

Мета дослідження – вивчити показники сенсомоторної координації спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково - методичної літератури, практичний досвід тренерів, які беруть участь у підготовці гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки (ЕСБП); спостереження та експертні оцінки; тестування показників рівня розвитку сенсомоторної координації, а також вивчення складу групи (n = 30), її однорідності, для формування експериментальної групи (ЕГ) і контрольної групи (КГ) із завданням здійснення констатуючого педагогічного експерименту; використано оптико-електронну вимірювальну систему OptoJump, що дозволяє реєструвати об'єктивні можливості для аналізу і оцінки часу рухової реакції на звуковий сигнал при виконанні тестів (латентний період), рухової реакції під час вибору ефективної рухової дії, вивчено можливості координації маха руками і відштовхування ногами під час стрибків з місця. Методи математичної статистики: вибірковий метод і метод середніх величин, - реалізувалися за допомогою ПК програм Excel, Statistica. Науково і практично обґрунтовані чотирнадцять тестів, які відповідають специфіці рухових дій гімнасток і характеризують вестибулярну стійкість і чутливість, орієнтування в просторі, статичну і динамічну рівновагу тіла, час реакції на звуковий сигнал, реакції вибору на пред'явлення кольорових предметів, координацію рухів кінцівками симетричного й асиметричного характеру, спритність, м'язову силу, гнучкість, стрибучість, спеціальну (координаційну) витривалість.

Результати дослідження. Вимірювання із застосуванням чотирнадцяти рухових тестів і аналіз результатів їх виконання дозволили встановити рівень сенсомоторної координації, розкрити індивідуальні особливості прояву сенсорних і моторних компонентів рухових дій юних гімнасток, оцінити ступінь однорідності ЕГ і КГ. Тестування. Показники сенсомоторної координації в основному відповідають вимогам до рухової і технічної підготовленості випробовуваних юних гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки. За оцінкою експертів, більш відмінними є показники, що характеризують переважно сенсорний компонент рухових дій (вестибулярна чутливість, орієнтування в просторі, мінімізацію

коливань тіла під час переміщення (динамічна рівновага), порівняно з моторним (м'язова сила, координованість рухів кінцівками, стрибучість). Встановлено різний рівень розвитку сенсомоторної координації серед 11-річних гімнасток, 12-14 - літніх, розкриті індивідуальні особливості прояву сенсорних і моторних компонентів рухових дій. Юні гімнастки одного віку мають розкид показників сенсомоторної координації нерідко в два і більше разів перевищує допустимі значення ($V\% \leq 15$). При порівнянні показників сенсомоторної координації 11 - річних гімнасток з показниками 12 - 14 - річних за більшістю тестів виявлено тенденцію вікового розвитку сенсорних і моторних компонентів рухових дій, однак достовірних відмінностей не зареєстровано. За більшістю показників встановлено однорідність ЕГ і КГ, які брали участь у вимірах.

Висновки. Для керованого розвитку і вдосконалення сенсомоторної координації юних гімнасток необхідні якісний відбір і методично орієнтовані сучасні технології індивідуальної та групової підготовки при чітко поставлених меті, завданнях, підібраних методах і засобах, елементах регламентації, контролю і корекції в рамках циклу, періоду, етапу. Зразкові програми розвитку і вдосконалення сенсомоторної координації як основи технічної підготовки повинні зайняти одне з основних місць у структурі навчально-тренувального процесу.

Література:

1. *Болобан В.* Сенсомоторная координация как основа технической подготовки / В. Болобан // Наука в олимп. спорте. – 2015. – № 2. – С. 73–80.
2. *Болобан В.* Регуляция позы тела спортсмена : Монография / В. Н. Болобан. – Киев : Олимпийская лит., 2013. – 232 с.
3. *Винер–Усманова И.* Интегральная подготовка в художественной гимнастике: Дис. доктора пед. наук.: спец. 13.00.04 / И.А. Винер-Усманова. – С. Пб. :НГУФКСИЗ, 2013. – 208 с.
4. *Платонов В. Н.* Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – С. 271 – 274.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ЗМАГАННЯ У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОМУ СПОРТІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ФОРСУВАННЯ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Козлов К. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Характерною особливістю сучасного спорту стало розширення спортивного календаря [2]. Зросла кількість міжнародних змагань з легкої атлетики для різних вікових груп. Так з 1986 р. раз на два роки проводиться чемпіонат світу ІААФ для юніорів 18–19 років. З 1999 по 2017 р. проводився чемпіонат світу серед юнаків ІААФ для легкоатлетів у віці 17 років і молодше. Також проводиться юніорський чемпіонат Європи, перші змагання відбулися в 1970 р., а з 1973 р. проводиться кожні два роки. Чемпіонат Європи для молоді (до 23 років) проводиться раз на два роки з 1997 р. Юнацькі Олімпійські ігри відбувалися раз на чотири роки для спортсменів 14–18 років. Вперше вони пройшли в Сінгапурі з 14 по 26 серпня, наступні Ігри пройшли в 2014 році в Нанкіні (Китай).

Проведення міжнародних змагань спортсменів в юнацькому віці викликало ряд дискусій і не було одностайно схвалене фахівцями у галузі спорту. Багато учених вважали, що проведення міжнародних змагань у такому ранньому віці може призвести до спеціалізованої підготовки юних спортсменів і прагнення до перемоги за будь-яку ціну [1, 4]. У зв'язку з цим ІААФ рекомендувала обмежити вік спортсменів – до 16–17 років і заборонила виступати молодшим атлетам [1]. Особливо гостро дебати проходили з приводу проведення Юнацьких Олімпійських ігор. Як зазначає В.М. Платонов, «Підставою для серйозних побоювань, щодо раціональної побудови багаторічної підготовки стало і проведення з 2010 року Юнацьких Олімпійських ігор, основною їхньою ідеєю було втілення олімпійських цінностей у життя молоді, популяризація спорту, міжнародне співробітництво, розширення зв'язків спорту з культурою, мистецтвом, проте не передбачалося, що спортивна складова Ігор стане основною, і тим більше, що до них буде проводитися цілеспрямована підготовка» [3]. Як свідчить спортивна практика останніх років, спортсмени, які досягли успіхів у юнацькому спорті, стали переможцями і призерами Юнацьких Олімпійських ігор, в окремих випадках досягають успіхів у спорті вищих досягнень. Втрати талановитих спортсменів під час переходу з юнацького і юніорського спорту в спорт вищих досягнень є серйозною проблемою сучасної підготовки спортсменів

Мета дослідження – визначити кількісні параметри втрат під час переходу з юнацького віку у розряд дорослих спортсменів під впливом форсування підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури і інформації світової мережі Internet, даних Інформаційної бази легкої атлетики (All – Athletics), друкованих і електронних джерел Асоціації статистиків з легкої атлетики (Association of Track & Field Statisticians – ATFS), електронних ресурсів ІААФ (www.iaaf.org); статистичної бази даних (www.tilastopaja.org), методи математичної статистики.

Результати дослідження. Проаналізувавши спортивну кар'єру 1332 атлетів, переможців і призерів Юнацьких ігор Олімпіад 2010, 2014 рр. і чемпіонатів світу у період 1999–2017 рр., визначено, що тільки 4,88 % спортсменів стали призерами чемпіонатів світу і Ігор Олімпіад у дорослому віці, 5,20 % призерів юнацьких чемпіонатів світу 1999–2017 рр. досягли успіхів на Іграх Олімпіад, чемпіонатах світу 2000–2017 рр. За останні десять років (з 2007 по 2017 р.) кількість спортсменів, які змогли поєднати успішні виступи в юнацькому і дорослому спорті, постійно знижувалися. Кількість призерів юнацьких чемпіонатів світу з легкої атлетики, які зайняли призові місця на дорослих чемпіонатах світу, Іграх Олімпіад, наведено в таблиці 1.

Таблиця 1– Кількість призерів юнацьких чемпіонатів світу з легкої атлетики, які зайняли призові місця на дорослих чемпіонатах світу, Іграх Олімпіад

Чемпіонат світу серед юнаків, країна (місто), рік проведення	Загальна кількість учасників в	Кількість країн учасниць	Кількість переможців і призерів у індивідуальних видах легкоатлетичної програми	Кількість спортсменів, які досягли успіхів на дорослих чемпіонатах світу, Іграх Олімпіад*	
				ч	ж
Польща (Бидгощ), 1999	1103	137	108	5	4
Угорщина (Дебрецен), 2001	1335	168	108	7	5
Канада (Шербрук), 2003	1128	158	108	5	5
Марокко (Маракеш), 2005	1250	177	108	4	1
Чехія (Остава), 2007	1228	152	114	3	6
Італія (Брессаноне), 2009	1321	179	114	2	3
Лілля (Франція), 2011	1375	173	114	3	2
Україна (Донецьк), 2013	1532	165	114	1	1
Колумбія (Калі), 2015	1237	154	114	1	0
Кенія (Найробі), 2017	801	131	114	0	0

Примітка. * – кількість спортсменів в індивідуальних видах програми легкоатлетичних змагань.

Встановлено, що понад 95 % спортсменів не можуть повторити свій успіх, продемонстрований у юнацькому спорті. На цей факт звернула увагу і Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій (ІААФ). У серпні 2016 р. Рада ІААФ відмовилася від проведення змагань серед найсильніших легкоатлетів світу у віці до 18 років, 10-й чемпіонат світу з легкої атлетики серед юнаків, який пройшов з 12 по 16 липня 2017 року на Національному стадіоні «Ньяйю» у Найробі, став останнім у історії для спортсменів цієї вікової групи. Коментуючи рішення, президент ІААФ Себастьян Коу відмітив: «Ми вважаємо, що це не кращий шлях для юних спортсменів на цьому етапі їхньої кар'єри».

Висновки:

1. Характерною особливістю сучасного спорту стало розширення спортивного календаря. Зросла кількість міжнародних змагань з легкої атлетики для різних вікових груп, що стало підставою для форсування підготовки. Жорстка конкуренція в змаганнях різних вікових категорій (Юнацькі Олімпійські ігри, чемпіонати світу) має найсерйозніші наслідки і це позначається на кар'єрі спортсмена на наступних етапах багаторічного удосконалення.

2. Проведені дослідження засвідчили, що спортсмени (n=1332), які досягли успіхів у юнацькому спорті, стали переможцями і призерами Юнацьких Олімпійських ігор, чемпіонатів світу серед юнаків, тільки в 4,88 % випадків досягають значних успіхів у спорті вищих досягнень, тобто стають чемпіонами і призерами Ігор Олімпіад, чемпіонатів світу.

Література:

1. Дик Ф. Кар'єра спортсмена – от потенциала до успеха / Ф. Дик // Легкоатлетический вестник ИААФ. – 2013. – № 1–2. – С. 47–54.
2. Козлова Е.К. Современная система соревнований и соревновательная деятельность спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики / Е. К. Козлова // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 2. – С. 31–36.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015: в 2 кн. – 680 с.
4. Scholz W. The throwing events at the IAAF World Junior Championships - A whistle stop on the journey to elite Athletics/ W. Scholz // New Studies in Athletics. – 2006. – 21(2). – P. 7–27.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ ЛЕГКОАТЛЕТОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З БІГУ НА 200 МЕТРІВ

Корейчук Л. М., Вавринчук Я. М.

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна

Вступ. Спринтерський біг – це біг, який відносять до групи вправ циклічного характеру, також він характеризується тим, що виконується з максимальною інтенсивністю. Всі бігові рухи, що виконуються з великою амплітудою та високою частотою, їх легкість і розкутість – основна ознака раціональної техніки бігу на короткі дистанції. Для того аби вивчити технічну підготовленість легкоатлетів–спринтерів та засоби її удосконалення в тренувальному процесі, біг на короткі дистанції досліджувало багато різних науковців. Проте лише окремі роботи розкривають особливості взаємозв'язку фізичної і технічної підготовленості [3, 4, 5].

Аналіз літературних джерел вказує на те, що значна кількість наукових праць присвячена вивченню побудови тренувального процесу, розвитку фізичних якостей та адаптаційних можливостей у легкоатлетів різної кваліфікації. Ряд авторів вивчали динаміку спортивних результатів легкоатлетів високої кваліфікації [1,2,4]. Разом з тим нами не знайдено наукових досліджень, які висвітлюють дані про технічну підготовку легкоатлеток, які спеціалізуються з бігу на 200 м.

Мета дослідження – визначити вплив спеціальних вправ на технічну підготовленість легкоатлеток, які спеціалізуються з бігу на 200 м.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення і узагальнення досвіду провідної спортивної практики, педагогічні спостереження за тренувальною діяльністю, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для розвитку й удосконалення максимальної швидкості нами застосовувались вправи невеликої тривалості (до 20 с) з граничною або приграничною швидкістю. Це, насамперед, біг з вираженими моментами прискорень, стрибкові вправи, вправи в єдиноборствах, деякі силові вправи, виконувані на швидкість. Засоби розвитку швидкісних якостей підбирали з урахуванням подібності координаційних структур з рухами й діями змагальної діяльності, тому що прямий перенос швидкості, за даними багатьох авторів, досить ускладнений. Нами, традиційно, застосовувались спеціальні бігові вправи із прискореннями з максимальною частотою кроків.

На ефективність стартового розбігу суттєво впливають довжина та спосіб виконання першого і послідовних кроків після старту. Дуже короткі кроки не забезпечують швидкого зростання швидкості, а дуже довгі сприяють швидкому випрямленню тулуба з наступним зниженням швидкості. Під час стартового розбігу (25-30м) разом з поступовим зростанням довжини кроків проходить поступове випрямлення тулуба. Чіткої границі між стартовим розбігом та бігом по дистанції не існує. Розбіг завершується тоді, коли бігун досягає 92-95 % своєї максимальної швидкості. Чим раніше це станеться, тим вища ефективність стартового розбігу.

Нами визначено, що на початку підготовчого періоду у тренувальному процесі спортсменок, які спеціалізуються з бігу на 200 м, застосовувались вправи переважно силового характеру та кросова підготовка для розвитку витривалості. Це зумовлено умовами, у яких тренуються спортсменки у зимовий період, коли велика кількість снігового покриву не дає можливості займатись біговими вправами на стадіоні. Тренування проводили в основному у залі на тренажерах та застосовували бігові та стрибкові вправи, що розвивають швидкісно-силові можливості, що відображається на потужному виході із низького старту та збільшує силу відштовхування і довжину кроку спортсменок. Проведені нами дослідження на початку експерименту вказують, що спортсменки долали дистанцію 200 м з часом $33,86 \pm 2,14$ с, під час пробігання виконували $106,85 \pm 9,75$ кроків, тривалість кроку становила $0,32 \pm 0,02$ с та довжина кроку – $1,89 \pm 0,18$ м (табл. 1). Встановлено, що час пробігання дистанції 200 м має високий

кореляційний взаємозв'язок із довжиною кроків ($r = -0,67$) та кількістю кроків ($r = 0,70$) і дуже високий кореляційний взаємозв'язок між кількістю та довжиною кроку ($r = -0,99$).

Таблиця 1

**Показники технічної підготовленості легкоатлеток,
які спеціалізуються з бігу на 200 м**

Показники	До експерименту	Після експерименту	p
Час 200м (с)	33,86±2,14	32,75±2,55	p<0,05
Кількість кроків (шт)	106,85±9,75	110,54±6,72	p>0,05
Тривалість кроку (с)	0,32±0,02	0,30±0,01	p>0,05
Довжина кроку (м)	1,89±0,18	1,82±0,12	p<0,05

Нами встановлено, що після застосування запропонованих нами спеціальних вправ, вірогідно зросли результати бігу на 200 м – 32,75±2,55 с (p<0,05). Такий результат зумовлений значним збільшенням частоти кроків – 110,54±6,72 с та зменшенням їх тривалості та вірогідним зменшенням довжини кроків - 1,82±0,12 м (p<0,05). Про покращення технічної підготовленості свідчать зростання кореляційних взаємозв'язків часу пробігання дистанції 200 м із довжиною кроку ($r = -0,70$) та кількістю кроків ($r = 0,73$) і дуже високий взаємозв'язок між кількістю та довжиною кроку ($r = -0,99$).

Висновки:

1. Проведений нами аналіз літературних джерел свідчить, що ряд авторів вивчали важливість застосування спеціальних вправ у підготовці легкоатлетів. Однак, не виявлено робіт, які висвітлюють вплив застосування спеціальних вправ на технічну підготовленість легкоатлеток, які спеціалізуються з бігу на 200 м.

2. Встановлено, що після застосування запропонованих нами спеціальних вправ, вірогідно зросли результати бігу на 200 м – 32,75±2,55 с (p<0,05), що зумовлено значним збільшенням частоти кроків – 110,54±6,72 с та зменшенням їх тривалості і вірогідним зменшенням довжини кроків - 1,82±0,12 м (p<0,05).

3. Нами виявлено зростання кореляційних взаємозв'язків часу пробігання дистанції 200 м із довжиною кроку ($r = -0,70$) та кількістю кроків ($r = 0,73$) і дуже високий взаємозв'язок між кількістю та довжиною кроку ($r = -0,99$), що свідчить про покращення технічної підготовленості.

4. Таким чином, застосування у тренувальному процесі спортсменок, які спеціалізуються з бігу на 200 м, значної кількості спеціальних вправ для розвитку швидкості та техніки рухів, спеціальної бігової підготовки призводить до вірогідного покращення результатів бігу на 200 м, що досягається збільшенням частоти кроків та вірогідним зменшенням довжини кроків. Це свідчить про удосконалення техніки бігу, а саме вироблення навички відчуття ритму та оптимального кроку спортсменками.

Література:

1. Алабин В. Г., Барская Н. П. Факторы определяющие результат у бегунов-спринтеров. / Физич. Культура, спорт и здоровье. Зб.науч. работ. Харьков. 1997.- С. 181 – 183.
2. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – К. : Олим. л-ра, 2005. – 303 с.
3. Борзов В. Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии / В. Борзов // Наука в Олимп. спорте. – 2014. – №1. – С. 60–74.
4. Платонов В. Н. Техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, Е. С. Космина // Спортивна медицина. – 2012. К. – № 1. – С. 209 - 212.
5. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И. А. Тер-Ованесян. – М. : Терра–Спорт, 2000. – 128 с.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ТА МОТИВАЦІЯ НА ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ У ЕДИНОБОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Коробейнікова І. Г., Воробйова А. В., Шкаберда А. А., Жовтенко Є. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Формування індивідуальних змагальних стратегій у спортсменів відбувається на тлі відповідної мотивації досягнення успіху або уникнення невдач [1]. Проблема процесів психофізіологічного настрою спортсмена на успіх або невдачу набуває особливого значення у зв'язку з тим, що дія специфічних факторів у спорті залежать від конкретного тренувального процесу [2,3]. Це дозволяє розглядати мотивацію як фактор спеціалізованого впливу на психофізіологічні функції організму спортсмена [4]. Мотивація досягнення успіху, на думку багатьох дослідників, є одним з найбільш істотних чинників впливу на спортивну діяльність [1,2,4]. Однак, особливого значення набуває питання про зв'язок індивідуально-психологічних характеристик з процесами мотивації.

У сучасних єдиноборствах, і особливо в дзюдо, мотивація досягнення має важливе значення для психологічної та тактичної підготовки. Реалізація мотиваційної програми в умовах змагальної діяльності багато в чому залежить від здатності спортсмена до адекватного сприйняття і переробки зовнішньої інформації.

Мета дослідження: вивчення особливостей психофізіологічних станів спортсменів з урахуванням індивідуального співвідношення різних рівнів мотивації до досягнення успіху.

Методи дослідження: опитування, аналіз та порівняння.

Результати досліджень. У дослідженні брали участь 27 спортсменів високого класу, членів збірних команд України з греко-римської та вільної боротьби, 19–30 років. Встановлено, що кількість осіб з високим рівнем мотивації до досягнення успіху становила більше половини – 67%. Аналіз виявив вірогідно нижчий показник латентного періоду простої та складної сенсомоторної реакції у осіб із поєднанням високих рівнів мотивації до досягнення успіху та уникнення невдач. Також виявилось, що у цих спортсменів достовірно менша кількість помилок порівняно з другою та третьою групою обстежуваних.

Встановлено, що високий рівень мотивації досягнення успіху у спортсменів високої кваліфікації забезпечується активацією нейродинамічних, когнітивних функцій та високим рівнем стресостійкості. У них спостерігається переважання значень таких нейродинамічних функцій, як витривалість нервової системи і швидкість зорових реакцій, а порівняно зі спортсменами інших рівнів мотивації досягнення успіху. Ця обставина в цілому відображає загальну тенденцію формування мотивації в єдиноборства. Крім того, виявлено, що у дзюдоїстів з високим рівнем мотивації досягнення успіху спостерігається підвищена стресостійкість, тоді, як швидкість реагування на стрес-фактори найкраща в групі спортсмени з наявністю мотивації уникнення невдачі.

Аналіз вегетативної регуляції ритму серця засвідчив достовірно більше напруження регуляції у групі з високим рівнем мотивації до досягнення успіху та низьким рівнем мотивації до уникнення невдач. Для спортсменів з високим рівнем мотивації до досягнення успіху спостерігається достовірне зниження рівня індексу психофізіологічного стану.

Висновки. Мотивація до уникнення невдачі та мотивація до досягнення успіху - є дві основні стратегії поведінкових реакцій змагальної діяльності спортсмена. Високий рівень психофізіологічного стану в групі обстежуваних спортсменів забезпечується поєднанням високих рівнів мотивації до досягнення успіху та мотивації до уникнення невдачі.

Література:

1. Balaguer I., Castillo I., Duda J.L. Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte.*-2008.-17(1). – P. 23-139.
2. Duda, J. L. Motivation in sport. *A handbook of competence and motivation.* 2005; 318: 335.

3. Korobeynikov G., Korobeynikova L., Mazmanian K., Jagello W. Diagnostics of psychophysiological states and motivation in elite athletes. *Bratislava Medical Journal*. – 2011.- 112(11).- P. 637-643.
4. Domuschieva-Rogleva G. Determinant of sport motivation with wrestling athletes. *Research in Kinesiology*. 2015; 43(1): 94-98.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ 12-15 РОКІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ТХЕКВОНДО ВТФ (ПУМСЕ)

Кощєєв О. С.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Вступ. Досягнення високих спортивних результатів на сучасному рівні розвитку спорту неможливе без раціонально спланованого навчально-тренувального процесу [1, 4, 5]. Тільки в цьому випадку досягається той необхідний рівень фізичної підготовленості спортсменів, який сприяє максимальному прояву їхніх функціональних, техніко-тактичних можливостей і, як наслідок, досягнення максимально можливих результатів [3, 5]. Окрім цього, правильно побудований навчально-тренувальний процес, який враховує поточний стан організму спортсмена, забезпечує адекватність фізичних навантажень під час тренувальних занять, сприяє також збереженню і розвитку здоров'я осіб, які систематично займаються тим або іншим видом спортивної діяльності [2, 5].

Тхеквондо як один з найбільш складних у технічному відношенні виду спорту, висуває до організму спортсменів достатньо високі вимоги різного характеру. Висока інтенсивність рухових дій під час виступу повинна бути забезпечена відповідним розвитком основних функціональних систем, швидкісних і швидкісно-силових фізичних якостей [1, 5]. У зв'язку з цим, тільки планомірна підготовка спортсменів, що сприяє оптимізації як загальної фізичної працездатності тхеквондистів, так і відповідному зростанню їхньої спеціальної підготовленості, поліпшенню функціонального стану системи енергозабезпечення м'язової діяльності забезпечить, найбільш оптимальний виступ спортсменів протягом змагального макроциклу [2, 5].

Метою дослідження – науково обґрунтувати методику підвищення рівня фізичної працездатності тхеквондистів 12-15 років у змагальному макроциклі навчально-тренувального процесу.

У роботі застосовувалися наступні **методи** досліджень: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; функціональна діагностика фізичної працездатності; оцінка рівня функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем; метод математичної статистики.

Результати дослідження. З урахуванням даних педагогічного тестування, було розроблено програму, переважно спрямовану на підвищення рівня фізичної працездатності спортсменів 12-15 років. Розроблено програму з урахуванням поточних завдань для даного етапу підготовки та можливостей спортсменів, не порушуючи цілісність навчально-тренувального процесу. Всі комплекси вправ програми виконували у другій половині основної частини заняття після основного завдання при постійному поточному нагляді з боку тренера. Дозування навантаження при застосуванні комплексів було варіативним – ступінчате зростаючим. Після кожного другого тижня обсяг навантаження зростав на 20% за рахунок збільшення кількості серій (підходів), при цьому інтенсивність у кожній вправі залишалась незмінною.

Такий підхід дав змогу досягти планомірного формування довгострокової адаптації на основі кумулятивного ефекту серії тренувальних занять, уникаючи появи симптомів надмірного перетренування.

Після впровадження програми у спортсменів було зафіксовано більш суттєві зміни за всіма досліджуваними параметрами. Найбільш значуще покращилися середньостатистичні показники МПК ($48,6 \pm 5,82$ за $p < 0,01$), ЧСС після 1-ї хвилини відновлення ($158,7 \pm 13,23$ за $p < 0,01$) та ЧСС ПАНО ($163,4 \pm 3,03$ за $p < 0,01$). Інші показники функціональної підготовленості у спортсменів експериментальної групи також зазнали статистично значущих змін ($p < 0,05$) можна констатувати, що показник МСК покращився на 12,9 %

порівняно з вихідним рівнем (до експерименту). Відсоткові зміни в інших показниках цієї групи коливаються у діапазоні 2,1 – 4,9 %. Важливо, що відбулась зміна показника ЧСС ПАНО, який також вказує на підвищення рівня функціональної підготовки, дає змогу виконувати більш складні вправи з більшою ефективністю.

Висновки. Результати педагогічного дослідження, свідчать про вдале впровадження розроблених вправ у тренувальний процес спортсменів. У ході експерименту було виявлено, що високе циклічне навантаження позитивно впливає на функціональну систему спортсменів. За даними контрольного тестування за методикою PWC170, рівень функціональної підготовки спортсменів зріс у середньому на 8-12 %, що дає змогу констатувати той факт, що середній рівень мають 70 % спортсменів, а кількість ударів протягом 60 с. зросла на 25 %. Усі отримані у ході експерименту результати доводять, що впровадження нової програми сприяло позитивним змінам у спеціальній фізичній працездатності.

Література:

1. *Кошечев А. С.* Совершенствование предсоревновательной подготовки тхэквондистов массовых разрядов на специализированно-базовом этапе / А. С. Кошечев // I Международная науч-практ. интернет-конф. «Проблемы и перспективы развития науки в начале третьего тысячелетия в странах Европы и Азии» // Переяслав-Хмельницкий, 2014 – 250 с.
2. *Кошечев О. С.* Организация и проведение соревнований по тхэквондо ВТФ в разделе пумсэ / О. С. Кошечев // фіз. культура і спорт за ред. Г. М. Арзютова. – К.: вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3 (72)16. 166 с.
3. *Кошечев О. С.* До питання використання «принципу маятника» в передзмагальній підготовці тхеквондистів / О. С. Кошечев // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві зб.наук.праць Волин.нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк: РВВ «Вежа», 2002. – С. 192.
4. *Кошечев О. С.* Змагальна діяльність в тхеквондо / О. С. Кошечев // Молода спорт. наука України: зб. наук. праць. – Львів, 2004. – С. 204.
5. *Тхеквондо (ВТФ): навч. прогр. для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімп. резерву, шкіл вищої спорт. майстерності та спеціалізованих навч. закл. спорт. профілю.* – К.: Нац. олімп. комітет України, 2009 - 87.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

АГРЕСИВНІСТЬ ЯК ПРОВІДНИЙ ЧИННИК ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ В ХОКЕЇ

Купіна Д. Г., Ковальчук В. І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У спортивній діяльності актуальними залишаються такі проблеми: вплив психологічних чинників на фізичний і психічний стан спортсменів; гендерні особливості підготовки в спорті; роль особистості та лідерство тощо. Важливою проблемою, яку неминуче доводиться вирішувати тренерам та спортивним психологам, – це питання організації взаємодії групи в командних видах спорту, а саме - взаємодія спортсменів, конфронтація у взаєминах, згуртованість команди й сумісність дій, агресивність тощо. Сучасний спорт не можна уявити без інтенсивних міжособистісних впливів і взаємодії спортсменів один з одним, тренером, суперниками. В спортивному житті тренери і психологи спираються на позицію, згідно з якою індивідуальні якості особистості - це важливий фактор її успішної діяльності. Однак, тренування та змагання передбачають наявність ситуативних детермінант прояву агресії.

Агресивні дії в хокеї є невід'ємною частиною даного виду спорту і вимагають підвищеної уваги під час підготовки спортсменів. Успішність діяльності хокеїста визначається, крім його фізичних можливостей, умінням проявити свою агресію на прийнятному рівні під час змагань. Таким чином, агресивність у хокеї є стимулом до перемог у змаганнях.

Практична значущість проблеми агресії та агресивності в спорті недостатньо вивчена у вітчизняній психології. Особливо це стосується досліджень спортсменів, які займаються хокеєм, що обумовлює актуальність теми дослідження.

Мета дослідження - проаналізувати вплив різних факторів на ефективність змагальної діяльності хокеїстів.

Метод дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Ю.А. Коломейцев зазначає, що особливості виникнення і перебігу спілкування, його обумовленість пов'язані з питаннями групової згуртованості, які залежать від набутого соціального досвіду, його змісту, спрямованості та від якого, в свою чергу, залежать ефективність групової взаємодії, специфіка організації його формування з метою допомогти команді більш успішно діяти, досягати високих результатів і, про що часто забувають, виховувати з спортсмена соціально зрілу особистість [2].

Для дослідження динаміки психологічного клімату спортивної команди в роботі Б. Кретті було проаналізовано компонентну структуру клімату та експериментально обґрунтовано відповідні індикатори. На думку багатьох авторів, це дозволяє не тільки визначити, за рахунок чого досягається той або інший рівень психологічного клімату, а й, головне, дає можливість описати внесок того чи іншого компонента на різних етапах комплектування команди [3].

Дослідники агресивності велику увагу приділяють спорту, вважаючи його зручною моделлю для вивчення даного феномену. Такий інтерес має дві сторони. Багато тренерів і спортсменів вважають агресивність важливою якістю для успіху в спорті, а більшість теоретиків частіше розглядають негативні аспекти її прояву.

Як неодноразово відзначали учені [1, 3, 4], агресивність у деяких видах спорту є абсолютно прийнятною і необхідною, а в інших видах спорту вона не має бути. В одних видах спорту від учасника вимагають прояв агресивності в рамках існуючих правил і умов діяльності, в інших - прояв агресивності чергується з повною відсутністю подібних дій.

Агресивні дії в хокеї є невід'ємною частиною даного виду спорту і вимагають підвищеної уваги під час підготовки спортсменів. Успішність діяльності хокеїста визначається, крім його фізичних можливостей, умінням проявити свою агресію на прийнятному рівні під час змагань.

Висновки. Агресивність в окремих видах спорту вважається важливою і необхідною для досягнення успіху і позитивних результатів. Наприклад, у хокеї агресивні дії є невід'ємною частиною даного виду спорту і вимагають досить значної уваги під час підготовки спортсменів до змагальної діяльності, і їх прояв нерідко визначає успішність самого хокеїста. Уміння проявляти агресію на прийнятному рівні під час змагань веде до перемоги.

Література:

1. *Ильин Е. П.* Психология спорта / Е. П. Ильин. – М.; СПб.: Питер, 2011. – 352 с.
2. *Коломейцев Ю. А.* Взаимоотношения в спортивной команде / Ю. А. Коломейцев. – М. : ФИС, 1984. – 128 с.
3. *Кретти Б.* Психические свойства и черты личности спортсменов / Б. Кретти // Спортивная психология: в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия / [сост. И.П. Волков, Н.С. Цикунова]. – Москва, 2005. – С. 130–144.
4. *Сафонов В. К.* Агрессия в спорте / В. К. Сафонов. – СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2003. – 159 с.

Современные подходы к подготовке спортсменов.

РАЗВИТИЕ УТОМЛЕНИЯ И СРЕДСТВА ЕГО КОМПЕНСАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Кун Сяньлинь, Дьяченко А. Ю.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. В академической гребле широко используются результаты комплексного контроля работоспособности, реакции КРС и энергообеспечения работы [3, 5]. При всем многообразии подходов, остаются дискуссионными вопросы диагностики и интерпретации результатов контроля специальной работоспособности и специфических сторон функциональных возможностей в процессе выполнения (моделирования) стартового разгона, в период устойчивости функционального обеспечения и специальной работоспособности, в условиях скрытого (компенсируемого) утомления, при выполнении финишного ускорения [1, 2]. Недостаточно разработанными являются вопросы, связанные с повышением специальной работоспособности гребцов на второй половине дистанции 2000 м, которые в специальной литературе рассматриваются эпизодически. Как правило, речь идет о развитии специальной выносливости путем многократного прохождения соревновательной дистанции. При этом, данных которые позволили провести тренировочное занятие в условиях компенсируемого утомления, в современной литературе представлено явно недостаточно.

Большинство работ, связанных с изучением работоспособности в условиях нарастающей степени утомления основываются на концепции «критической» мощности нагрузки [4]. Эта концепция базируется на интегральной характеристике способности выполнять нагрузки различной мощности, которые спортсмены могут выполнить до наступления некомпенсируемого утомления и отказа от работы.

Это диктует необходимость проведения специального анализа, направленного на оценку специальной работоспособности, а также специфических проявлений функциональных возможностей гребцов в процессе моделирования соревновательной деятельности гребцов в условиях наступления компенсируемого (скрытого) утомления и выраженности факторов его компенсации. На этой основе могут быть разработаны количественные и качественные характеристики специальной работоспособности гребцов на второй половине дистанции, определены способы интерпретации эргометрических и физиологических показателей для совершенствования средств их специальной физической подготовки.

Цель исследования. Охарактеризовать направления и средства повышения уровня специальной работоспособности спортсменов в академической гребле с учетом факторов компенсации утомления при нарастающей его степени на второй половине дистанции.

Методы исследований. Эксперимент, тестирование. Исследования специальной работоспособности и функциональных возможностей гребцов были проведены в специально-подготовительном периоде подготовки к весеннему и осеннему чемпионату Китая по академической гребле (февраль-апрель, сентябрь-октябрь 2016 г., март-апрель 2017 г.) в национальных центрах подготовки спортсменов в водных видах спорта г. Бейхай, г. Жичжао и г. Ханчжоу (КНР). В них приняли участие 40 ведущих гребцов мужчин основной (n=20) и легкой весовой категории (n=20), членов и кандидатов в сборную команду провинции Шандун. Исследования проведены с участием специалистов центра спортивных научных исследований провинции Шандун (г. Цзынань, КНР), с участием специалистов Национального университета физического воспитания и спорта Украины. Для регистрации показателей специальной работоспособности и функциональных возможностей гребцов были использованы: газоанализатор MetaMax 3B (Германия), спорттестер "Polar" (Финляндия), лабораторный комплекс для определения лактата крови LP 400, "Dr Lange" (Германия). Для стандартизации измерений специальной работоспособности был использован гребной эргометр «Concept II» (США).

Результаты исследований. Показано, что в период развития скрытого утомления у гребцов с высоким уровнем специальной работоспособности в условиях скрытого (компенсируемого) утомления потребление O_2 снижается не более чем на 3,0% ($0,8-2,0 \text{ ml}\cdot\text{min}^{-1}\cdot\text{kg}^{-1}$), при этом показатели RER ($VCO_2\cdot VO_2^{-1}$) увеличиваются на $1,01\pm 0,02$ у.е., и выше, $V_E\cdot VO_2^{-1}$ на 5–6%, $V_E\cdot CO_2^{-1}$ на 7–9%. У этой группы гребцов ($n=3$) зарегистрированы высокие показатели $VO_2 \text{ max}$ ($70,0 \text{ ml}\cdot\text{min}^{-1}\cdot\text{kg}^{-1}$ и более), La ($16,2 \text{ mmol}\cdot\text{l}^{-1}$ и более), эргометрической мощности работы, при которой гребцы достигли $VO_2 \text{ max}$ ($400,0 \text{ Watt}$ и более) и при моделировании отрезка второй половины соревновательной дистанции ($460,0 \text{ Watt}$ и более). Снижение указанных характеристик реакции КРС и энергообеспечения работы сопровождается изменением структуры функционального обеспечения работы гребцов, и как следствие, снижением специальной работоспособности в условиях скрытого (компенсируемого) утомления. Показатели ЭМР зарегистрированные в процессе тестирования могут быть использованы при разработке режимов тренировочных упражнений, направленных на повышение и специальной работоспособности гребцов с учетом факторов компенсации утомления при нарастающей его степени на второй половине дистанции 2000 м академической гребле.

Выводы

1. Разработана система тестов, направленная на оценку специальной работоспособности, функционального потенциала и способности к его реализации в процессе моделирования соревновательной дистанции. В процессе анализа акценты сделаны на оценку изменений мощности системы энергообеспечения и степени выраженности механизмов компенсации утомления в условиях скрытого (компенсируемого) утомления, которое сопровождается возрастающим ощущением усталости, характерного для состояния гребцов на второй половине дистанции. Представлены возможные пути повышения эффективности средств специальной физической подготовки, основанные на повышении устойчивости реактивных свойств системы функционального обеспечения специальной работоспособности гребцов, необходимость которой возникает в процессе прохождения второй половины соревновательной дистанции 2000 м.

Литература:

1. Дьяченко А. Ю. Совершенствование специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле / А. Ю. Дьяченко. –К: НПФ “Славутич-Дельфин”. –2004. 338 с.
2. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / Платонов В. Н – Олимпийская литература. 2013, 624 с.
3. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса: Научно – практическое рук – во / [ред. Дж. Дункана Мак-Дугала, Говарда Э. Уэнгера, Говарда Дж. Грина] // –К.: Олимпийская литература, 1998. – 431 с.
4. Pool D. B. Critical Power: An Important Fatigue Threshold in Exercise Physiology / David C. Poole, Mark Burnley, Anni Vanhatalo, Harry B. Rossiter, Andrew M. Jones // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Nov 2016; 48 (11):2320–2334,
5. Tomiak T. Teoretyczno-metodyczne podstawy doskonalenia wytrzymałości specjalnej wioślarzy klasy mistrzowskiej / Tomiak T. // Wydawnictwo Uczelniane AWFIS, Gdańsk, 2008. s. 252.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

КОНТРОЛЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ

Лебедєв С. І.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Вступ. Багато учених у дослідженнях техніко-тактичної підготовки футболістів пропонували певні шляхи її вдосконалення [1, 4, 5]. Так, у більшості робіт розглядаються переважно питання фізичної підготовки футболістів [3], удосконалення системи змагальної діяльності [3, 4], проблеми відбору футболістів [2, 3], структури та змісту багаторічної підготовки спортивного резерву [1, 2, 5].

У програмі ДЮСШ [2] подано тільки перелік вправ техніко-тактичної підготовки футболістів, на які варто орієнтуватися під час оцінки рівня оволодіння ними. Під час вирішення завдань техніко-тактичної підготовки футболістів 14-15 років не враховується спадковість освоєння й удосконалювання окремих елементів, рівень яких повинен відповідати командам, у яких буде відбуватися їх подальше вдосконалення.

Маючи різний рівень функціональної підготовленості, футболісти можуть мати різний рівень техніко-тактичної підготовленості, що впливає на кінцевий результат їхньої змагальної діяльності.

Контроль змагальної діяльності юних футболістів є актуальним напрямом в теорії і методиці побудови тренувального процесу [1, 3, 4, 5].

Мета дослідження – визначити кількісні та якісні характеристики індивідуальних техніко-тактичних дій (ТТД) футболістів різного ігрового ампуа в змагальних іграх.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічні спостереження; методи математичної статистики.

Результати дослідження. В порівняльному аналізі між гравцями різного ігрового ампуа було виявлено достовірність відмінностей, а саме: між захисниками та півзахисниками в таких ТТД: як: прийом м'яча ($t=3,69$; $p>0,05$), короткі передачі м'яча назад та поперек поля ($t=3,72$; $p>0,05$), ведення м'яча ($t=4,41$; $p>0,05$); єдиноборства внизу ($t=5,15$; $p>0,001$). Півзахисники та нападаючі лінії півзахисту використовували достовірно більше приймань м'яча ($t=4,52$; $p>0,05$), ніж гравці лінії нападу, коротких передач назад та поперек поля ($t=7,22$; $p>0,05$), коротких передач уперед ($t=4,3$; $p>0,001$), середніх передач м'яча назад та поперек поля ($t=3,67$; $p>0,05$), середніх передач уперед ($t=4,71$; $p>0,001$), ведення м'яча ($t=2,38$; $p>0,05$), перехоплення ($t=3,97$; $p<0,05$).

Порівнюючи характеристики ТТД захисників та нападаючих, можна відмітити, що достовірно більше захисники виконують короткі передачі назад та поперек поля ($t=2,54$; $p>0,05$), короткі передачі вперед ($t=2,78$; $p>0,05$), середніх передач вперед ($t=2,65$; $p>0,05$), довгі передачі вперед ($t=2,2$; $p>0,05$), перехоплень ($t=2,35$; $p>0,05$), єдиноборств внизу ($t=5,65$; $p>0,001$).

Зміни в інших техніко-тактичних показниках не мали достовірних відмінностей ($p<0,05$), хоча спостерігалася не значна різниця.

Проаналізувавши коефіцієнт браку виконання ТТД юнаків різного ігрового ампуа, можна виявити, що мають місце достовірно гірші показники ТТД між захисниками та півзахисниками під час виконання коротких, середніх передач назад та поперек поля ($t=3,27$; $t=2,66$; $p>0,05$), єдиноборств внизу ($t=4,30$; $p>0,001$) та удару в площину воріт ногою ($t=2,72$; $p>0,05$).

Порівняльний аналіз між півзахисниками та нападаючими показав, що достовірно якісніше виконання ТТД у гравців лінії півзахисту в середніх передачах назад, поперек та вперед ($t=2,61$, $t=3,02$; $p>0,05$), удари в площину воріт ногою ($t=2,97$; $p>0,05$). Між захисниками та нападаючими: прийом м'яча ($t=3,13$; $p>0,05$), середні передачі вперед ($t=2,38$; $p>0,05$), ведення м'яча ($t=2,52$; $p>0,05$), єдиноборства внизу ($t=2,35$; $p>0,05$) та вгорі ($t=6,48$; $p>0,05$).

Зміни в інших якісних показниках техніко-тактичних дій не мали достовірних відмінностей ($p < 0,05$), проте відмічалася незначна різниця.

Висновки. Аналізуючи виконання ТТД гравців лінії захисту можна відмітити, що найбільший відсоток співвідношення в середньому за гру відводиться на приймання м'яча - 19,4%, передачі короткі, середні назад та поперек поля - 13,6 %, передачі короткі та середні вперед 33,5 %, відбирання - 6,5 %, єдиноборства - 5,3 %, перехоплення - 4,5 %, що становить - 90,1 %. Аналіз виконання техніко-тактичних дій гравців лінії півзахисту виявило, що найбільший відсоток співвідношення в середньому за гру відводиться на приймання м'яча - 30,8 %, передачі короткі, середні назад та поперек поля - 19,8 %, передачі короткі та середні вперед - 21,4 %, відбирання - 4,2 %, єдиноборства - 11,1 % та ведення м'яча 6,3%, що становить - 93,6%. Виконання юними нападаючими ТТД передбачило їх виконання в такій динаміці: найбільший відсоток співвідношення в середньому за гру відводиться на приймання м'яча - 36,5 %, передачі короткі, середні назад та поперек поля - 13,77 %, передачі короткі та середні вперед - 10,05 %, відбирання - 5,7%, єдиноборства - 19,6 % та ведення м'яча - 9,4 %, тобто - 95,02 %.

Література:

1. *Журид С. Н.* Модельные характеристики технико-тактических действий юных футболистов 15 и 17 лет различных игровых амплуа / С. Н. Журид // Слобожан. наук.-спорт. вісн. - 2007.- № 12.- С. 93–97.
2. *Костюкевич В. М.* Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву / В.М. Корстюкевич, В.М. Шамардін, В.І. Воронова та ін. // К.: Республіканський науково-методичний кабінет, 2015 - 148 с.
3. *Лисенчук Г. А.* Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук // К.: Олимп. лит., 2003. - 272 с.
4. *Перцухов А. А., Коваль С.С.* (2016). Анализ количественных и качественных показателей передач мяча в играх команд высокой квалификации / А. А. Перцухова, С. С. Коваль // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2016. - № 1. - С. 57–60.
5. *Шестаков М. М.* Футбол. Структура и критерии эффективности индивидуальной соревновательной деятельности игроков различных амплуа: учебно-методическое пособие / М.М.Шестаков. - Краснодар. – 1994. - 27 с.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ОРГАНІЗОВАНІСТЬ У СТРУКТУРІ ІМІДЖУ ТРЕНЕРА З ФУТБОЛУ ПІД ЧАС РОБОТИ З КОМАНДАМИ РІЗНОГО РІВНЯ

Малиновський А. І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Особливістю спільної діяльності тренера і спортсмена як педагогічної системи є те, що її ефективність визначається не стільки тим, як її оцінює тренер, а переважно тим, яку оцінку спортсмен дає тренеру і системі відносин в цілому [1;4]. Ряд учених підкреслюють важливість проблеми формування ефективного іміджу (образу) тренера, тобто дієвого, який реально сприяє підвищенню результативності змагальної діяльності спортсменів, при цьому має гуманістичну спрямованість на визнання загальнолюдських цінностей і задоволеність спортсменів навчально-спортивною діяльністю [1;4]. На сьогодні існує необхідність виявлення технології формування ефективного іміджу спортсмена та тренера в процесі професійної підготовки фахівців [4;5].

Мета дослідження – визначення особливостей структури професійного іміджу тренера в командах різного рівня як фактора успішності професійного становлення

Методи дослідження. Досліджування проводили у березні - серпні 2017 р. Застосовувались методи анкетування та експертні інтерв'ю. З метою дослідження іміджу успішного тренера з футболу було здійснено опитування методом семантичного диференціалу футболістів різного віку та стажу, зокрема: у дослідженні взяли участь 96 спортсменів, які входять до складу 33 футбольних клубів України; респондентами були спортсмени 16 - 36 років, а стаж коливається від 2 до 21 року. У дослідженні спортсмени надали оцінку іміджу 32 тренерам. Статистичну обробку даних, зібраних у ході дослідження здійснювалась за допомогою модульного програмного продукту SPSS.

Спираючись на такі ознаки, як вік, стаж та професійне середовище (ліга, до якої належить спортсмен) було сформовано такі групи для порівняння (табл.1):

Таблиця 1

Групи випробуваних футболістів

Номер групи	Ліга	Вік, років	Стаж, років	Кількість респондентів
1	U-17	16,47	10,00	19
2	U-19	18,00	10,38	8
3	U-21	19,95	13,20	21
4	ФК «Шахтар»	28,39	15,74	23
5	Інші клуби	18,56	9,21	25

Результати дослідження. На основі даних експертних оцінок та визначених структурних і змістових характеристик іміджу було розроблено анкету для футболістів, в якій методом семантичного диференціалу вивчено найбільш вагомі фактори формування позитивного професійного іміджу тренера на різних етапах професійного становлення та відповідно рівня підготовки команди [2;3].

Зважаючи на те що структурі іміджу футбольного тренера найбільший відсоток (17,97%), а перше місце за рейтингом посідає організаційний компонент та ставлення до діяльності, розглянемо ці характеристики докладніше у порівнянні.

У результаті експертної оцінки було визначено 23 характеристики, що відображають організаційні якості та ставлення до діяльності тренера, які набувають різної значущості для спортсменів команд різного рівня. Серед характеристик що відображають організаційні якості та ставлення до діяльності тренера і мають високу значущість для спортсменів усіх команд, це *організованість*. Проте, для команд різного рівня та віку високої ваги набувають різні якості тренера.

Висновки:

1. За результатами емпіричного дослідження визначено особистісні детермінанти іміджу тренера з футболу за рейтингом значущості: організаційні якості і ставлення до діяльності; комунікативні якості і ставлення до спортсмена; моральні якості; професіоналізм і рівень освіти; когнітивні; мотивація та стресостійкість; визнання й авторитет у спортивному середовищі; емоційні та вольові якості; зовнішня презентабельність; педагогічні та дидактичні здібності; фізична форма і психомоторного якості.

2. Організованість тренера має високу значущість для спортсменів усіх команд.

3. Порівняння організаційних якостей у структурі іміджу тренера з футболу під час роботи з командами різного рівня дозволило визначити найбільш вагомі: для юнацької збірної України U-17 – це амбіційність тренера; для U-19 – висока зацікавленість тренера в діяльності; для молодіжної збірної України U-21 – прагнення тренером перемоги; для ФК вищої ліги «Шахтар», м. Донецьк – вміння надихати спортсменів.

Подальші наукові дослідження будуть стосуватись визначення особливостей структури професійного іміджу тренера в командах різного рівня як фактора успішності професійного становлення.

Література:

1. *Бушуева Т.Н.* Формирование имиджа спортивного тренера как фактора результативности соревновательной деятельности: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук / Т.Н. Бушуева.-: Челябинск. – 2007.– 22с.

2. *Малиновський А.І.* Особистісні детермінанти іміджу успішного тренера з футболу / А.І. Малиновський, Т.В. Петровська // Молодіж. наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Л. Українки, Луцьк. – 2016. Вип. 23, – С.132-138.

3. *Петровская Т.В.* Индивидуально психологические составляющие функционального имиджа тренера по футболу / Т.В. Петровская, А.И. Малиновский // Наука в олимп. спорте.– 2017. №2. – С.39-44.

4. *Петровська Т.В.* Соціально психологічні складові іміджу спортивного тренера як суб'єкта спортивної діяльності / Т.В. Петровська, А.І. Малиновський //Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту імені М.П.Драгоманова. – 2016. №4 (74), – С.74-77.

5. *Позднышев Е.В.* Имидж футболиста и пути его создания / Е.В. Позднышев, В.И. Воронова. – К.: Федерация футбола Украины, 2003. – 211с.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

СТРУКТУРА УСПІШНОСТІ ФОРМУВАННЯ ХОРЕОГРАФІЧНИХ НАВИЧОК У ЮНИХ ТАНЦЮРИСТІВ

Мишко В. В.

Ужгородський національний університет, Ужгород, Україна

Вступ. Сучасні дослідження у спортивній науці вказують на той факт, що прояв здібностей у спорті є відображенням розвитку генетично детермінованих властивостей [2,4,6]. Однак, у той же час виникає питання зв'язку між наслідковими та набутими властивостями в процесі спортивного тренування, що пов'язані з досягненням максимального результату [1,3,5]. Аналіз сучасної наукової літератури свідчить про недостатню кількість досліджень, присвячених розгляду проблеми, пов'язаної із процесом формування успішності у спортивних танцях, зв'язку тренувального процесу з індивідуально-типологічними властивостями спортсменів. Виконання складних елементів у спортивних танцях, синхронізація музичного супроводу та реалізація рухових навичок потребують активації психофізіологічних функцій спортсмена.

Мета дослідження – дослідити факторну структуру успішності формування складнокоординаційних та хореографічних навичок у юних танцюристів із урахуванням психофізіологічних функцій.

Методи дослідження: тестування, аналіз та узагальнення. У дослідженні взяли участь 32 кваліфікованих спортсмени віком 15-16 років, (16 пар), які займаються спортивним танцями. Кожного із них було оцінено за п'ятьма представленими критеріями успішності (по десятибальній системі за кожний критерій), для подальшого розподілу на групи. Дослідження психофізіологічних функцій здійснювались за допомогою автоматизованого психодіагностичного комп'ютерного комплексу «Мультипсихометр-05». Вивчали нейродинамічні та когнітивні функції спортсменів.

Результати дослідження. Результати дослідження засвідчили, що успішність та ефективність засвоєння складних хореографічних навичок у юних танцюристів пов'язан з індивідуально-типологічними властивостями сприйняття та переробки інформації, здатністю до вербального осмислення відповідної інформації. Ця обставина пов'язана із особливістю спортивного танцю як виду спорту, що поєднує як спортивний, так і мистецький компоненти. Враховуючи, що у спортивних танцях фактично відсутні ситуативні умови з лімітом часу, як, наприклад, у ігрових видах спорту, системотвірною характеристикою успішності засвоєння хореографічних навичок є вербальний інтелект. Саме він дає можливість танцюристу вірно оцінювати ситуацію, одночасно синхронізувати рухи із музичним супроводом, приймати оптимальне рішення. Розгляд факторної структури успішності формування складнокоординаційних та хореографічних навичок у юних спортсменів, які мають знижений рівень успішності, показав наявність двох факторів. Перший – психофізіологічний, другий – вербально-швидкісний. Перший фактор у менш успішних танцюристів характеризується можливістю сприйняття та переробки інформації із залученням властивостей як невербального так і вербального інтелекту. Фактично, він вказує, що у них включається більша кількість елементів функціональної системи, відповідальної за успішність, у формуванні хореографічних навичок. Другий фактор характеризує включення швидкісних властивостей нервової системи для актуалізації вербального інтелекту. Він вказує на можливий шлях удосконалення рівня технічної підготовки та зростання успішності у засвоєнні хореографічних навичок за рахунок актуалізації саме можливостей вербального інтелекту.

Висновки. Успішність та ефективність засвоєння складних хореографічних навичок у юних танцюристів детермінується індивідуально-типологічними властивостями сприйняття та переробки інформації та здатністю до вербального осмислення відповідної інформації.

Література:

1. *Козина Ж. Л.* Концепция индивидуального подхода в спорте / Ж. Л. Козина, К. Прусик, Е. Прусик // Педагогіка, психол. та медико-біол. пробл. фіз. вих. і спорту. – 2015.– № 3. – С. 28-37.
2. *Ли Бо.* Совершенствование аэробных возможностей спортсменов в спортивных танцах / Бо Ли // Физ. воспитание студентов. – 2011.– № 2. – С. 64-66.
3. *Макаренко М В.* Онтогенез психофізіологічних функцій людини / М.В. Макаренко - Черкаси: Вертикаль. – 2011, Т. 255. – С. 142.
4. *Bria S.* Physiological characteristics of elite sport-dancers / S. Bria, M. Bianco, C.Galvani // The journal of sports medicine and physical fitness. 2011, Vol.51(2), P. 194-203.
5. *Keeley T.J.* The impact of physical activity and fitness on academic achievement and cognitive performance in children / T.J. Keeley, K.R. Fox // International Review of Sport and Exercise Psychology.- 2009. - №2(2).- С. 198-214.
6. *Korobeynikov G.* Physical development and psychical function states in junior schoolchildren / G. Korobeynikov, L. Korobeynikova // Bratislava Medical Journal. – 2003.- 104(3).- P. 125-129.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ОБГРУНТУВАННЯ ПІДХОДУ ДО РОЗРОБКИ АЛГОРИТМУ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ У КОМАНДНИХ ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Мітова О. О.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Вступ. Аналіз змагальної та навчально-тренувальної діяльності у командних спортивних іграх дозволив встановити, що сучасний стан системи контролю потребує вдосконалення відповідно до сучасних тенденцій розвитку спорту та безпосередньо спортивних ігор, організації змагальної діяльності, а також досягнень спортивної науки [1, 2]. Актуальним залишається питання комплексності контролю в спортивних іграх, де результати тестування подано в різних шкалах вимірювань [1, 3].

Науковці наголошують на недостатній теоретичній обґрунтованості проблеми управління підготовкою спортсменів та необхідності розробки підходів до системи комплексного контролю [3]. Доведено необізнаність тренерів у використанні комплексного контролю в процесі підготовки гравців та недосконалість нормативно-правових документів, які регулюють діяльність тренера та процес удосконалення спортсменів [1].

Мета дослідження – науково обґрунтувати підхід до розробки алгоритму комплексного контролю у командних спортивних іграх.

Методи дослідження – аналіз спеціальної, науково-методичної літератури, опитування, педагогічне спостереження, узагальнення практичного досвіду тренерів, систематизація, експертна оцінка, системний, комплексний метод, методи статистики.

Результати дослідження. Під час обґрунтування підходу до розробки алгоритму комплексного контролю опиралися на:

- системний підхід, який передбачає багаторівневе і багатопланове вивчення процесу контролю в командних спортивних іграх, у процесі якого формується кілька моделей, що відображають контроль у різних зрізах і на різних рівнях. До головних ознак системного підходу можна віднести: розгляд контролю як цілісної системи або елемента більш потужної системи (управління) з урахуванням того, що властивості речей залежать від цілого, властивості цілого залежать від частин, але не зводяться до суми їх властивостей, а включають такі, які притаманні системі контролю в цілому; виділення і аналіз частин, елементів і зв'язків системи контролю, визначення структури, організації системи контролю і законів її будови (структурний аспект системного підходу); аналіз зовнішніх проявів, функцій як системи контролю, так і її окремих елементів, визначення відповідності елементів функцій усієї системи контролю, виявлення законів її функціонування (функціональний аспект системного підходу); аналіз зміни як в самій системі контролю, так і в її елементах, виявлення тенденцій її становлення і розвитку;

- комплексний підхід дозволяє на сучасній діалектико-матеріалістичній науковій основі аналізувати, створювати й оптимізувати функціонування систем контролю спортсменів, що мають ознаки комплексів або тенденцію до перетворення в комплекси. Він характеризується об'єднанням, зведенням різноякісних підсистем (видів контролю) в полісистему з метою створення алгоритму контролю для аналізу шляхів підвищення результативності спортсменів і всієї команди в цілому при впливі різноманітних факторів;

- індивідуальний підхід, в основі якого урахування конкретних індивідуальних особливостей спортсмена, який спеціалізується у командних спортивних іграх (темпераменту і характеру, здібностей і схильностей, мотивів та інтересів тощо), котрі значно впливають на їх поведінку в різних змагальних та тренувальних ситуаціях. Тренер у процесі контролю здійснює гнучке використання різних засобів та методів, тестів для досягнення оптимальних результатів;

- особистісно-діяльнісний підхід, в основі якого лежить врахування активної, творчої змагальної та тренувальної діяльності спортсмена, котрий спеціалізується у командних спортивних іграх, з його особистісними індивідуальними психологічними особливостями, здібностями, інтересами і потребами.

Під час обґрунтування підходу до розробки алгоритму комплексного контролю виходили з того, що інформація, отримана про спортсмена на основі системного підходу, групу спортсменів чи команду містить дві принципово важливі властивості: по-перше, у ході проведення комплексного контролю надходить лише необхідна інформація, по-друге, - інформація, достатня для вирішення поставленого завдання (оцінки оперативного, поточного, етапного стану спортсмена з використанням комплексу показників тощо). Розгляд комплексного контролю як системи означає розгляд його тільки в тому відношенні, в якому комплексний контроль виступає як система. Це дозволяє отримати системні знання, тобто результат пізнання комплексного контролю не в цілому, а певного «зрізу» з нього, виробленого відповідно до системних характеристик об'єкта (рис.1).



Рис. 1. Елементи ієрархічної системи наукових знань контролю підготовки спортсменів в ігрових видах спорту

Висновки. Науково-обґрунтовано підхід до розробки алгоритму комплексного контролю, основою якого виступають принципи та положення системного, комплексного, особистісно-діяльнісного та індивідуального підходів.

Література:

1. Мітова О. О. Обґрунтування методичного підходу до розробки системи комплексного контролю підготовленості спортсменів в командних ігрових видах спорту (на прикладі баскетболу) / О. О. Мітова // Фіз. культура спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – 2017. – №4 (23). – С.353–359.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 752 с.
3. Шинкарук О. А. Система контролю підготовки початківців у командних спортивних іграх: проблемні питання та сучасні підходи / О. А. Шинкарук, О. О. Мітова // Спорт. вісн. Придніпров'я, 2017. – №1. – С. 105–112.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ОСНОВИ ТЕСТУВАННЯ СПРИТНОСТІ І КООРДИНАЦІЇ У СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ ТА БОЙОВИХ МИСТЕЦТВАХ

Нікітенко О. В.

Національна академія Служби безпеки України, Київ, Україна

Вступ. Основним критерієм об'єктивності тестів є їх інформативність (відповідність оцінюваному явищу), визначення якої забезпечується змістовним аналізом, що дозволяє виявити ідентичність процесів, які відбуваються під час проведення тестування і в реальних умовах прояву відповідного явища, або статистичним, що виявляє кореляційний зв'язок між результатами тесту і цим явищем.

Коли стоїть завдання тестування спритності та координаційних здібностей, перш за все, необхідно дати чіткі і недвозначні визначення понять «спритність» і «координація». У спеціальній літературі на жаль нема однастайності у цьому питанні: одні фахівці виділяють принципові відмінності між цими поняттями, розглядаючи спритність і координацію як різні рухові якості [1, 3, 8], інші – у вигляді єдиної багатофакторної якості [7 та ін.].

У цій роботі ми під спритністю розуміємо здатність до ефективних рухових дій у несподіваних і складних ситуаціях, що вимагають винахідливості і відповідних рухових реакцій [1, 8], а під координацією – здатність діяти ефективно зі складною динамічною і просторово-часовою структурою у відомих, більшою чи меншою мірою відпрацьованих умовах, позбавлених чинника несподіванки і непередбачуваності [3, 6].

Різні види координаційних здібностей (здатність до регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів, збереження рівноваги, ритмічності рухів, орієнтування у просторі і часі, синхронізація діяльності м'язів тощо) визначають ефективність складних рухових дій як у стереотипних умовах, так і в несподіваних і непередбачуваних ситуаціях [3, 5]. Однак фактор несподіванки висуває особливі вимоги до психічних і нейрорегуляторних факторів управління, принципово відмінні від тих, які мають місце під час виконання звичних, добре освоєних рухів, прийомів і рухових дій [1], що і дає підстави для виділення спритності у вид самостійної рухової якості. Спритність і координація в спорті вищих досягнень залежать від обсягу специфічної рухової пам'яті, її органічного зв'язку з такими явищами, як антиципація, інтуїція, автоматизм [1, 3].

Мета дослідження: визначити ефективність методик тестування спритності та координації у спортивній боротьбі та бойових мистецтвах.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, порівняння існуючих методик тестування спритності та координації.

Результати дослідження та їх обговорення. Для тестування загальної і спеціальної спритності рекомендують різноманітні складні програми рухової активності, що передбачають переміщення з різкою зміною напрямку руху, складні стрибки, рухові дії в обмеженому просторі тощо [4]. Всі ці тести вимагають високого рівня швидко-силових якостей, координованості рухів, раціональної техніки і швидкості бігу, стрибків.

Вважають, що такі тести використовують для тестування спритності або одночасно спритності і швидко-силових якостей [4 та ін.], проте насправді вони дозволяють оцінити лише координацію, що базується на нейрорегуляторних і психорегуляторних здатностях до регуляції рухів у взаємозв'язку з технікою і рівнем розвитку швидко-силових якостей [3, 5, 6]. Ці тести добре зрозумілі та знайомі обстежуваним і висувають високі вимоги до їхніх рухових можливостей без будь-якої непередбачуваності, а отже в них відсутня основна складова спритності – виявлення здатності до кмітливого вирішення рухового завдання в несподіваних і раптово виникаючих ситуаціях [1, 8].

Для оцінки спритності спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо і греко-римській боротьбі, рекомендують прості тести з наявністю елемента несподіванки, що дозволяють оцінити спритність за відсотком успішних дій до їх загальної кількості (перехоплення м'яча по

фронті; прийом м'яча від різних гравців з різних точок за командою; точність приземлення в стрибках у довжину зі зміною дальності) [2]. Проте у цих тестах порушується критерій інформативності, а саме – відсутність зв'язку рухових дій зі специфікою єдиноборств [3, 5]. Якщо взяти російські федеральні стандарти спортивної підготовки з вільної та греко-римської боротьби, дзюдо, тхеквондо, то про спритність у них взагалі не йдеться, а координацію рекомендують оцінювати винятково за тестом «Човниковий біг 3x10 м», який є однобічним та неінформативним. На жаль, тут ми стикаємося з поверненням характерної для радянського спорту 1930–1950-х років методологічної помилки, коли комплекс ГТО намагалися прив'язати до тестування спеціальної підготовленості спортсменів у різних видах спорту.

На сьогодні використовують велику кількість інструментальних методів для оцінки спритності і координації на основі вивчення візуально-моторних реакцій: оцінка швидкості простої і складної реакції, швидкості обробки інформації, фокусування уваги, просторового сприйняття, розподілу уваги, візуального сканування тощо. Наприклад, одна з найпопулярніших таких програм «Когніфіт» включає серію з 18 тестів різної спрямованості, що дозволяють оцінити синхронізацію і координацію рухових дій, швидкість прийняття рішень під час виникнення складних і мінливих ситуацій, швидкість обробки інформації тощо. Подібні програми певною мірою відображають базовий рівень спритності та координаційних здібностей [4], проте, щодо спорту вищих досягнень, їхні можливості обмежені, оскільки відсутня характерна для спорту рухова діяльність.

Висновки. Аналіз структури спритності та координації, методики тестування і розвитку цих якостей свідчить про необхідність розробки спеціальних тестів, що відповідають специфіці спортивних єдиноборств і бойових мистецтв. Координаційні здібності слід тестувати на специфічному матеріалі, органічно пов'язаному зі змістом тренувальної та змагальної діяльності. Вони можуть оцінюватися за швидкістю виконання специфічних рухових дій; часом освоєння технічних прийомів і рухових дій; часом, необхідним для переорієнтації рухової діяльності у відповідь на ситуацію, що змінилася; точністю рухових дій за динамічними, просторовими, часовими характеристиками; здатністю до збереження стійкості під час порушення рівноваги; стабільністю результативності рухів у варіативних ситуаціях (різних положеннях тіла, предметів, функціональних станах тощо). Щодо спритності, то в основу її тестування повинна бути покладена оцінка ефективності рухових дій в складних, несподіваних і важко передбачуваних ситуаціях. Оцінюватися повинна як раціональність рухової відповіді, її відповідність ситуації, так і швидкість реагування.

Література:

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Иванов И. И. Борьба греко-римская / И. И. Иванов, А. С. Кузнецов, Р. В. Самургашев, Ю. А. Шулика // Ростов-н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.
3. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2017. – 656 с.
4. Gabbett T. J. Testing and training agility / T. J. Gabbett, J. M. Sheppard // Physiological tests for elite athletes, 2nd ed. / R. K. Tanner, Ch. J. Core, eds., Australian Institute of Sport. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2013. – P. 199-205.
5. Gamble P. Strength and conditioning for team sports: sport-specific physical preparation for high performance / P. Gamble. – [2nd ed.]. – Kindle, 2013. – 304 p.
6. Hoffman J. R. Speed training / J. R. Hoffman, J. F. Graham // NSCA's guide to program design / J. R. Hoffman, ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2012. – P.165-184.
7. Jeffreys I. Agility development in youths / I. Jeffreys // Strength and conditioning for young athletes: science and application / R. S. Lloyd, J. L. Oliver, eds. – London; New York: Routledge, 2014. – P. 107–119.
8. Nimphius S. Increasing agility / S. Nimphius // High-Performance Training for Sports / D. Joyce, D. Lewindon, eds. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2014. – P.185-198.

Современные подходы в подготовке спортсменов.

СТРЕЛКОВЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Олейник Е. В., Юрчик Н. А.

Белорусский государственный университет физической культуры», Минск, Беларусь

Введение. Стрелковый спорт как один из ведущих видов, включенных в программу современных Олимпийских игр, который является важной частью в системе олимпийского движения и выполняет функцию пропаганды здорового образа жизни и популяризацию его как вида спорта. Поскольку стрелковый спорт не имеет возрастных ограничений для участия в соревнованиях, он является привлекательным не только для детей, но и взрослых спортсменов [5].

Цель исследования – представление сравнительных характеристик двух современных стрелковых тренажерных устройств при подготовке квалифицированных спортсменов-стрелков.

Методы исследования: анализ специальной литературы, опрос, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование.

Результаты исследования. Поставленная цель предполагала решение следующих задач:

1. Рассмотреть применение современных технических средств при подготовке спортсменов-стрелков.

2. Экспериментально обосновать эффективность применения стрелковых тренажеров в учебно-тренировочном процессе.

В нашем исследовании принимали участие пять тренеров и 10 спортсменов-стрелков. Оно проходило на базе ОШВСМ по стрелковому спорту г. Брест (Республика Беларусь). В эксперименте приняли участие спортсмены-стрелки контрольной и основной групп, имеющих спортивную квалификацию «Мастер спорта» и «Мастер спорта международного класса». Контрольная группа занималась на стрелковом тренажере SKATT, а в основной группе использовали стрелковый тренажер TRACE. Спортсмены и тренеры принимали участие в опросе и выполнении непосредственно контрольных стрельб на стрелковых тренажерах. Стрельбу выполняли на современных стрелковых тренажерах, с использованием пневматического оружия (винтовка, пистолет) [1–4].

В ходе опроса тренеры и спортсмены в качестве показателей технической подготовки на тренажерах отметили высокую точность стрельбы – (90 %); стабильность результатов и надежность выступления спортсмена в соревнованиях (80 %).

В ходе проведения наших исследований выявлено: что во время проведения занятий спортсмены-стрелки основной группы с применением стрелкового тренажера TRACE смогли улучшить результативность в стрельбе на 3,9%, что соответствует - 10,7 очка, в то время как у спортсменов контрольной группы результативность увеличилось на 1,1%, что соответствует - 4,1 очка (таблица 1).

Таблица 1- Результаты стрельбы высококвалифицированных спортсменов-стрелков

Спортсмен	Квалификация	Тренажер ТРАСЕ, результат, очки	Спортсмен	Квалификация	Тренажер SKATT результат, очки
Б В	МСМК	630,1	Ч И	МСМК	628,4
Д Е	МСМК	627,3	Щ Ю	МСМК	625,4
Ч А	МС	630,1	З П	МС	620,3
Ч В	МСМК	583,0	К В	МСМК	583,0
К А	МСМК	588,0	З Д	МС	580,0
Е О	МС	622,9	Т К	МС	620,3
Л К	МСМК	591,0	Е И	МС	590,0
У П	МС	623,3	Н И	МС	619,0
А А	МС	620,0	К В	МСМК	620,0
Н А	МСМК	625,5	Л О	МСМК	624,8
	Σ =	614,12		Σ =	611,14

Выводы. Использование современных стрелковых тренажеров «SKATT» и «ТРАСЕ» показало преимущество применения более совершенного и модифицированного стрелкового тренажера ТРАСЕ в учебно-тренировочном процессе спортсменов-стрелков. Доказана его эффективность и положительное влияние на результативность в стрельбе высококвалифицированных спортсменов-стрелков.

Литература:

1. Алабин В. Г. Тренажеры – настоящее и будущее / В.Г. Алабин, Т. П. Юшкевич // Академия, 1974. – С. 22, 23.
2. Володина И. С. Специальные упражнения и тренажеры в подготовке стрелков-пулевиков: учеб.-метод. пособие для тренеров, спортсменов, студ. инс. физ. культуры. / И.С. Володина, М.М. Кубланов, И.А. Зозулина. – Воронеж: ВГИФК, 1999. – 36 с.
3. Иванченко Е. И. Контроль и учет в спортивной подготовке: пособие / Е.И. Иванченко.: – 3-е изд., стереотип. – Минск.: БГУФК, 2013. – 87 с.
4. Установка Scatt (SKATT) - электронный стрелковый тренажер. Тренировка на SCATTe. [Электронный ресурс] : - Режим доступа: http://www.shooting-ua.com/books/book_19.htm
5. Юрчик Н. А. Особенности организации учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов-стрелков / Н.А. Юрчик // Мир спорта. – 2010. -№ 2 – С. 8-17.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ЗВ'ЯЗОК РІВНЯ МОТИВАЦІЇ З ПСИХОЛОГІЧНИМ КЛІМАТОМ У ВОЛЕЙБОЛЬНІЙ КОМАНДІ

Олійник І. С.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Вступ: Сучасний рівень розвитку спорту вимагає від спортсменів та тренерів пошуку нових можливостей з метою досягнення високих спортивних результатів. Саме тому актуальним урахування психологічних особливостей суб'єктів навчально-тренувального процесу з метою формування позитивного психологічного клімату спортивної команди, психологічний клімат є своєрідним «дзеркалом», яке відображає ставлення спортсменів до тренувального процесу, до тренера, один до одного, до суддів, адміністрації, спортивної діяльності в цілому.

Діагностика мотивації спортивної діяльності є актуальним напрямом вивчення спортивної команди, яка нерозривно пов'язана з оцінкою психологічного клімату. Мотивація є динамічною умовою поведінки спортсмена за схемою «стимул – реакція – мотивація – результат», в контексті якої вона набуває форми самоорганізованої поведінки з утворенням функціональних механізмів, які забезпечують ефективність реалізації здібностей, що об'єднаних мотивами і настановами, і орієнтованими на визначену ціль. Це дозволяє виділити мотивацію як фактор активізації самоконтролю у спортсменів.

Вивченням особливостей психологічного клімату спортивної команди займалися багато вчених [1, 4, 5].

Кенані С., Казаковим Д.О., [2] було проаналізовано зв'язок особистісних особливостей спортсменів з психологічним кліматом спортивної команди.

Мета дослідження – емпіричним шляхом встановити зв'язок між рівнем соціально-психологічного клімату та мотивації кваліфікованих волейболісток, як одного з основних індикаторів успішності спортивної команди.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, осмислення й узагальнення літератури з проблеми дослідження); емпіричні (спостереження; бесіда; психодіагностика: «Оцінка морально-психологічного клімату в колективі» Л.М. Лутошкіна, «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» Л. Жедунова, «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса; методи математичної статистики).

Результати дослідження.

Дослідження соціально-психологічного клімату та рівня мотивації проводилося на базі Запорізького національного університету з волейбольною командою «Орбіта–ЗТМК–ЗНУ» (13 спортсменок).

У результаті застосування методики «Оцінка морально-психологічного клімату в колективі» Л.М. Лутошкіна було виявлено, що середній коефіцієнт суб'єктивних оцінок (СКСО) становить 5,5 (від 5,5 до 7,0 – сприятливий, здоровий психологічний клімат).

Але також було виявлено, що: три волейболістки (23%) вважають, що колектив поділяється на «привілейованих» і «знехтуваних», менш кваліфікованих спортсменів нерідко висміюють, ставляться до них поблажливо; три спортсменки (23%) вважають, що новачки відчувають себе зайвими, чужими, до них нерідко виявляється ворожість; три гравця (23%) вважають, що у складних випадках колектив «занепадає духом», спостерігається розгубленість, виникають сварки, взаємні звинувачення; дві волейболістки (15,4%) вважають, що критичні зауваження мають характер явних і відкритих; одна спортсменка (7,7%) вважає, що колектив неможливо підняти на спільну справу, кожен думає тільки про власні інтереси; один гравець (7,7%) вважає, що угруповання конфліктують між собою.

Методика «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» Л. Жедунова показала, що атмосфера в групі волейбольної команди сприятлива. Цей висновок було отримано після розрахунку середньогрупового коефіцієнту з кожної позитивної і негативної якості, а також

середньогрупового коефіцієнту за всіма позитивними і негативними якостями. Найвищий середньогруповий коефіцієнт позитивних якостей мають як співробітництво та взаємна підтримка (8), тобто 88,9 %, а негативної якості – нерезультативність (2,8), тобто 31,1 %. Середньогруповий коефіцієнт за всіма позитивними якостями становить 7,3, тобто 81,1 %, а за всіма негативними – 2, тобто 22,2 %. Отже, середньогруповий коефіцієнт за всіма позитивними якостями (952) переважає над негативними (262).

Варто зазначити, що в цілому, у колективі волейбольної команди морально-психологічний клімат знаходиться на досить високому позитивному рівні, але в той самий час ми можемо стверджувати, що він потребує оптимізації з метою корекції недоліків і підвищення ефективності змагальної діяльності.

Методика «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса дала змогу побачити, що у двох спортсменок (15,4 %) – середня мотивація до успіху, у восьми волейболісток (61,5%) – висока мотивація до успіху, а у трьох спортсменок (23,1 %) – мотивація до успіху надто висока. Таким чином, більшість волейболісток (61,5 %) мають високу мотивацію до успіху, що є позитивним у спортивній діяльності.

Висновки. Вивчення особистості спортсмена є актуальним для практичної роботи тренера з двох причин: по-перше, особливості особистості суттєво впливають на успішність спортивної діяльності; по-друге, спорт є ефективним засобом виховання та формування особистості. Рівень мотивації спортсменів є одним з вирішальних чинників під час формування психологічного клімату. На основі отриманих результатів можна стверджувати, що наявність переважно високого рівня мотивації у волейболісток обумовлює досить високий рівень психологічного клімату в спортивній команді та є підґрунтям для досягнення високих результатів у змагальній діяльності.

Література:

1. *Драчук А.І.* Психологічна сумісність та структура психологічного клімату в спортивній команді / А.І. Драчук // Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – С. 103-115.
2. *Казаков Д.О.* Залежність успішності в ігровій діяльності волейболісток від психологічного клімату в команді / Д.О. Казаков // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2011. – №5. – С. 34-38.
3. *Кенани С.* Особистісний фактор і його прояви в психологічному кліматі спортивної команди / С. Кенані // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр., 2004. Вип. № 5 – С. 390-394.
4. *McLaren C.D.* Psychological climate and social support among male and female team athletes: Does perceiving the team environment matter? / C.D. McLaren, E. Mah, K.S. Spink // Journal of Exercise, Movement, and Sport. – 2016. – Vol. 48. – №1. – P. 118, 119.
5. *Morgan S.H.* Perceptions of the Social Psychological Climate and Sport Commitment in Adolescent Athletes: A Multilevel Analysis / S.H. Morgan, A. Newland, M. Newton, L. Podlog, B.R. Baucom // Journal of Applied Sport Psychology. – 2017. – Vol. 29. – P. 75-87.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ

Оліщук М. В.

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна

Вступ. Нині актуальними рисами сучасного спорту є значне його омолодження і неухильне зростання спортивного досягнення. В результаті аналізу сучасних правил змагань з художньої гімнастики було виявлено, що переважна більшість складних елементів з різних фундаментальних груп виконується з максимальною амплітудою, яка вимагає оптимального розвитку рухливості особливо в хребті та у кульшових суглобах (70,4 % всіх елементів). З кожним роком зменшується вік початку занять у секції художньої гімнастики. Одним із провідних тестів, який визначає перспективність майбутньої гімнастки, є тест на гнучкість [3].

Юні гімнастки вже у 8-9 років повинні виконувати змагальну програму з чотирьох-шести видів багатоборства. Протягом одного-двох років необхідно їх навчити вправам з різними предметами, які різняться між собою певними характеристиками. Тому розвиток гнучкості набуває важливого значення і є одним значущих завдань навчально-тренувального процесу [3].

Мета дослідження - визначити рівень розвитку гнучкості гімнасток 5–6 років після застосування спеціальних засобів і методів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, що передбачав вивчення, узагальнення даних наукової літератури; педагогічне спостереження та педагогічний експеримент; тестування рухових якостей; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Сучасний рівень розвитку гімнастики виявляє надзвичайно високі вимоги до прояву гнучкості. Майже всі фундаментальні групи елементів (стрибки, рівноваги, повороти, нахили) повинні виконуватись з максимальною амплітудою, яка часто перевищує норму рухливості у суглобах. Тому спортсменки із досить юного віку повинні вдосконалювати свої рухові якості [2].

Запропоноване нами дозування вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, було невеликим, але вправи застосовувалися систематично, на кожному занятті. Також ці вправи включались в ранкову гімнастику. Перш ніж приступити до вправ на підвищення рухливості суглобів, проводили розминку для розігрівання м'язів. Вправи на розтягування давали ефект, якщо їх повторювали до появи відчуття легкої втоми. Основними засобами розвитку гнучкості були вправи на розтягування, динамічного (пружинисті, махові) і статичного (збереження максимальної амплітуди при різних позах) характеру.

Під час виконання завдання на гнучкість перед дитиною ставили конкретну мету – дотягнутися рукою до певної точки або предмета. Такий прийом дозволяє досягти більшої амплітуди рухів. Основним методом розвитку гнучкості є повторний метод, де вправи на розтягування виконуються серіями по 10-12 повторень у кожній серії. Амплітуда рухів збільшувалась від серії до серії. Такі вправи давали найбільший ефект, якщо діти щодня виконували їх удома і не пропускали тренувань. На тренуванні 40% часу було приділено розвитку гнучкості.

Вправи на розтягування виконувались з обтяженням і без нього. Використання обтяжень дозволяє акцентовано розвивати м'язи, що забезпечують рух у суглобах. Комплекси вправ, спрямовані на розвиток рухливості в різних суглобах, зв'язках опорно-рухового апарату, склалися з вправ активних (максимальна амплітуда досягається самим гімнастам) і пасивних (максимальна амплітуда досягається за допомогою додаткових зовнішніх зусиль). Навантаження у вправах на гнучкість на окремих заняттях і протягом року збільшувались за рахунок кількості вправ і числа їх повторень. Темп в активних вправах становив 1 повторення в 1 с. У пасивних - 1 повторення в 1 - 2 с; утримання статичних положень - 20-30 с.

Оскільки у дітей 5-6 річного віку заняття проводились тричі на тиждень, використовували систему домашнього завдання, що включала вправи, спрямовані на розвиток

гнучкості хребта, в кульшових і гомілковостопних суглобів, підколінних зв'язок. Для розвитку гнучкості в навчально-тренувальному процесі застосовувались вправи швидко-силового характеру: пружинисті рухи, махи з подальшим утриманням ніг. Головним моментом під час виконання вправ махового характеру є необхідність максимального розслаблення м'язів ноги, оскільки тільки при цьому можна досягти максимальної амплітуди у цьому русі. З цією метою рекомендується ставати опорною ногою на підвищення (лаву) так, щоб нога, виконуючи згинання та розгинання, відведення та приведення, вільно звисала і не зачіпала площі опори під час виконання вправи. За необхідності забезпечити значні зрушення у розвитку гнучкості за відносно стислі терміни рекомендують такі пропорції у вправах: приблизно 40% активних динамічних, 40% – пасивних і 20% – статичних вправ.

Одним з головних тестів, за яким визначають рівень гнучкості спини в поперековому відділі є вправа «міст». Майже всі гімнастки 5-6 років (70%) виконали тест на високому рівні. Крім того, завдяки еластичності м'язів забезпечується рухливість хребта, з легкістю виконуються його прогини і випрямлення. У вправі «складка» 50% дівчаток показали середній результат, а 30% - низький. Тести «викрут зі скакалкою» спортсменки виконали на середньому рівні. Вправу «шпагат» на ліву та праву ногу вони виконали з незначними зусиллями на середньому рівні. Нами встановлено вірогідний приріст розвитку гнучкості, на що вказують результати тестувань (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень розвитку гнучкості гімнасток 5-6 років

Показник	Довжина тіла м, X±m	Вправи см, X±m				
		Шпагат (на праву ногу)	Шпагат»(на ліву ногу)	Міст	Викрут зі скакалкою	Складка
На початку експерименту	1,13 ±0,07	12,20 ±2,60	14,70 ±3,16	59,70 ±7,04	67,80 ±7,40	11,10 ±2,50
Вкінці експерименту	114,70 ±7,88	8,10 ±2,52	10,90 ±3,28	54,40 ±6,00	63,50 ±7,50	6,90 ±1,92

Отже, методика розвитку гнучкості забезпечує умови для одночасного розвитку силових якостей спортсменок у процесі спортивного тренування. На практиці це повинно зводитись до вибору таких допоміжних спеціально-підготовчих вправ силової спрямованості, які б створювали умови для розвитку або підтримання досягнутого рівня гнучкості.

Висновки. Отримані дані підтверджують необхідність і доцільність розробки та обґрунтування методики розвитку оптимального діапазону активної та пасивної гнучкості у гімнасток на етапі початкової підготовки. Цілеспрямована методика розвитку гнучкості в художній гімнастиці повинна забезпечувати постійне і поступове збільшення амплітуди рухів до можливо допустимих меж, що дозволить одночасно досягати високих спортивних результатів і сприяти максимальному збереженню здоров'я.

Література:

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж Алтер. – Киев: Олимп. лит. 2001. – 223 с.
2. Боброва Г. А. Художня гімнастика у спортивних школах. – Г. А. Боброва – М.: Фізкультура і спорт, 2004. – 264 с.
3. Журавин М. Л. Гимнастика / М. Л. Журавин, М. К. Меньшиков – М : Академія, 2001 – 448 с.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

РОЗВИТОК СПОРТИВНИХ БАГАТОБОРСТВ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

Павлюк Д. О., Товкай О. М., Павленко Ю. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Протягом усього часу існування сучасних Олімпійських ігор у програмі були представлені спортивні багатоборства, які потрапляли або виключалися певною мірою стихійно. Такий стан пов'язують з ігноруванням Міжнародним олімпійським комітетом історичної спадкоємності і збереження традицій у формуванні програми Олімпійських ігор під впливом комерційних або політичних сил [2]. Дослідження тенденцій розвитку спортивних багатоборств з урахуванням впливу внутрішніх та зовнішніх факторів дасть можливість зробити цей процес більш передбачуваним.

Мета дослідження – визначити в історичному аспекті особливості представництва спортивних багатоборств у програмі Олімпійських ігор та виявити актуальні напрями їх розвитку в Україні.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної літератури і документальних джерел, історичні методи, опис, узагальнення, порівняння, класифікація, аналіз та синтез, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз спеціальної літератури присвяченої історичним аспектам становлення комплексних видів спорту в світі, показав, що спортивні багатоборства мають довгий шлях формування, у процесі якого з'являлись їх різновиди. У всі періоди розвитку олімпійського спорту ідея різнобічної фізичної підготовки привертала увагу людства.

Першу документовану згадку про найдавніший вид багатоборства – пентатлон – зустрічаємо у матеріалах про XXVIII Олімпійські ігри Стародавньої Греції – 708 р. до н.е. Змагання з пентатлону були досить популярними, про що свідчать малюнки на речах із кераміки. Хоча з занепадом грецької культури Олімпіади не проводились, змагання з багатоборств мали місце у різних країнах. У Середньовіччі це квінтертіум, багатоборство вікінгів, лицарське багатоборство, комплекс гомоуніверсале, юнацьке багатоборство. Багато різновидів багатоборств мали місце у Європі та Америці у XVI -XIX ст. Це змагання патрулів, шкільні, «абсолютний» чемпіон, швейцарські, Великих ігор Венлока, гімназистів, «змагання різностороннього атлета» тощо. Питання про відродження древнього пентатлону у програмі сучасних Ігор Олімпіади було піднято засновником сучасних Олімпійських ігор П'єром де Кубертеном. У результаті до програми Ігор V Олімпіади, які відбулися у м. Стокгольм (Швеція) у 1912 р., було включено змагання з сучасного п'ятиборства, легкоатлетичних десятиборства та п'ятиборства.

На сучасному етапі розвитку суспільства спортивні багатоборства та комбіновані види змагань займають суттєве місце у видах спорту. У всіх різновидах класифікацій видів спорту вони виділяються, як окрема група. Недоліком наявних класифікацій є ігнорування великої різноманітності комбінованих видів спорту та змагань, яких у сучасній програмі Олімпійських ігор налічується двадцять три. Спортивні багатоборства можуть бути класифіковані за такими критеріями: за приналежністю до олімпійської програми, за тривалістю, за формою проведення, за кількістю дисциплін, за змістом, за системою визначення загального результату.

На розвиток спортивних багатоборств впливають загальні тенденції розвитку олімпійського спорту, специфічні фактори комплексних видів та чинники окремих видів багатоборств. Збільшення конкуренції між різними видами спорту стосовно потрапляння до програми Олімпійських ігор спонукають представників спортивних багатоборств робити їх привабливими для комерційних структур, засобів масової інформації та глядачів. Для цього впроваджуються відповідні заходи: зменшується тривалість змагань; спрощується система визначення переможців, зрозуміла вболівальникам; локалізуються місця проведення змагань;

зрівнюються можливості спортсменів з різними провідними видами багатоборства перемогти у змаганнях; вводяться змагання серед жінок; проводяться естафети, у тому числі суміжні за участю чоловіків та жінок; покращується інформаційне забезпечення проведення змагань. Яскравим свідченням цього є зміни, які відбулися у сучасному п'ятиборстві [4].

На всіх історичних етапах розвитку України спортивні багатоборства були популярні серед населення країни, що сприяло гідному виступу вітчизняних багатоборців на міжнародній арені. В Олімпійських іграх 1952–1992 рр. у національних командах СРСР та СНД з комплексних видів змагань виступали 72 українські спортсмени. Олімпійські нагороди у комплексних видах змагань вибороли 42 спортсмени України. На Іграх Олімпіад 1996–2016 рр. у 9 комплексних видах змагань виступали 167 спортсменів, що становить 17,8% загальної кількості спортсменів національних команд України. Олімпійськими чемпіонами та призерами у багатоборствах стали 7 спортсменів. Вони завоювали 23 медалі, серед яких 10 золотих, 5 срібних та 8 бронзових. У відносних величинах це становить відповідно 19% олімпійських нагород українських спортсменів на Іграх Олімпіади. Таким чином, кожна п'ята медаль національної збірної команди була завойована у спортивних багатоборствах. На зимових Олімпійських іграх у 4 комплексних видах змагань виступали 79 спортсменів або 39,9% загальної кількості членів національної команди. Олімпійські медалі завоювали 11 спортсменів, серед яких 2 чоловіки та 9 жінок. Вони вибороли 8 медалей: 3 золоті, 2 срібні та 3 бронзові, або 100% національної команди України [3].

Головним підсумком досліджень було визначення актуальних напрямів розвитку та популяризації спортивних багатоборств в Україні: формування ефективної системи підготовки кадрів; будівництво сучасних комплексів, які об'єднують місця для тренування в усіх видах багатоборства; створення та реалізація програм розвитку дитячо-юнацьких спортивних багатоборств; удосконалення системи підготовки збірних команд; удосконалення системи змагань з багатоборств; залучення різних груп населення до масових занять багатоборствами; запровадження інноваційних підходів до ресурсного забезпечення розвитку багатоборств; підвищення рівня популяризації багатоборств в ЗМІ; покращення міжнародного співробітництва; підготовка провідних українських багатоборців у найкращих спортивних тренувальних центрах; організація та проведення спільних зборів зі спортсменами провідних країн з багатоборств та вітчизняних спортсменів з видів спорту; залучення до занять багатоборствами спортсменів з видів спорту, які входять до багатоборств; взаємодія між тренерами з багатоборств та тренерами з видів спорту, які входять до спортивного комплексу [1, 2, 4].

Висновки. Визначено стратегічні напрями поширення спортивних багатоборств в Україні на основі комплексного аналізу тенденцій їх історичного розвитку, представництва в олімпійському спорті.

Література:

1. Корж В. П. Нормативно-правове та організаційно-управлінське забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні / В. П. Корж, Ю. О. Павленко, М. В. Дутчак та ін. // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2006. – №10. – С. 4–12.
2. Менеджмент підготовки спортсменів к Олимпийским играм / [Бубка С. Н., Булатова М. М., Павленко Ю. А. и др.; под ред. С. Н. Бубки, В. Н. Платонова]. – К.: Олимп. лит., 2017. – 480 с.
3. Олимпийский спорт в Украине // Энциклопедия олимпийского спорта. В 5 т. / [под общ. ред. В. Н. Платонова]. – К.: Олимп. лит., 2004. – Т. 5. – 527 с.
4. Павленко Ю. О. Організаційно-методологічні основи формування науково-методичного забезпечення підготовки національних команд до олімпійських ігор: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Ю. О. Павленко. – К., 2012. – 39 с.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ПРОБЛЕМА ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ТАЙЛАНДСЬКОМУ БОКСІ

Подгурський С. Е.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Змагальна діяльність спортсменів у контактних видах єдиноборств характеризується високою руховою активністю, яка вимагає від спортсмена прояву здатностей до виконання різноманітних техніко-тактичних дій з високим ступенем точності та адекватності стратегії всього бою. Висока рухова активність у поєдинку має на увазі прояв швидкісно-силових можливостей спортсменів, які виражаються в швидкості оперативної реакції на дії, одиночних та серійних ударів, темпу рухів й сили ударів тощо.

Тайландський бокс (міжнародна назва Muaythai – Муей Тай, що означає вільний бій), є культурною спадщиною Тайланду, з унікальною традицією, що має багатовікову історію. Останнім часом він набуває все більшої популярності в світі, оскільки є ефективним засобом всебічного фізичного і функціонального розвитку, а також морально-вольової підготовки.

У другій половині ХХ ст., тайландський бокс набув популярності і визнання як в Європі, так і в Америці. Цей вид спорту гармонійно вписався в структуру спортивних єдиноборств і надалі справив значний вплив на них. Наприклад карате, сават, кікбоксинг, кекусинкай і саньда частково запозичили техніку Муей Тай у свою структуру спеціально – підготовчих і змагальних вправ. Тайландський бокс в свою чергу, сам зазнав деяких змін, наповнивши ударну техніку руками за рахунок класичного боксу. Згодом виникли національні школи Муей Тай, засновані на існуючих у різних регіонах світу методиках тренувань.

Мета. Вивчити питання швидкісно-силової підготовленості кваліфікованих спортсменів у тайландському боксі.

Методи дослідження. Аналіз спеціальної і наукової літератури.

Результати досліджень та їх обговорення. Спортсмени, які спеціалізуються у різних вагових категоріях істотно різняться між собою за своїми техніко – тактичними, фізичними і функціональними характеристиками. Спортсмени легкої і середньої вагової категорії, зазвичай, мають високий рівень швидкісної підготовленості, завдаючи багато ударів середньої сили активно маневруючи по рингу. Представники важких вагових категорій володіють більшою силою і стійкістю до ударів суперника, але при цьому їм важко активно пересуватися по рингу [1].

Пересування спортсменів по рингу безпосередньо пов'язане з техніко-тактичними задумами ведення поєдинку, якість яких залежить від рівня розвитку рухових якостей та функціональних можливостей. Техніка ударів руками тайбоксерів відрізняється від техніки класичного боксу, а удари ногами принципово відрізняються від подібних контактних єдиноборств, таких як кікбоксинг, кекусинкай, тощо.

У тайландському боксі, як і в інших аналогічних єдиноборствах, до основних техніко – тактичних дій відносять нанесення ударів супернику. Важливою характеристикою ударів є потужність виконання рухових дій, прояв якої визначається рівнем розвитку її силового й швидкісного компонентів та здатністю до її комплексної реалізації [3].

Удар ногою виконується зі пронесенням, що створює додаткову інерцію. За рахунок підвищення гнучкості та рухливості суглобів таза удари ногами йдуть по більшій амплітуді, збільшуючи розгін ноги, при цьому витрачається менше часу, ніж у схожих єдиноборствах. До нанесення удару нога розслаблена, що дозволяє максимально ефективно вкладати рух тазом. Завдяки такій особливості ударної техніки ногами спортсмени можуть завдати одиночний або серію ударів ногою або ногами майже без втрати швидкості та сили ударів [5].

У тайландському боксі під час нанесення удару рукою, вага тіла спортсмена зміщена до задньої ноги, оскільки вона є опорною, а у класичному боксі опорною є передня, і центр ваги

зміщений саме до неї. Така різниця в техніці призводить до зменшення швидкості їх нанесення, а отже й інтенсивності [4].

Підготовка спортсменів у тайландському боксі здійснюється переважно на основі загальних положень теорії спорту та спортивних єдиноборств, основа знань якої в основному будується на класичному боксі, карате та олімпійських видах боротьби, при цьому не беруться до уваги особливості змагальної діяльності тайландського боксу. На відміну від інших єдиноборств удари у тайландському боксі можуть наноситися будь-якою частиною руки або ноги, що висуває підвищені вимоги до швидкісно-силових можливостей великої групи м'язів. Виникає необхідність в розробці науково обґрунтованої методики диференційованого підходу до швидкісно-силової підготовки кваліфікованих спортсменів різних вагових категорій, які спеціалізуються у тайландському боксі [2].

Нааявність великої різноманітності ударів, індивідуальних варіантів техніки виконання та проявів рухових функцій у спортсменів вимагає удосконалення технології контролю та оцінювання їх швидкісно-силових компонентів. Врахування особливостей у програмах спеціальної фізичної підготовки протягом усього макроциклу, створить хороші передумови для подальшого вдосконалення техніки ударів кваліфікованих тайбоксерів.

Визначено алгоритм вирішення означеної проблеми, який передбачає вивчення практичного досвіду з питань швидкісно-силової підготовленості кваліфікованих спортсменів у тайландському боксі, виявлення відмінностей у рівні розвитку швидкісно – силових можливостей та їх прояві в умовах змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів різних вагових категорій, розробці тренувальних та контрольних комплексів спеціально-підготовчих вправ швидкісно-силової спрямованості, обґрунтуванні диференційованих програм зі спеціальної фізичної підготовки з урахуванням особливостей комплексної реалізації швидкісно-силових можливостей у спортсменів різних вагових категорій.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури з питань швидкісно-силової підготовленості кваліфікованих спортсменів у тайландському боксі засвідчив, що невирішеною проблемою залишається диференціювання спеціально-фізичної підготовки з урахуванням відмінностей у прояві швидкісних і силових компонентів рухових функцій у представників різних вагових категорій.

Література:

1. *Осколков В. А.* Передвижение по рингу – основа технико – тактической подготовки в боксе : учеб. пособие. – Волгоград: Изд-во ВГПУ «Перемена», 2007. – С. 12.
2. *Остьянов В. Н.* Аналіз змагальної діяльності боксерів вищої кваліфікації різних вагових категорій. В. Н. Остьянов, А. І. Гриб // Наук. вісн. львів. нац. ун-ету ветеринар. медицини та біотехнологій ім СЗ Гжицького. – 2011. – Т. 13. – №. 4-2 (50).
3. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. 680 с.: ил.
4. *Шехов В. Г.* Тайский бокс в своё удовольствие: Практ. пособие / В. Г. Шехов. — Мн.: Харвест; М.: АСТ, 2000. — 384 с.
5. *Кикбоксинг и тайский бокс.* Часть 1. Режим доступа <http://www.v8mag.ru/section315/article1815.php>

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ У ВТЯГУЮЧИХ МЕЗОЦИКЛАХ

Рашид Шерзад Афанді, Шкрєбтій Ю. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Упорядкування змісту тренувального процесу відповідно до цільових завдань підготовки та специфічних принципів, які визначають раціональні форми організації тренувальних навантажень у структурних утвореннях (мікроциклах, мезоциклах, макроциклах), є важливою умовою його якісного покращення.

Результати численних досліджень у зазначеному напрямку забезпечили суттєве підвищення об'єктивності оцінки тренувального потенціалу різних за величиною і спрямованістю навантажень, сприяли розробці найбільш раціональних форм їх організації в межах конкретних етапів і раціональній послідовності їх введення в тренувальний процес, дали підстави для переосмислення традиційних принципів його побудови [1 – 4]. Аналіз наукової літератури з питань побудови тренувальних мікроциклів свідчить про детальну розробку цієї проблеми, внаслідок чого визначено їх класифікацію [2 – 4], вплив на організм спортсменів занять з різною величиною і спрямованістю навантажень [3, 5], загальні основи їх чергувань [2, 3], побудови мікроциклів при декількох заняттях протягом дня [4], їх побудови на різних етапах багаторічної підготовки [3]. Разом із цим поряд із детальною методичною розробкою ударних, підвідних, змагальних і відновних мікроциклів [3, 4], не розглядаються питання, які потребують наукового обґрунтування і подальшого вивчення впливу на стан організму плавців втягуючих мікроциклів з різним розподілом навантажень.

Можна припустити, що при однакових кількісних і якісних параметрах тренувальної роботи, яку виконують плавці в межах втягуючих мікроциклів, динаміка функціонального стану їх організму перебуває у певній залежності від особливостей розподілу навантажень по днях циклу. Це необхідно враховувати при визначенні оптимальних варіантів поєднань мікроциклів у мезоциклах.

Мета дослідження – визначити ефективність застосування втягуючих мікроциклів з різним розподілом навантажень у втягуючих мезоциклах.

Методи та організація дослідження. У дослідженні використано аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури, практичного досвіду провідних тренерів. Для оцінки впливу післядії втягуючих мікроциклів на організм спортсменів застосовувались педагогічні спостереження з використанням методів, що включають тестування фізичних якостей і здібностей у специфічних умовах тренувальної діяльності з реєстрацією рівня сили, швидкісних можливостей, витривалості при роботі анаеробного й аеробного характеру. Ефективність використання мікроциклів з різною динамікою навантажень було апробовано в педагогічному експерименті, проведеному на першому етапі підготовчого періоду. Плавці, які взяли участь у дослідженні, були розподілені на дві рівноцінні групи – основну ($n = 16$) і контрольну ($n = 16$). У тренувальному процесі плавців основної групи використано дані наших попередніх досліджень, сучасні рекомендації з планування втягуючих мікроциклів і мезоциклів з урахуванням інтенсивного оновлення знань і практичного досвіду у цій сфері. На відміну від основної групи плавцями контрольної групи реалізовано плани підготовки втягуючих мікроциклів, які є типовими для більшості плавальних центрів і клубів і які передбачають створення передумов для усунення слабких сторін підготовленості плавців.

Результати дослідження. Програма втягуючого мезоциклу включала 4 тижневих мікроцикли: 3 втягуючих і 1 відновлювальний. У мікроциклах застосовано різну динаміку розподілу навантажень протягом тижня. У результаті педагогічного експерименту підтверджено ефективність розроблених планів підготовки у втягуючому мезоциклі (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників фізичних якостей плавців за підсумками педагогічного експерименту

Показник	Група	Вихідні дані	Підсумкові дані	T	P
Максимальна сила тяги на суші при імітації гребкового руху, кг	О	51,9 ± 0,83	54,7 ± 0,88	2,28	< 0,05
	К	52,1 ± 0,92	54,5 ± 1,05	1,72	> 0,05
Швидкісні можливості за даними тесту «3 х 25 м з максимальною швидкістю», с	О	12,24 ± 0,073	12,05 ± 0,044	2,24	< 0,05
	К	12,33 ± 0,052	12,21 ± 0,039	1,85	> 0,05
Витривалість при роботі анаеробного характеру за даними тесту «4 х 50 м з максимальною швидкістю», ум. од.	О	0,739 ± 0,015	0,799 ± 0,020	2,40	< 0,05
	К	0,746 ± 0,018	0,798 ± 0,022	1,83	> 0,05

В основній групі більшість показників вірогідно перевищували вихідний рівень. Це проявилось у демонстрації швидкісно-силових якостей ($t = 2,28 - 2,41$, $p < 0,05$), витривалості при роботі різної направленості ($t = 2,15 - 2,40$, $p < 0,05$), що відобразилось і на спортивному результаті плавців. Раціональне чергування занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями при реалізації програми втягуючого мезоциклу дозволило плавцям основної групи виконати параметри навантажень при суттєво більш високій швидкості ($85,11 \pm 0,74$ %, $p < 0,05$) і середній інтенсивності в основних тренувальних серіях ($73,15 \pm 0,76$ %, $p < 0,05$). Плавцями цієї групи перевищено й інші параметри навантажень.

Показники спеціальної працездатності і спортивний результат висококваліфікованих плавців контрольної групи під час проведення педагогічного експерименту порівняно з вихідними даними мають незначне зростання.

Висновки:

1. Тестові процедури підтвердили вірогідні наукові факти, які свідчать про підвищення рівня спеціальної працездатності плавців у результаті виконання розробленої програми підготовки кваліфікованих плавців у втягуючому мезоциклі.

2. Результати досліджень дозволяють рекомендувати впровадження розробленої програми підготовки кваліфікованих плавців у втягуючому мезоциклі в навчально-тренувальний процес. Побудова процесу підготовки відповідно до розробленої програми дозволить вирішувати пріоритетні завдання, які пов'язані з підвищенням рівня розвитку основних рухових якостей, зниженням ризику виникнення травм, удосконаленням кожного рівня розвитку фізичної підготовленості плавців.

Література:

1. *Иссурин В. Б.* Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / под общ. ред. В. Б. Иссурина. – М. Спорт, 2016. – 464 с.
2. *Платонов В. Н.* Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под. общ. ред. В. Н. Платонова. – К. Олимп. лит. 2012. – 544 с.
3. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 780 с.
4. *Шкретій Ю. М.* Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу: монографія. / Ю. М. Шкретій. – К.: Олимп. літ., 2005. – 237 с.
5. *Salo D.* Complete conditioning for swimming / D. Salo, S. A. Rieward. – Human Kinetics, 2008. – 256 p.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ЦЕНТРАЛІЗОВАНА ПІДГОТОВКА ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Сиваш І. С., Гудим В. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасний етап розвитку художньої гімнастики характеризується високим рівнем спортивно-технічних досягнень і напруженістю спортивно-конкурентної боротьби за першість на міжнародній арені. Для самої гімнастики характерні зміна технічної бази, значне збільшення різноманітності вправ і поява нових елементів та їх поєднань, побудова оригінальних композицій, що складаються з найскладніших вправ. Ці обставини диктують підвищені вимоги до рівня підготовленості гімнасток [1, 2]. Це можливо при добре організованій централізованій підготовці спортсменів, яка розглядається як один із факторів успіху національних команд на міжнародній арені для підготовки олімпійської національної збірної команди [3]. Такий центр олімпійської підготовки збірної команди України з художньої гімнастики розташований у спортивному комплексі «Атлет», основним завданням якого є організація навчально-тренувального процесу для підготовки та вдосконалення майстерності спортсменів високої кваліфікації, здатних успішно виступати на чемпіонатах світу та Іграх Олімпіад.

Підготовка збірної команди країни враховує уніфіковане використання засобів, методів і принципів спортивної підготовки, ретельний підбір техніко-тактичних дій, засобів психологічної, технічної і фізичної підготовки, ефективність змагального результату. Тому на сучасному етапі підготовки збірної команди України актуальним є вивчення структури і змісту, а також особливостей підготовки збірної команди України з художньої гімнастики.

Мета дослідження – дослідити сучасну структуру особливості централізованої підготовки збірної команди України з художньої гімнастики та охарактеризувати теоретичні особливості.

Методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури та мережі Інтернет, систематизація та узагальнення, опитування, педагогічні спостереження.

Результати дослідження. Протягом останніх олімпійських циклів у країнах-лідерах з художньої гімнастики відбувається реорганізація підготовки спортсменок, створюються центри олімпійської підготовки даного виду спорту, посилюється медико-біологічне забезпечення та використання інноваційних технологій в олімпійській підготовці. В олімпійському спорті основною організаційною структурою підготовки спортсменів високої кваліфікації є національні тренувальні спортивні центри, де здійснюється централізована підготовка. Такий підхід дає можливість управляти підготовкою команди та окремого спортсмена, здійснювати відбір до команди, концентрувати зусилля фахівців, координувати роботу тренерів, медиків і науковців [4].

Центр олімпійської підготовки збірної команди України з художньої гімнастики є місцем тривалого перебування національної збірної команди, де задіяні найсильніші спортсменки, тренери, науковці, лікарі, технічні співробітники. Підготовка спортсменок орієнтована на досягнення максимального рівня можливостей та їх реалізації на головних змаганнях сезону. Сучасне ресурсне забезпечення централізованої підготовки гімнасток складається з таких компонентів: тренувального, навчального, сервісного, медичного, наукового, адміністративного, інформаційного та матеріально-технічного [5].

На жаль, центр збірної команди України з художньої гімнастики перебуває на стадії становлення, тому ще не всі блоки забезпечення функціонують належним чином, вони залежать від економічних факторів і неможливості використання спортивної бази у літній період на території АР Крим. Це також сервісний блок, який повинен забезпечувати розміщення, харчування, дозвілля та побутовий сервіс гімнасток, потребує удосконалення й медичне забезпечення. Тренувальний блок забезпечує такі напрями тренувального процесу:

хореографічну, музично-рухову, композиційну, технічну підготовку, що складається з безпредметної і предметної підготовки. Слід зауважити, що всі види підготовки не мають чітких меж, взаємодіючи між собою, і кожна складова є невід'ємною частиною загальної системи підготовки спортсменів. Медичний блок спрямований на відновлення, стимуляцію працездатності, лікування та контроль з метою збереження здоров'я. Науковий блок спрямований на підвищення ефективності підготовки гімнасток шляхом застосування нових знань і технологій, у ньому виділяють шість підсистем науково-методичного забезпечення: спортивно-педагогічну, медико-біологічну, організаційну, психологічну, інформаційну та матеріально-технічну [6]. Адміністративний блок орієнтований на використання ресурсів центру для досягнення командами поставлених цілей, у якого є функції планування, організації, прогнозування, мотивації, контролю та вирішення комерційних питань. Інформаційний блок орієнтований на засоби масової інформації, бібліотеки, Інтернет, звіти, дослідження та прогнози. Навчальний блок надає сукупність організованих заходів на здобуття знань, умінь, досвіду та має напрями – освіта спортсменів, підвищення кваліфікації тренерів та суддів. До матеріально-технічного блоку відносять споруди, обладнання, інвентар. Всі підрозділи центрів взаємопов'язані та залежать від роботи один одного.

Висновки. Ефективність системи олімпійської підготовки забезпечується комплексністю теоретико-методологічної, організаційної, науково-методичної, медичної, матеріально-технічної, фінансової, тренувальної й змагальної діяльності. Центри дозволяють створити необхідні умови для перспективного спортивного резерву шляхом залучення найбільш обдарованих спортсменів із спортивних шкіл для централізованої підготовки, а це передбачає підвищену увагу держави, фахівців до розвитку сучасної інфраструктури художньої гімнастики.

Література:

1. *Сиваш І. С.* Факторы успешной соревновательной деятельности в групповых упражнениях художественной гимнастики / Сиваш І. С. // Наук. часоп. нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2014. – Вип. (9)50. – С. 126–131.
2. *Терехина Р. Н.* Ретроспективный анализ соревновательных результатов ведущих гимнасток мира / Р.Н Терехина, Е.С Крючек., Е.Н.Медведева, И.А. Винер-Усманова, // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 255-259.
3. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 752 с.
4. *Платонов В. Н.* Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
5. *Козлова О.* Періодизація річної підготовки спортсменів високої кваліфікації / О.Козлова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць – 2014 –№ 3 (27), с 45-49.
6. *Syvash I.* COMPLEX CONTROL IN THE PREPAREDNESS OF QUALIFIED GYMNASTS / I. Syvash // XXI International Scientific Congress "Olympic Sport and Sport for All", September 14-16, 2017, [Electronic resource]. – Warsaw, Poland, – P. 81

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАВЧОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ГІМНАСТОК

Сиваш І. С., Мазур В. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У художній гімнастиці артистичність – компонент виконавчої майстерності, який є складовою частиною підсумкової оцінки змагальних композицій. Правила змагань з художньої гімнастики 2017-2020 рр. висувають підвищені вимоги до характеру музики, яка повинна бути в гармонії з композицією вправи та гімнасткою. Композиція має бути побудована, як цілісний художній образ, та висловлювати ідею музичного твору від початку до кінця за допомогою рухів тіла і предметів. Різні рівнів і напрямки рухів тіла, напрямки і площини рухів предметів повинні бути чітко пов'язані між собою єдиною ідеєю. За новими правилами суддівства існують знижки, які впливають на підсумкову оцінку композиції, якщо: рух виконується до або після акцентів музики; акцент у музиці не підкреслюють рухом; в музиці немає помітних динамічних змін, гімнастка вносить свої власні зміни, помітно змінюючи темп, стиль або інтенсивність рухів тіла або предмета; відсутній певний характер рухів між складностями, які представлені лише як серії без стилю рухів і зв'язку з музикою [2, 4].

Композиція будується на основі пластичних мотивів і мусить відповідати характеру, темпу, ритму, динаміці музичного твору з урахуванням вимог художньої цінності та артистичності. Відомо, що немає методики розвитку артистичності, для цього необхідне проведення експериментальних робіт з розробки артистичної підготовки та обґрунтування процесу формування артистичності в системі багаторічної підготовки [1]. Основним завданням артистичної складової є створення художнього образу, а гімнастка повинна донести до глядачів емоції, виразити ідею створеної композиції, тому ця проблема вдосконалення виконавчої майстерності потребує подальшого вивчення.

Мета дослідження – дослідити та охарактеризувати особливості компонентів виконавчої майстерності в художній гімнастиці.

Методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури та мережі Інтернет, систематизація та узагальнення, опитування, педагогічні спостереження за тренувальним та змагальним процесом.

Результати дослідження. Відомо, що оригінальна композиція залежить від володіння гімнастками усіма формами й амплітудою рухів у всіх напрямках і рівнях простору, як з предметом, так і без предмета [3]. До основних компонентів виконавчої майстерності відносять: стабільність, динамічність, швидкість, амплітуду, легкість, невимушеність, пластичність, чистоту, виразність, ритмічність, чіткість, музикальність, акторську майстерність, експресію рухів [1 – 3].

Виконавча майстерність у художній гімнастиці пов'язана із вирішенням різноманітних завдань: удосконалення якості технічної складової та стабільності виконання, створення нових оригінальних та ризикованих елементів, підвищення артистичності виконання. До складових виконавчої майстерності відносять: зміст композицій, характер і спосіб виконання. Зміст композицій містить:

- склад елементів, поєднань, комбінацій, які презентує спортсменка;
- підпорядкованість елементів, логічність їх взаємозв'язку та цілісність композиції;
- оригінальність;
- зв'язок рухів з музикою.

До характеру і способу виконання належать:

- стабільність виконання в умовах тренування і змагань;
- динамічність, швидкість, амплітуда виконання;
- легкість, невимушеність, пластичність, чистота, виразність;
- ритмічність, чіткість, музикальність [3].

Під час виконання рухів під музику необхідно розуміти основи музичної структури і ритмічних малюнків, важливо розрізняти сильні і слабкі звуки. У кожному музичному творі сильні звуки чергуються з більш слабкими. Ритмічний малюнок музики створюють музичні звуки різної тривалості, групуючи різні поєднання. Ритм – чергування звуків різної тривалості, організованих за допомогою метра. Метр – це основа музики, чергування сильних і слабких звуків. Він відраховує час, а ритм створює різні ритмічні малюнки. Головним засобом виразності в музиці є мелодія. Темп музики – це швидкість виконання музичного твору, який тісно пов'язаний з її характером і змістом.

Послідовна постановка рухових завдань відтворює зв'язок руху з музикою. Виконуючи рухи у строгому узгодженні з музикою (з різною швидкістю, ступенем м'язового напруження, м'якістю або різкістю та ін.), гімнастки під час навчання вправ повинні знати і розрізняти засоби музичної виразності і конкретизувати їх сприйняття в рухах. У результаті між рухами і засобами музичної виразності встановлюється зв'язок, що допомагає швидше і краще поєднати окремі технічні елементи програми. Одночасно вдосконалюється і вміння управляти своїми рухами. Більшість тренерів, які брали участь в анкетуванні (83%), відмічають що за новими правилами цього олімпійського сезону значну увагу необхідно надавати удосконаленню елементів хореографії та сучасних танців.

Педагогічні спостереження за тренувальним та змагальним процесом визначили напрями, які можна рекомендувати при формуванні виконавчої майстерності у підготовці спортсменок:

- хореографічну підготовку, яка є основою виконавчої майстерності в художній гімнастиці, хореографічні вправи надають рухам пластичності і виразності;

- використання в музично-ритмічній підготовці індивідуальної рухової імпровізації під музичний супровід різного характеру і змісту, де необхідно задіяти всі сегменти тіла, виконуючи вправи без предмета і з предметами;

- пропонувати гімнасткам складання вправ під самостійно обрану та запропоновану музику відповідно до її змісту та характеру;

- для гімнасток старших вікових категорій доцільно складати композиції з урахуванням їхньої підготовки, характерів і рухових стилів;

- вивчати елементи сучасних танців різних напрямів;

- виховувати у гімнасток потреби у систематичному накопиченні знань, їх аналізу, здібностей до імпровізації, техніки рухів, яка складається в процесі еволюції різноманітних танцювальних елементів.

Висновки. Головна особливість художньої гімнастики полягає в особливій ролі музики під час виконання вправ і навчання їх. Вірний і логічний розподіл елементів та їх зв'язок на майданчику, точні просторові переміщення гімнастки допомагають створювати образ композиції. Подальші дослідження буде спрямовано на дослідження усіх компонентів, які формують поняття виконавчої майстерності.

Література:

1. *Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования* / Винер-Усманова И. А., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. // – М.:Спорт, 2015. – 120 с.

2. *Сиваш И. С. Факторы успешной соревновательной деятельности в групповых упражнениях художественной гимнастики*/ Сиваш И. С. // Наук. часоп. нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2014. – Вип. (9)50. – С. 126–131.

3. *Сосіна В. Ю. Шляхи вдосконалення виразності рухів як складової виконавчої майстерності спортсменів у видах спорту зі складною координацією* / В. Ю. Сосіна// – Вісн. Львів. ун-ту. – 2014. – Вип. 14. – С. 155–159.

4. *Code of points Rhythmic Gymnastics 2017–2020*. The English version is the official text [Electronic resource] / Federation international de gymnastique. – 2016. – 35 p.

Современные подходы к подготовке спортсменов.

АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ С ДАННЫМИ ТЕСТИРОВАНИЯ НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОМ ТРЕДБАНЕ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ

Синиченко Р. П.¹, Рыбина И. Л.¹, Ширковец Е. А.²

¹ОО «Белорусская федерация биатлона», Минск, Республика Беларусь

²ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, Москва, Российская Федерация

Введение. Одним из наиболее информативных показателей, определяющих результативность в циклических видах спорта, являются значения порога анаэробного обмена и максимум O_2 -потребления. При повышении функциональной подготовленности спортсменов эти показатели достоверно изменяются [1, 2, 5]. В целях получения адекватной картины функционального состояния спортсменов целесообразно проводить тестирование в условиях специфических тестовых нагрузок [1, 3, 4]. Для биатлона таковым является тестирование на лыжероллерном тредбане.

Цель исследования – изучить взаимосвязь показателей функционального тестирования биатлонисток высокой квалификации на этапах многолетней подготовки с результатами соревновательной деятельности.

Методы исследования: анализ, тестирование, обсуждение.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие 10 биатлонисток высокой квалификации в возрасте 22-29 лет (мастера спорта и мастера спорта международного класса). Тестирование физической работоспособности и механизмов энергообеспечения мышечной деятельности проводили с использованием специального лыжного эргометра и газоаналитического комплекса Metha Max (Германия). Исследование лактата в капиллярной крови проводили с применением анализатора лактата BIOSEN (EKF, Германия).

В качестве критериев соревновательной деятельности применяли анализ средней скорости передвижения спортсменов на протяжении сезона, а также показатель среднего времени отставания на километре дистанции от среднего времени пяти лучших результатов.

В результате корреляционного анализа достоверная прямая корреляционная зависимость ($P < 0,001$, $P < 0,01$, $P < 0,05$) выявлена для средней скорости, показанной на соревнованиях в сезоне, и показателей мощности выполненной нагрузки и потребления кислорода во всех зонах энергообеспечения как в начале, так и в конце подготовительного периода. Достоверную обратную корреляционную зависимость наблюдали для показателей отставания в скорости от лидеров мирового биатлона и потребления кислорода на всех этапах тестирования, а также для показателей мощности выполненной работы при проведении тестирования в конце подготовительного периода.

Анализ полученных данных показал, что наиболее высокие коэффициенты корреляции с соревновательными результатами отмечены при тестировании в конце подготовительного периода. Очевидно, что проведение функционального тестирования в начале подготовительного периода позволяет тренеру планировать адекватные относительно функционального состояния физические нагрузки на предстоящий подготовительный период. Результаты тестирования в конце подготовительного периода непосредственно отражают готовность к соревновательному сезону и высокую взаимосвязь со скоростью передвижения по дистанции на соревнованиях.

Наибольшую корреляцию с соревновательной скоростью имеют показатели потребления кислорода на уровне аэробного порога (0,9263, $P < 0,001$) и ПАНО (0,8658, $P < 0,001$), а также мощность на уровне ПАНО (0,7902, $P < 0,01$).

Аналогично значениям соревновательной скорости высокая достоверность обратной корреляции времени отставания от лидеров отмечается для показателей потребления кислорода на уровне аэробного порога (-0,9335, $P < 0,001$) и на уровне ПАНО (-0,8897, $P < 0,001$).

Относительно вклада мощности выполненной нагрузки более высокая зависимость со временем отставания от лидеров выявлена на уровне аэробного порога ($-0,7953$, $P < 0,01$).

Основываясь на полученных данных, можно констатировать, что одним из базовых показателей функционального состояния биатлонистов является работоспособность на уровне мощности, соответствующей аэробному порогу.

Выводы. В результате изучения корреляции данных тестирования с результатами соревновательной деятельности выявлена высокая степень информативности показателей мощности выполненной работы и потребления кислорода на уровне аэробного и анаэробного порогов для прогнозирования результатов соревновательной деятельности. Проводимый в системе контроля анализ результатов тестирования вместе с анализом тренировочных нагрузок позволяет объективно оценивать эффективность работы. Преимуществом данного вида функционального тестирования является возможность оценивать индивидуальные особенности метаболического ответа организма на выполняемые нагрузки, что позволяет своевременно вносить коррекции в тренировочный процесс.

Литература:

1. *Попов Д. В.* Аэробная работоспособность человека / Д. В. Попов, О. Л. Виноградова, А. И. Григорьев. – М.: Наука, 2012. – 112 с.
2. *Попов Д. В.* Финальная концентрация лактата в крови в тесте с возрастающей нагрузкой и аэробная работоспособность / Д. В. Попов, С. С. Мисина, Ю. С. Лемешева и др. // Физиология человека. – 2010. – Т. 36. – № 3. – С. 102–109.
3. *Davis J.* Anaerobic threshold: review of the concept and directions for future research / J. Davis // Med. and Sc. in Sports and Exerc. – 1985. – №1 (17). – P. 6–21.
4. *Niederberger M.* Prinzipien der Ergometrie/ M. Niederberger // Herz. – 2002. – №7 (1). – P. 1 – 19.
5. *Olsen R.* Comparison of two intense interval training programs / R. Olsen, K. Berg // J. Sports Med. – 1988. – № 2 (28). – P. 158–164.

Современные подходы к подготовке спортсменов.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ГРЕБЦОВ–СПРИНТЕРОВ

Синьинань Ван, Дьяченко А. Ю.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Введение. Комплекс показателей, который характеризует функциональные возможности гребцов–спринтеров включает характеристики максимального потребления O_2 , концентрации лактата крови, легочной вентиляции [1,4]. При очевидной важности приведенных характеристик функциональных возможностей они характеризуют энергетический потенциал спортсменов и не раскрывают должным образом резервы организма, связанные с реализационными возможностями гребцов–спринтеров. В связи с этим, необходимо проведение специального анализа и обоснования применения в системе оценки физической подготовленности гребцов–спринтеров количественных и качественных характеристик сторон функциональных возможностей, которые характеризуют способность организма быстро, адекватно, и в полной мере реагировать на тренировочные и соревновательные нагрузки, ориентированные на проявление скоростных возможностей спортсменов [2].

Новизной представленного подхода является оценка реактивных свойств кардиореспираторной системы в условиях нагрузок максимальной интенсивности в условиях активной работы мышц верхнего плечевого пояса, типичной для гребли на байдарках и каноэ. Особый интерес представляет оценка различий реакции кардиореспираторной системы гребцов байдарочников.

Цель исследования. Оценить уровень реакции и степень индивидуальных различий реакции кардиореспираторной системы квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ на дистанции 200 м (на примере спортсменов Китая).

Методы исследования: Для оценки специальной работоспособности был использован тренажер Dansprint, оснащенный компьютером, который обеспечивал получение количественных и качественных показателей работоспособности в заданном режиме работы. Газоанализ проведен с помощью газоаналитического комплекса MetaMax 3B (Германия). Использована система тестовых заданий, представленная в специальной литературе [3]

Результаты исследования. Исследования проведены на протяжении в 2017 г. в национальном центре водных видов спорта в г Бейхай (Китай) с участием специалистов НУФВСУ. В исследовании приняли участие квалифицированные гребцы (мужчины) провинции Шандун (n=22).

Показатели, представленные в таблице 1, свидетельствуют о высоких требованиях к функциональному обеспечению специальной работоспособности гребцов на байдаках на дистанции 200 м. На это указывают высокие средние значения показателей, а также данные, характеризующие индивидуальные возможности гребцов–спринтеров, которые имеют высокие спортивные результаты на внутренней и международной арене.

Таблица 1 – Специфические показатели функциональных возможностей квалифицированных гребцов на байдарках, которые специализируются на дистанции 200 м

Показатель	Значение ($\bar{x} \pm S$)
$VO_2 \max$, мл·мин ⁻¹ ·кг ⁻¹	55,1±2,6
$V_E/PaCO_2$	2,3±0,8
V_E/VCO_2	33,9±4,9
$La \max$, ммоль·л ⁻¹	14,0±2,2
\bar{W}_{10} с, Вт	485,8±21,5
\bar{W}_{30} с, Вт	365,0±19,2
\bar{W}_{25-30} с – 30 с теста, Вт	371,2±20,0
\bar{W}_{90} с, Вт	239,3±19,1

Диапазон трех наиболее высоких значений показателей составил:

- ✓ аэробной мощности ($VO_2 \max$ 90 с) был отмечен в пределах 56,2–58,3 мл·мин⁻¹·кг⁻¹ ;
- ✓ максимальной концентрации лактата крови ($La \max$) – 15,5–16,1 ммоль·л⁻¹;
- ✓ отношение выделения CO_2 к легочной вентиляции в 30 с теста – 36,5–40,1;
- ✓ средняя эргометрическая мощность работы в тесте 10 с 489,0–500,1 Вт;
- ✓ средняя эргометрическая мощность работы в тесте 30 с 378,0–384,8 Вт;
- ✓ средняя эргометрическая мощность работы на отрезке 25–30 с в тесте 30 с Вт;
- ✓ средняя эргометрическая мощность работы в 90 секундном максимальном тесте 243,0–260,0 Вт.

Выводы. Показаны различия реакции кардиореспираторной системы на накопление продуктов анаэробного метаболизма в процессе выполнения 10 и 30 секундного ускорения. Показатели парциального давления CO_2 и выделения CO_2 в однородной группе спортсменов достоверно не отличались ($V = 6,3–6,7\%$). Анализ показал более высокий уровень индивидуальных различий реакции легочной вентиляции ($V=15,3–34,5\%$) на изменения парциального давления CO_2 и выделения CO_2 . Гребцы, которые имели высокий уровень эргометрической мощности и энергообеспечения работы, отличались высокой степенью выраженности реакции дыхания. Это видно из высоких значений показателей $V_E/PaCO_2$ и V_E/VCO_2 , зарегистрированных в условиях 10 и 30 – секундного ускорения. Высокий уровень реактивности кардиореспираторной системы свидетельствовал о высоких предпосылках к реализации энергетического потенциала гребцов-спринтеров.

Литература:

1. Го Пенчен Специфические характеристики функционального обеспечения выносливости при работе анаэробного характера гребцов на каное / Пенчен Го, А. Ю. Дьяченко // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. вих. і спорту. – 2014. – №12. – С. 26–31
2. Мищенко В., Дьяченко А., Томяк Т. Индивидуальные особенности анаэробных возможностей как компонента специальной выносливости спортсменов / В. Мищенко, А. Дьяченко, Т. Томяк // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – №1. – С.57-62.
3. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса: [науч. – практ. рук. / науч. ред. МакДугал Дж.Д., Уэнгер Г.Э., Грин Г.Дж.]. -Киев: Олимпийская литература, 1998. – 431 с.
4. Флерчук В. В. Орієнтація спортсменів на різні змагальні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки (на прикладі веслування на каное) / В. В. Флерчук: Автореф. дис.. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту. 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. – Львів, 2010. –21 с.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР З УРАХУВАННЯМ МІГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ

Сушко Р. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Виступи українських національних збірних команд зі спортивних ігор на міжнародній арені свідчать про відсутність високих спортивних результатів і спонукають до пошуку нових підходів в організації навчально-тренувального процесу [2, 4]. Важливість оптимізації підготовки висококваліфікованих спортсменів у спортивних іграх підкреслюють ряд впливових вітчизняних науковців [1–4]. Вивчення питань впливу чинників глобалізації на спорт вищих досягнень дозволило визначити, що вони значною мірою ускладнюють процеси підготовки до офіційних змагань унаслідок активного залучення до лав національних збірних команд гравців-легіонерів, які виступають у національних чемпіонатах інших країн [1, 5, 6].

Мета дослідження – проаналізувати сучасні проблеми технології підготовки до змагань і запропонувати конкретні підходи до їх вирішення (на матеріалі спортивних ігор).

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел; вивчення та узагальнення передового педагогічного досвіду практичної роботи з підготовки висококваліфікованих спортсменів; педагогічні спостереження.

Результати дослідження. Глобальні процеси мають істотний вплив на підготовку висококваліфікованих спортсменів, серед яких чинне місце посідає їх міграція [6]. Необхідність виступів за національні збірні команди, контрактні зобов'язання в зарубіжних професійних клубах і травматизм значно ускладнюють присутність гравців-лідерів на навчально-тренувальних зборах з метою якісної підготовки до офіційних міжнародних змагань.

У сучасних умовах підготовки національних збірних команд досить поширеною є практика, коли переважна більшість складу команди (близько 80 %) починає виконувати програму навчально-тренувальних зборів, а інші долучаються до процесу на подальших етапах – у навчально-тренувальних зборах, або в турнірах перед офіційними змаганнями. Такий стан речей обумовлює необхідність виокремити лімітуючі чинники, які б дозволили компенсувати різний рівень спортивної підготовленості висококваліфікованих спортсменів.

Подолання існуючої проблеми можливе за рахунок використання принципово відмінних підходів до планування підготовки, які враховують ігрову спеціалізацію й універсалізацію гравців у їх можливому використанні в суміжних амплуа і схожих тактичних взаємодіях. У сучасних умовах впливу глобалізації на процеси підготовки висококваліфікованих спортсменів актуальними є питання диференціації складу команди на типологічні групи, що дозволяє оптимізувати тренувальний процес і змагальну діяльність за рахунок застосування інноваційних способів комплектування національної збірної команди на різних етапах підготовки до офіційних міжнародних змагань:

- гравці основного складу команди, які можуть розпочати матч залежно від запланованих на конкретну гру тактичних схем і особливостей змагальної діяльності команди суперника;

- гравці, які регулярно виходять на заміну й істотно впливають на змагальну діяльність команди в кожному матчі;

- гравці розширеного складу команди, яких залучають до гри в конкретних ігрових ситуаціях, або з метою отримання ігрового досвіду;

- гравці, які входять до групи перспективного резерву й отримують практику тренувальної та змагальної діяльності в межах зборів у складі даної команди з метою набуття досвіду і залучення до основного складу в перспективі.

Важливими для оптимізації процесу планування підготовки до офіційних змагань є

врахування кількісно-якісних показників змагальної практики відповідних рівнів і оперативна оцінка поточного рівня індивідуальної майстерності гравців [2, 3]. Необхідним є застосування інноваційних методів контролю за підготовкою висококваліфікованих баскетболістів за допомогою комп'ютерних програм аналізу результатів змагальної діяльності («LiveStat», «DataBasket» та ін.), вивчення офіційних протоколів ігор і статистики на офіційних сайтах змагань, педагогічні спостереження за процесом підготовки, його оперативне обговорення, консультації спортсменів і тренерів, вчасні рекомендації та оперативна корекція тренувального процесу протягом сезону з використанням можливостей сучасних інформаційних комунікацій.

Узагальнення практичного досвіду впливових спеціалістів підтверджує пріоритетність застосування індивідуалізації підходів у процесі підготовки висококваліфікованих спортсменів, які грають у національних чемпіонатах інших країн і не мають можливості брати участь у тренувальних зборах збірних команд для підготовки до офіційних змагань унаслідок дії контрактних зобов'язань з професійним клубом або лігою.

Висновок. Аналіз проблемних питань технології підготовки спортсменів у спортивних іграх свідчить про потужний вплив міграції як основного чинника глобалізації спорту на сучасному етапі розвитку. Застосування диференціації складу команд з метою оперативної ротації, урахування кількісно-якісних показників і рівня змагальної практики, індивідуалізація підходів до комунікації тренерів і гравців з метою вчасної корекції навчально-тренувального процесу і дистанційного контролю за інтегральною підготовленістю сформує підґрунтя для оптимізації процесу підготовки національних збірних команд України зі спортивних ігор з можливістю підвищення ефективності виступів на міжнародному рівні.

Література:

1. *Борисова О. В.* Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації спорту : метод. рек. / О. В. Борисова, Р.О. Сушко. – К.: Науковий світ, 2016. – 35 с.
2. *Дорошенко Э.* Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх / Э. Дорошенко // Наука в олимп. спорте. – 2014. – № 4. – С. 15–21.
3. *Мітова О. О.* Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх / О. О. Мітова // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2015. – №3. – С. 89–96.
4. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов: история развития, методология построения, современное состояние / В. Н. Платонов // Наука в олимп. спорте. – 2016. – № 3. – С. 75–104.
5. *Поли Р.* Глобализация спорта (на примере футбола) / Р. Поли // Наука в олимп. спорте. – 2013. – № 4. – С. 52–57.
6. *Сушко Р.* Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень / Р. Сушко, Е. Дорошенко // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2016. – № 2. – С. 140–146.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ПІДГОТОВКА НОВИХ ГРАВЦІВ ПІСЛЯ ДРАФТУ ДО ПОЧАТКУ СЕЗОНУ В НБА

Телішевський Д. Ф., Серебряков О. Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Останніми роками баскетбол стає більш контактною силовою грою. Близько 70% всіх рухів баскетболіста мають швидко-силовий характер. Це вимагає від гравців, особливо центрових, високого рівня розвитку спеціальної фізичної підготовки. Вони повинні володіти вибуховою силою – здатністю проявляти свої силові якості в найменший проміжок часу. У баскетболі це ривки, стрибки, швидкий пас, боротьба на щиті, контратаки.

Навчально-тренувальний процес в баскетболі побудований на підвищенні складності й інтенсивності тренувальних занять, набуття гравцями спеціальних знань про психофізіологічні властивості особистості, будову організму і біомеханіку рухів людини. У процесі детальної підготовки до тривалого насиченого різноманітними змаганнями сезону і, безпосередньо, в проведених тренером заняттях з техніки і тактики гри, спортсмени здобувають необхідні професійні знання, вміння і навички для збільшення індивідуальних та командних техніко-тактичних дій [2].

Це говорить про те, що запорукою успішного виступу баскетбольної команди в змаганнях є висока спортивна підготовка гравців (реалізується в основному в спортивних тренуваннях), що включає всі сторони підготовки спортсменів до тривалого спортивного сезону (теоретична, технічна, тактична, морально-вольова і психологічна) [1]. Проте в доступній літературі існує невелика кількість робіт з урахуванням сучасних тенденцій розвитку цього виду спорту, які відображають сучасні аспекти навчально-тренувального процесу спортсменів-баскетболістів високого класу, а необхідність ефективної реалізації цього напрямку є надзвичайно актуальною, що й визначило вибір теми дослідження.

Мета дослідження – визначити специфічні особливості процесу підготовки баскетболістів після драфту і до початку сезону в НБА.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів, матеріалів мережі Інтернет, синтез та абстрагування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Після того, як пройшов драфт, гравців представляють на прес-конференціях, їм видають ігрову форму клубу і знайомлять з усім персоналом. Наступним етапом гравців у Лізі є урегулювання малих питань, таких як: знайти житло, облаштування його меблями, планування наступного дня з урахуванням специфіки тренувального процесу. Деяким гравцям у вирішенні цих справ допомагають агенти, деяким батьки. Для більшості гравців це є першим випадком, коли потрібно самому приймати рішення, де і як жити в незнайомому місті. Найкраща порада для молодих гравців – вибрати місце, де немає нічних клубів і барів. У багатьох випадках гравці дуже молоді і не обмежують себе у вечірках.

Після того як гравець освоївся на новому місці, першу частину липня він присвячує підготовці до Літньої Ліги, котра є – це рекламним роликком для гравців, які пройшли драфт, що дає змогу побачити, як молоді гравці вперше зіткнуться з професійними гравцями. Конкуренція в іграх цієї Ліги буде відрізнятися від тієї, яку раніше відчували гравці. У них буде близько тижня на тренування зі своїми новими тренерами, перш ніж почнеться керувати 2-х, 3-х тижневий «міні-табор». Тренер Літньої ліги, зазвичай, разом з помічниками буде керувати з атакуючі і захисні тренування в дуже швидкому темпі і спостерігати за тим, чи всі гравці встигають їх засвоювати. На цих тренуваннях тренери приділятимуть особливу увагу тому, як спортсмени швидко засвоюють нові правила та адаптуються до навчально-тренувального процесу. В основному їх ознайомлюють з системою НБА-101, тобто, пояснюють основні правила, терміни і поняття дуже високими темпами.

Силові тренування у літньому таборі проходять чотири дні на тиждень. Це не коледж і за невиконання вправ тепер спортсмени сплачують високі штрафи. На майданчику тренування

проходять з понеділка по п'ятницю від 60 до 90 хв. Саме тут вони можуть почати розвивати свої навички, працювати над недоліками і налагоджувати стосунки з тренерським складом. Ці тренування дають тренерам визначити сильні і слабкі сторони нових гравців, підібрати для них індивідуальні програми тренувань.

Виникає проблема – що робити з вільним від тренувань часом, оскільки вже жодних уроків, пар, літньої школи, тільки тренування, прийом їжі і сон. Але залишається кілька вільних годин для гравця. Більшість агентів стежать за своїми гравцями, щоб вони дотримувалися режиму дня, ставлять на строгий бюджет у 400-500 дол. у день чи на тиждень.

У тренувальному таборі тренери зайняті створенням атакуючих і оборонних систем, тому нетерпимі до помилок або пропущених занять. Сьогодні вони приділяють більше часу груповим тренуванням. Підбирають тактику, де можна задіяти новачків та роблять все, щоб команда ставала сильнішою в нападі і захисті.

Після тренувального табору новачкам дають справжній ігровий час – передсезонні ігри. Це вісім ігор у жовтні, спрямованих на підготовку команди до сезону. Новачки в основному грають менше половини гри. Це той час, коли їх оцінюють за принципом готовності, щоб залучати на ігри в регулярному сезоні. Для багатьох це буде вперше, коли вони будуть невід'ємною частиною гри. Саме тут вони повинні показати, на що здатні, довести не тільки тренеру чи партнерам по команді, а й собі, що можуть стати хорошим гравцем в Лізі. В цих іграх тренер буде бачити, яким чином може вплинути на гравця тренувальний процес в командному таборі.

У більшості команд для новачків є правило – вони мають приходити на тренування за 30-45 хв. і працювати над своїми індивідуальними діями. Саме тут важливо мати хороші взаємини з помічником тренера, можна вважати, що ці тренування і стають їхніми іграми. Тренери повинні розробити для новачків індивідуальні програми тренувань, щоб вони були захоплюючими, цікавими. Новачки можуть проводити багато ігор: один на один, два на два, три на три під час таких тренувань. Помічники тренерів повинні працювати з новачками у вправах: захист, кидок, тренування дриблінгу і навіть навчити додаткових технічних прийомів, щоб розвинути звичку працювати на тренуваннях.

Висновки. Особливістю підготовки баскетболістів після драфту і до початку сезону в НБА є розуміння того, що вони вже професіонали і повинні все виконувати на професійному рівні. У цей час мінімізується вплив навколишнього середовища, тому за невиконання вправ чи пропуски тренувань будуть нараховані штрафи. Спортсмени повинні довести не тільки тренеру чи партнерам по команді, а й собі, що вони готові стати висококваліфікованими баскетболістами і зірками НБА.

Література:

1. *Гомельский А. Я.* Баскетбол завоевывает планету: Баскетбол на Олимпиадах. – М.: Советская Россия. - 1980. - 144 с.
2. *Гомельский А. Я.* Управление командой в баскетболе. – М.: Физкультура и спорт. - 1976. - 144 с.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ПОРІВНЯННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ З УРАХУВАННЯМ МОТОРНОЇ АСИМЕТРІЇ БАСКЕТБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ВРІВНОВАЖЕНОСТІ НЕРВОВИХ ПРОЦЕСІВ

Тімофєєв А. А., Охріменко О. В.

Національний університет імені Богдана Хмельницького, Черкаси, Україна

Вступ. Дослідження технічної підготовленості юних баскетболістів не є новою, проте залишається актуальною проблемою, оскільки час від часу підвищуються вимоги до майстерності гравців. Аналіз наукових публікацій показав, що технічна підготовленість юних баскетболістів розглядається з точки зору або удосконалення під впливом спеціальних вправ, або залежності від фізичної підготовленості. Але виявлена недостатня кількість досліджень впливу врівноваженості нервової системи на технічну підготовленість юних баскетболістів. Наявність такої інформації важливо для забезпечення стабільності змагальної діяльності та адекватності реакції спортсменів під впливом стрес-факторів [3]. Врівноваженість нервових процесів вивчалася у комплексі психофізіологічних досліджень, але на спортсменів високої кваліфікації [1-3], в числі яких є дослідження ігрових видів спорту [1, 3, 5]. Але у цих дослідженнях використовується методика реакції на рухомий об'єкт з рівномірним рухом без ускладнених умов сприйняття. Ми вважаємо, що ускладнені умови сприйняття рухомого об'єкта дають можливість більш точно визначати переважання процесів збудження чи гальмування, що істотно впливатиме на технічну підготовленість юних баскетболістів.

Мета дослідження: провести порівняльний аналіз технічної підготовленості з урахуванням моторної асиметрії баскетболістів 12-13 років за показниками врівноваженості нервових процесів.

Методи дослідження: тестування технічної підготовленості (передачі; комплексна вправа, які виконувалися домінантною та субдомінантною руками; влучання в кільце, під час виконання комплексної вправи; ведення м'яча), визначення врівноваженості нервових процесів за автоматизованою методикою «Снайпер» [4]. У дослідженні брали участь баскетболісти 12-13 років баскетбольного клубу «Черкаські Мавпи» (40 осіб).

Результати дослідження. За даними врівноваженості нервових процесів баскетболістів було розподілено на три групи: з переважанням процесів збудження (n=18), гальмування (n=12) та збалансованістю нервової системи (n=10). Порівняння даних технічної підготовленості під час виконання вправ домінантною рукою показали, що група спортсменів із переважанням процесів гальмування має вищі показники в передачах, порівняно із групою, в яких переважали процеси збудження (p<0,05) та була врівноважена нервова система (p<0,05) (табл. 1).

Таблиця 1

Показники технічної підготовленості баскетболістів 12-13 років під час виконання вправ домінантною рукою ($\bar{X} \pm S$)

Вправа	Переважання процесів збудження (n=18)	Врівноваженість нервових процесів (n=10)	Переважання процесів гальмування (n=12)
Передачі, кількість	32,19±1,76	35,38±2,59	41,50±2,56#*
Комплексна вправа, с	27,08±0,49	25,53±0,58*	24,57±0,88*
Влучання у кільце, кількість	3,00±0,34	3,23±0,35	3,50±0,39
Ведення м'яча, с	4,21±0,05	4,15±0,06	4,12±0,13

Примітки: *p<0,05 – порівняно із показниками процесу збудження; #p<0,05 – порівняно із показниками врівноваженості нервових процесів.

Порівняльний аналіз технічної підготовленості під час виконання вправ субдомінантною рукою показав, що баскетболісти, в яких переважають процеси гальмування, мають достовірно вищі показники у виконанні передач та комплексної вправи, порівняно із групами врівноваженості ($p < 0,05$) та процесів збудження ($p < 0,05$) (табл. 2).

Таблиця 2

Показники технічної підготовленості баскетболістів 12-13 років під час виконання вправ субдомінантною рукою ($\bar{X} \pm S$)

Вправа	Переважання процесів збудження (n=12)	Врівноваженість нервових процесів (n=10)	Переважання процесів гальмування (n=18)
Передачі, кількість	28,25±1,66	31,92±2,28	33,83±2,20*
Комплексна вправа, с	27,79±0,70	26,57±0,69	25,50±0,97*
Влучання у кільце, раз	1,69±0,34	2,77±0,44*	3,33±0,61*
Ведення м'яча, с	4,49±0,08	4,27±0,07*	4,11±0,07#*

Примітки: * $p < 0,05$ – порівняно із показниками процесу збудження; # $p < 0,05$ – порівняно із показниками врівноваженості нервових процесів.

Показники влучання у кільце достовірно вищі у групах із процесами гальмування та врівноваженістю, на відміну від спортсменів із переважанням процесів збудження ($p < 0,05$). Також баскетболісти із переважанням процесів гальмування продемонстрували кращі уміння при веденні м'яча, порівняно із іншими групами ($p < 0,05$). У той самий час група із врівноваженістю нервових процесів показала достовірно вищі результати у веденні м'яча, ніж спортсмени із процесами збудження ($p < 0,05$).

Висновки. Найвищий рівень технічної підготовленості з урахуванням моторної асиметрії показали баскетболісти 12-13 років з переважанням процесів гальмування. Наближеними до них виявилися показники технічної підготовленості групи юних баскетболістів із врівноваженими нервовими процесами. Найбільш нестабільні параметри та низьку технічну підготовленість мали баскетболісти з переважанням процесів збудження. Встановлено істотний вплив процесів збудження і гальмування на технічну підготовленість під час виконання вправ субдомінантною рукою, порівняно із домінантною, що вказує на особливості управління рухами при нестабільних технічних навичках.

Література:

1. Бойко Г. Л. Психофізіологічні особливості студентів, які навчаються на навчальних відділеннях баскетболу і волейболу / Г. Л. Бойко, Д. Н. Міщук // *Молода спорт. наука України*. – 2015. – Т. 2. – С. 35-39.
2. Коробейніков Г. В. Прояв нейродинамічного реагування у кваліфікованих спортсменів з різним рівнем стресостійкості / Г. В. Коробейніков, Л. Г. Коробейнікова, О. К. Дудник, О. О. Іващенко, В. С. Міщенко, А. В. Воронцов // *Вісн. Чернігівс. нац. пед. ун.* – 2017. – Вип. 147(1). – С. 141-144.
3. Міщук Д. М. Особливості психофізіологічних характеристик волейболістів в сучасному класичному волейболі / Д. М. Міщук, Н. А. Дакал // *Вісн. Чернігівс. нац. пед. ун.* 2014. – Вип. 118(4). – С. 122-125.
4. Петренко Ю. О. Інформаційні технології у дослідженні нервової системи людини / Ю. О. Петренко, Л. С. Фролова // *Наук.-метод. основи використання інформац. технологій в галузі фіз. культури та спорту: зб. наук. пр.* – 2017., № 1. – С. 82-85.
5. Фролова Л. С. Особливості прояву властивостей нервової системи у юних волейболісток з різним домінуванням півкуль головного мозку / Л. С. Фролова, А. А. Тимофєєв, А. С. Келеп // *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*. – 2017. – Вип. 11. – С. 142-147.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

КЛАСИЧНА СПАДЩИНА ТА ЇЇ ВНЕСОК У СУЧАСНУ ХОРЕОГРАФІЮ І ХОРЕОГРАФІЮ В СПОРТІ

Толстіков Т. О., Мамрієнко І. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Радикальні зміни в незалежній Україні суттєво вплинули на стан культури. Складається нова соціокультурна реальність, зростає інтерес до національних і зарубіжних культурних цінностей. Сучасна вітчизняна хореографія розвивається за двома напрямками: вдосконалюються форми класичного балету і водночас утверджується мова новітнього танцю. Нові форми в хореографічній культурі першої половини ХХ ст. зумовили появу таких термінологічних кліше як «ритмопластика», «танець модерн», «експресивний танець», «фокінізм», «перфоманс», «дунканізм», «естрадний танець». Власне цими назвами окреслено новаторське втілення не академічного сценічного образу засобами незвичайної танцювальної техніки.

Сьогодні в Україні над хореографічною культурою вже не тяжіють принципи соцреалізму. Нові явища в сучасній хореографії викликають інтерес вітчизняних фахівців до нових стилів і напрямів мистецтва. Однак дослідження стримуються недостатністю теоретичної бази для визначення характерних ознак, напрямів, стилів, видів сучасної хореографії, ускладнюючи класифікацію й характеристику особливостей нерегламентованих художніх форм танцю та їх вплив на розвиток хореографії в спорті.

Мета дослідження - виявити особливості стилістики хореографії ХХ ст., класифікувати основні напрями, стилі, види в сучасній хореографії.

Методи дослідження: аналіз причинно-наслідкових особливостей виникнення і становлення сучасних хореографічних тенденцій; аналітичний метод.

Результати досліджень. Доведено, що на сьогодні у вітчизняній науці, на жаль, досі не сформовано спеціальності «Теорія й історія хореографічного мистецтва». Це створює складність для: об'єктивного вивчення, дослідження та систематизації хореографії як складової художньої культури. Вивчення закономірностей розвитку хореографії, становлення художньо-стильових систем; дослідження та розробки понятійно-категоріального апарату; вивчення взаємодії хореографічної культури суспільства з іншими галузями культури (наукою, релігією, філософією, психологією, політикою тощо) [3,4].

Окреслено та проаналізовано поняття «хореографія», «балет». Досліджено еволюцію танцю від первісного до народного (побутовий, фольклорний, етнічний). У XV-XIX ст. елементи народного танцю при дворі монархів стають шляхетнішими та виділяються в бальний танець. Далі він трансформується в академічну форму, відому як класичний танець, який у ХХ ст. внаслідок соціокультурних перетворень виокремлюється в сучасний танець [1,4].

Визначено зміст поняття сучасної хореографії як новітнього виду хореографічного мистецтва, сформованого під впливом соціально-політичних, філософських, технологічних, стилістичних чинників культури ХХ ст., що зумовили імпровізаційність та індивідуальність танцю, а також стабілізували його синтезовану структуру [2].

Охарактеризовано чинники й особливості формування сучасної хореографії:

- соціально-політичний чинник, що вплинув на певну демократизацію західного суспільства та появу масової культури (рок і популярні танцювальні субкультури), на становлення стилів сучасної хореографії рок і поп, що характеризуються як розважальна, молодіжна, побутова, вулична манера демонстрація себе в суспільстві;

- філософський чинник - це ідея психоаналізу (З. Фрейд, К. Юнг), що втілилися у стилях і напрямках сучасної хореографії (неокласицизмі, модернізмі, балетному постмодерні);

- естетики інтуїтивізму А. Бергсона, що втілилися у напрямках і стилях сучасної хореографії (імпресіонізмі, неокласицизмі, модерні, постмодерні);

- формально технічний чинник, пов'язаний з практичними дослідженнями в галузі ритму та зв'язку, руху і музики, створенням системи ритмопластики Ф. Дельсартом і Є.-Ж. Далькрозом;

- стилістичний чинник як стилістичні особливості в музиці та образотворчому мистецтві, зокрема, джаз утвердив емоційну, імпровізаційну, ритмічну та свінгову манеру виконання у джаз-танці і степ-танці [2,5].

Особливостями сучасної хореографії є імпровізаційно-синтезована структура, що реалізується як:

- імпровізація в танцювальних формах і техніках;
- синтез балетної традиції кінця XIX-го ст.;
- новітні форми взаємодії хореографії з іншими видами мистецтва та спортом;
- синтез всіх видів хореографії;
- синтез інших видів мистецтва.

Висновки: 1. Створена класифікація сучасної хореографії надає можливість хореографам-практикам і вітчизняним мистецтвознавцям системно досліджувати сучасну хореографію як складову художньої культури, вивчати розвиток і трансформацію художньо-стильових систем (напрямів, стилів, видів, стилістичних різновидів) хореографії XX ст. та їх взаємин з іншими галузями (наукою, релігією, філософією, психологією, спортом тощо).

2. Сформульовано основні поняття на основі прийнятих категорій естетики, без яких неможливою є чітка класифікація. Їх визначення сформульовано з урахуванням специфіки категоріального апарату і гуманітарних наук, зокрема культурологічних і мистецтвознавчих наук.

3. Аналіз динаміки розвитку хореографічного мистецтва дозволив констатувати що він є унаочненням і втіленням основних філософських ідей художніх напрямів, стилів, танцювальних тенденцій XX ст. Їх вивчають у вітчизняних та зарубіжних хореографічних школах, вони утвердилися як види-техніки в сучасних балетних постановках хореографів США, країн Західної Європи, Росії та України. Всі вони репрезентують сучасний стан хореографічного мистецтва, набувши остаточно художньої цінності в мистецтві та спорті. Постійний рух, збагачення новими формами, швидке пристосування до сучасних вимог у хореографічній культурі надає їм універсальної цінності.

Література:

1. *Актуальні філософські та культурні проблеми сучасності: зб. наук. праць / за ред. М. М. Бровко, О.Г. Шутова – К. : Вид. центр КДЛУ, 2000. – 339 с.*
2. *Антіпова І. Аніко Рехвіашвілі: «Я вибудовую емоції»// Майдан зірок, – 1998. – № 19*
3. *Ю. Л. Афанасьев Социально-культурный потенциал художественной деятельности. – Львов : Свит, 1990. – 160 с.*
4. *Бернадська Д. П. Феномен синтезу мистецтв в сучасній українській сценічній хореографії: автореф. дис. канд. мистецтвознавства: 17.00.001 / КНМА ім. П.І. Чайковського. – К., 2005. – 20 с.*
5. *Шариков Д. І. Класифікація сучасної хореографії / Д. І. Шариков - К. : видавець Карпенко В.М., 2008. – 168 с.*

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ПІДХОДИ ДО ОРІЄНТАЦІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ З УРАХУВАННЯМ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ АСИМЕТРІЇ

Улан А. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Оптимальна адаптація до граничних фізичних і психічних напружень у спорті можлива при використанні навантажень, орієнтованих на індивідуальний генетичний статус спортсмена. Функціональна асиметрія - одна з фундаментальних закономірностей діяльності мозку - генетично детермінована і знаходиться під впливом спортивного тренування [2]. Дослідження ряду вчених показали, що асиметрія становить основу індивідуальності рухової діяльності та регламентує вікові особливості її організації, що дозволяє розглядати її в процесі орієнтації підготовки початківців [2, 5]. Однак, спостерігається відсутність систематизованих знань про орієнтацію підготовки спортсменів на основі виявлення та вивчення їх функціональної асиметрії, що визначило актуальність наших досліджень.

Мета дослідження – обґрунтувати підходи до орієнтації підготовки спортсменів у різних видах спорту на основі виявлення та оцінки їх функціональної асиметрії.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення матеріалів мережі Інтернет, літературних джерел, метод синтезу і аналізу, систематизація даних.

Результати дослідження. Урахування асиметрії рухів та її доцільне використання в тренувальній та подальшій змагальній діяльності дозволяє знизити їх невизначеність і збільшити стійкість унаслідок можливості вибору оптимального варіанта структури рухової дії [2]. Невирішеними залишаються питання вибору концепції використання асиметрії в спортивній практиці, максимально орієнтуючись на генетично детерміновані задатки спортсменів. Таким чином, доцільним та своєчасним є розробка та обґрунтування підходів до раціонального використання функціональної асиметрії в усіх видах спорту. Проведені нами дослідження дозволили виділити підходи до орієнтації підготовки спортсменів з урахуванням фактора «симетрії–асиметрії».

Перший підхід «Згладжування асиметрії» доцільний у складно-координаційних видах спорту та тих, що пов'язані з витривалою роботою. У симетричних вправах виражена функціональна асиметрія обмежує можливості спортсменів, що особливо проявляється під час циклічної роботи на витривалість. Так, у спортивній акробатиці однією з основних причин появи помилок під час виконання технічних елементів вважається асиметрія тіла та кінцівок. Так, доведено, що причиною помилок під час виконання кидкових елементів є несиметричні рухи верхніх та нижніх партнерів. Неточності при приземленні акробата виникають через асиметрію розподілу маси, яка зміщуються в ведучу сторону [3].

Другий підхід «Акцентування асиметрії», що має на меті становлення вираженої асиметрії, буде доцільним у видах спорту, де спортивна техніка має асиметричний характер, чи у видах спорту, що характеризуються короткотривалою змагальною діяльністю. Так, дослідження фахівців демонструють, що у представників циклічних видів спорту, пов'язаних із проявом швидкості, спостерігається яскраво виражена асиметрія кінцівок. Ведуча нога та рука розвиває великі зусилля і робить більш довгі кроки (дії) в легкоатлетичному бігу та плаванні, при пересуванні на лижах і лижеролерах, активніше бере участь у виконанні поворотів, в обгоні суперників на дистанції. Переважна кількість представників ігрових видів спорту виконують технічні прийоми зручною ведучою рукою [5]. При цьому неведуча кінцівка виконує допоміжну функцію опори. Однак ряд авторів наполягають на тому, що у тренуванні необхідно використовувати вправи для запобігання асиметрії чи диспропорції фізичного або функціонального розвитку спортсмена шляхом попереминого включення в роботу ведучої та неведучої кінцівок на початкових етапах підготовки та поступову орієнтацію тренувального процесу на ведучу сторону із зростанням спортивної майстерності [4].

Використання третього підходу «Формування перехресної асиметрії» є актуальним у видах спорту з асиметричною змагальною діяльністю та припускає домінування правої ноги та лівої руки чи лівої руки та правої ноги. У дослідженнях, проведених серед боксерів було виявлено переважну кількість спортсменів із перехресною моторною асиметрією, у яких домінуючими були права рука та ліва нога, що обумовлюється особливостями змагальної боротьби [1, 4].

Четвертий підхід «Не використання знань про асиметрію спортсменів» та п'ятий підхід «Перенесення асиметрії (переучування)» також мають місце в спортивній практиці. Зокрема четвертий підхід використовується тренерами через відсутність систематичних знань щодо прояву, виявлення та урахування асиметрії у тренувальній та змагальній діяльності вихованців, а також за відсутності чітких рекомендацій у навчальних програмах з видів спорту. П'ятий підхід застосовується здебільшого серед правшів та базується на переучуванні спортсмена володіти від природи неведучою стороною чи кінцівкою. У багатьох видах спорту ліворукість вважається перевагою. Однак даний підхід не знаходить свого схвалення серед фахівців спортивної науки та педагогіки. Дослідження демонструють, що навчання юних спортсменів технічних прийомів через неведучу кінцівку чи частину тіла сповільнює фізичний та психічний розвиток, тоді як урахування моторних асиметрій у спортсменів і правильний їх розвиток в залежності від вимог виду спорту та індивідуальних особливостей кожного спортсмена сприяє більш високим спортивним досягненням [2, 5].

Висновки. Актуальність спортивної орієнтації та багаторічного удосконалення перспективних дітей обумовлюється існуючими високими спортивними досягненнями на міжнародній арені. Виявлено, що успішна орієнтація спортсмена неможлива без урахування його генетичних схильностей та особливостей, однією з яких є функціональна сенсомоторна асиметрія. Проведені дослідження дозволили систематизувати знання та виокремити підходи до орієнтації підготовки спортсменів з урахуванням їх асиметрії, серед яких: згладжування асиметрії, акцентуація, перенесення асиметрії, формування перехресної асиметрії та відхилення знань про асиметрію у спортивній практиці тренера.

Література:

1. Балкарова Е. О. Динамика мышечных асимметрий в условиях физических нагрузок / Е. О. Балкарова, Ю. Е. Блюм // Вестн. восстановит. медицины. – 2008. – №. 6. – С. 81-81.
2. Бердичевская Е. М. Функциональная межполушарная асимметрия и спорт / Е. М. Бердичевская // Функциональная межполушарная асимметрия. - М.: Научный мир, 2004. - С. 636 - 671.
3. Горячева Н. Л. Влияние функциональной асимметрии на техническую подготовленность в парно-групповой акробатике / Н. Л. Горячева, В. В. Анцыперов // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – Т. 72. – №. 2.
4. Малазоня И. Г. Особенности асимметричных действий боксеров разного моторного фенотипа в изменяющихся кинематических ситуациях / И. Г. Малазоня, А. С. Гронская // Педагогико-психолог. и мед - биол. пробл. физ. культуры и спорта. – 2016. – №4. – С.217-224.
5. Шинкарук О., Улан А. Сучасні погляди на прояв феномену лівшів в спорті / О.Шинкарук, А. Улан // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – №. 3. – С. 117-124.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

АНТРОПОМЕТРИЧНІ ДАНІ СПОРТСМЕНІВ ЯК КРИТЕРІЙ ЕФЕКТИВНОСТІ ВЕРХОВОЇ БОРОТЬБИ У ФУТБОЛІ

Улан А. М., Залойло В. В., Довгий О. О., Балковий І. С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. За останнє десятиліття в умовах гострої конкуренції зросли вимоги до силової підготовки футболістів, важливим компонентом якої є верхове єдиноборство [2]. Існує багато досліджень спеціалістів, присвячених проблемі реалізації верхової боротьби в процесі гри, розвитку силових якостей для підвищення ефективності гри у повітрі [1, 4]. Проте, відсутні систематизовані дані про взаємозв'язок ефективності верхової боротьби та антропометричних даних, зокрема зросту футболістів, що визначило актуальність наших досліджень.

Мета дослідження – обґрунтувати вплив антропометричних даних, зокрема зросту футболістів на успішність ведення ними верхової боротьби.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення матеріалів мережі Інтернет, літературних джерел, метод синтезу та аналізу, систематизація даних, відеоаналіз, спостереження, аналіз техніко-тактичних дій футболістів.

Результати дослідження. Для сучасного футболу характерна підвищена рухова активність гравців, де чільне місце займають виконувані спортсменом техніко-тактичні дії та переміщення по полю. Тому від того, наскільки футболіст володіє спеціальними якостями залежить ефективність його індивідуальної, а в результаті і групової та командної гри. Тому виникає необхідність планування техніки та тактики гри, виходячи з індивідуальних особливостей кожного гравця. Як результат – підвищені вимоги футбольних селекціонерів та тренерів до відбору найбільш придатних для футболу спортсменів та індивідуалізації їх підготовки з метою підвищення результативності змагальної діяльності.

Сьогодні у футболі спостерігається також збільшення щільності гри, що значно скорочує вільний простір для виконання техніко-тактичних дій і час на прийняття рішень. Підвищується частка обведень і браку під час виконання цієї техніко-тактичної дії. Має місце зниження надійності у ході виконаних коротких і середніх передач і зменшення їх кількісного показника [5]. Візуально можна констатувати, що ігрова діяльність футболіста набуває більш атлетичного характеру. Відповідно зросла кількість єдиноборств, відбирання м'яча і гри на другому поверсі (верхової гри, верхового єдиноборства, гри у повітрі). Часу на прийняття рішень і вільного простору стає все менше і зростає роль індивідуально сильних гравців.

Таким чином, особливий інтерес сьогодні являє верхова боротьба футболістів, що є одним із ефективних способів перехвату м'яча в ході гри. Вона прямо пропорційно залежить від антропометричних даних спортсменів. Результати дослідження дозволили встановити взаємозв'язок зросту футболістів з відсотком виграної ними верхової гри [3] (табл.1).

Таблиця 1

Взаємозв'язок зросту футболістів з ефективністю реалізації верхової боротьби

№ з/п	Футбольний клуб	Командний показник виграної верхової боротьби, %	Середній зріст гравців, см
1	АПОЕЛ (Кіпр)	1.6	184.2
2	Шальке (Німеччина)	1.43	184.5
3	Манчестер Юнайтед (Англія)	1.23	184
4	Сельта (Іспанія)	1.12	180.4
5	Карабах (Азербайджан)	1.05	178.1
6	Шахтар (Україна)	1.03	181
7	Ніцца (Франція)	0.78	179

S	1,18	181,33
σ	0,27	2,52
$r = 0,98$ при $p \leq 0,05$		

У ході дослідження проаналізовано матчі футбольних команд, які взяли участь у груповому етапі Ліги Чемпіонів спортивного сезону 2016 – 2017 [3]. Загалом розглянуто 42 гри (кожна команда зіграла по 6 ігор коловим способом). Найбільший відсоток виграної верхової боротьби (1,23 % - 1,6 %) притаманний для команд, середній зріст гравців якої коливається у межах 184 – 184,5 см, що свідчить про сильний взаємозв'язок між даними показниками ($r = 0,98$). Відеоаналіз дозволив установити відсоток виграної верхової боротьби у різних ростових групах спортсменів: 190 – 195 см, 185 – 189 см, 180 – 184 см, 174 – 179 см (табл.2).

Таблиця 2

Співвідношення зросту футболістів з ефективністю ведення верхової гри

№ з/п	Ростова група, см	Виграна верхова боротьба, %
1	190 – 195 ($S = 192,5$)	2.5
2	185 – 189 ($S = 187$)	1.36
3	180 – 184 ($S = 182$)	1.06
4	174 – 179 ($S = 176,5$)	0.83
$r = 0,96$ при $p \leq 0,05$		

Результати дослідження демонструють тенденцію до зростання ефективності ведення верхової гри з підвищенням ростових показників гравців ($r = 0,96$ при $p \leq 0,05$). Так, футболісти, зріст яких знаходиться в межах 190 – 195 см, демонструють найуспішнішу гру у повітрі (2,5 %), а для футболістів ростом 174 – 179 см характерний найнижчий показник ефективності ведення верхової гри (0,83%). Тому варто відзначити, що чим більший показник зросту футболіста, тим кориснішим він буде для команди у веденні верхової боротьби.

Висновки. Сучасний футбол став більш атлетичним, що висуває вимоги до силової підготовки спортсменів, де чільне місце займає гра за м'яч у повітрі. Результати дослідження дозволили встановити взаємозв'язок зросту футболістів з ефективністю ведення ними верхової гри. Було встановлено, що високий ріст гравця значно підвищує його шанси на успішну верхову боротьбу, тим самим впливаючи на кінцевий результат матчу.

Література:

1. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М.: Олимпия, 2006. – 221 с.
2. Дугблей А. Д. Индивидуальные различия структуры игровых действий футболистов высшего уровня в зависимости от их амплуа / А. Д. Дугблей // Вестн. ун-та (Государственный университет управления). – 2013. – №. 16. – С. 295-299.
3. Офіційний сайт УЄФА: <http://ru.uefa.com>.
4. Саскевич А. П. Эффективность выполнения технико-тактических действий с мячом юными футболистами в соответствии с их игровыми амплуа / А. П. Саскевич, В. А. Беленко, М. П. Саскевич, К. Л. Соболевски // Акт. пробл. физ. воспитания, спорта и туризма : мат. V Междунар. науч.-практ. конф. — Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2014. — С. 206—208.
5. Яковлев А. Н. Определение рациональной структуры физической подготовки юных спортсменов в структуре технических навыков игры в футбол / А. Н. Яковлев, Е. А. Масловский, А. П. Саскевич // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – №10. – С. 177–182.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИМИ ВОЛЕЙБОЛІСТАМИ РІЗНОГО АМПЛУА

Хамуді Мунтадр Фадел Кадхам, Шльонська О. Л.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У сучасному волейболі успішність змагальної діяльності залежить від багатьох чинників, основним з яких, за визначенням спеціалістів, є техніко-тактична підготовка спортсменів [2, 4].

Сучасний волейбол характеризується складною структурою змагальної діяльності, що виражається у широкому арсеналі використання техніко-тактичних дій кваліфікованими гравцями у нападі та захисті за гострого дефіциту часу та простору, швидкої зміни ігрової ситуації, а також жорсткої протидії суперника [1]. Основними тенденціями розвитку волейболу на сьогоднішній час є диференціація та універсалізація ігрових амплуа, що призводить до необхідності розробки певних критеріїв для кожного гравця команди, що буде відповідати структурі їх змагальної діяльності.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури дозволяє констатувати, що під час вибору ігрового амплуа слід приділяти увагу не лише рівню прояву спеціальних фізичних якостей волейболістів, а необхідно враховувати індивідуальні особливості кваліфікованих гравців та їхні типологічні особливості [5]. В. В. Медведєв, вивчаючи психологічні особливості стану тренуваності у волейболістів, встановив, що рівень деяких, характерної для змагальної діяльності кваліфікованих гравців психофізіологічних функцій значно вище у зв'язуючих гравців [3]. Є. Стрельникова та Т. Ляхова [6] на основі результатів аналізу змагальної діяльності зв'язуючих гравців у волейболі пропонують виконати комплексний аналіз змагальної діяльності гравців даного ігрового амплуа, що дасть можливість раціоналізувати розподіл засобів тренування та підвищити ефективність навчально-тренувального процесу кваліфікованих волейболістів.

Таким чином, вирішення проблеми визначення особливості застосування техніко-тактичних дій у зв'язуючих гравців у волейболі на основі об'єктивних критеріїв оцінки є актуальною науковою проблемою.

Мета дослідження – визначення особливостей змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів різного амплуа.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, аналіз змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів, методи математичної статистики.

Результати дослідження. З метою визначення структури техніко-тактичних дій, які застосовуються гравцями різного амплуа у волейболі, було вивчено та проаналізовано техніко-тактичні дії у нападі та захисті висококваліфікованих волейболістів світу за результатами виступів на найважливіших міжнародних змаганнях: Ігри Олімпіади – 2016 р., чемпіонату світу – 2014 рр., чемпіонатів Європи 2015-2017 рр. Всього проаналізовано 60 ігор.

У таблиці 1 представлено статистичні показники застосування техніко-тактичних дій у нападі та захисті кваліфікованими волейболістами світу на офіційних міжнародних змаганнях 2014–2017 рр.

Результати аналізу змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів свідчать, що характерною особливістю у гравців першого темпу нападу є виконання у значній кількості блокування як одиночного так і групового, що нараховує за одну гру 68 разів. Основною нападаючою дією даних гравців є тактична дія «зліт», яка характеризується атакою з низької передачі зв'язуючого гравця, що спрямоване на випередження блоку суперника.

Структура змагальної діяльності дограваючих гравців відрізняється від інших виконанням у більшості нападаючих ударів (переважно із четвертої зони), що складає 95 ударів та 88 разів прийомів подачі за гру. Слід зазначити, що гравці даного ігрового амплуа

відрізняються від інших універсалізацією підготовки, про що свідчить застосування всіх техніко-тактичних дій у змагальній діяльності.

Таблиця 1

Статистичні показники змагальної діяльності гравців різного амплуа у волейболі за результатами офіційних міжнародних ігор 2014–2017 рр., (n=35)

Техніко-тактичні дії	Амплуа									
	зв'язуючий		центральный блокуючий		догроваючий		діагональний		ліберо	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Подача	11	2,6	35	0,5	39	0,9	8	2,9	–	–
Передача	134	13,1	8	3,3	16	2,2	2	4,1	8	3,3
Нападаючий удар	3	5,1	38	0,5	95	6,8	34	1,1	–	–
Блок	32	1,8	68	2,8	61	1,9	24	2,8	–	–
Прийом з подачі	-		–		88	4,2	–		22	4,2
Прийом нападаючих ударів	16	0,9	6	2,3	42	2,4	22	0,2	32	1,1

Діагональні гравці рівною мірою застосовують нападаючі удари (34 рази); блокування (24 рази) та прийом нападаючих ударів (22 рази). Слід зазначити, що вони не виконують прийом подачі м'яча, що пов'язано з виконанням нападаючих ударів із задньої лінії ігрового майданчика, що в останні часи набуває більшої актуальності внаслідок високої їх ефективності.

Гравці ліберо у змагальній діяльності найбільшу кількість техніко-тактичних дій виконують за рахунок прийому м'яча з подачі – 22 рази, та прийому нападаючих ударів – 32 рази. Гравці даного ігрового амплуа виконують тільки захисні функції у змагальній діяльності: прийом подачі м'яча з подачі та нападаючих ударів, страховка блокуючих своєї команди, другі передачі, які виконуються із глибини майданчика.

На основі викладеної інформації можна відзначити, що догроваючі та зв'язуючі гравці повинні володіти універсальною підготовкою для реалізації успішної змагальної діяльності. Але слід зазначити, що зв'язуючі гравці виконують функцію диспетчера і забезпечують нападаючих гравців якісною другою передачею, що становить основу всіх тактичних побудов у нападі. Тому підготовка кваліфікованого зв'язуючого гравця – це запорука успіху команди.

Висновки. На основі результатів змагальної діяльності визначено, що в структурі змагальної діяльності у гравців різного амплуа існують певні відмінності, які відображаються у показниках застосування обсягу техніко-тактичних дій.

Література:

1. *Беляев А. В.* Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булькина. – М.: ТВТ «Дивизион», 2011. – 175 с.
2. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К.: Олимп. лит., 1999. – 320 с.
3. *Медведев В. В.* Психологическая подготовка волейболистов / В. В. Медведев. – М.: Спец. литература, 1987. – 453 с.
4. *Платонов В. Н.* Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практические применения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.

5. *Синиговец И. В.* Скоростно-силовая подготовка волейболистов 15 – 17 лет с учетом игрового амплуа: автореф. дис... на соискание ученой степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01 / И. В. Синиговец. – К.: НУФВСУ. – 2007. – 25 с.
6. *Стрельникова Є. Я.* Особливості підготовки гравців першого темпу на сучасному етапі розвитку волейболу / Є. Я. Стрельникова, Т. П. Ляхова // Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: сб. ст. X междунар. науч. конф. – Т. 2 – Белгород; Харьков; Красноярск, 2014. – С. 175 – 179.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ, НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ З УРАХУВАННЯМ ВИДУ ОБРАНОЇ ПРОГРАМИ

Хом'яченко О. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Структура змагальної діяльності у спортивних танцях вимагає високої точності виконання складнокоординаційних елементів у поєднанні з інтенсивним навантаженням та достатньо сильним психічним напруженням під час виконання змагальної програми [5]. Як відомо, високе напруження у процесі змагальної діяльності викликає стомлення, що призводить до зниження ефективності складнокоординаційних дій і, як наслідок, до зниження спортивного результату [1, 2, 3]. Вдосконалення саме координаційних здібностей сприятиме поліпшенню спортивного результату шляхом покращення кожного із компонентів з урахуванням специфіки обраного виду змагальної програми, що зумовлено наявними відмінностями між стандартною та латиноамериканською програмами.

Мета дослідження: вивчити проблеми розвитку координаційних здібностей у спортивних танцях з урахуванням предмета обраної спеціалізації та обґрунтувати комплекс вправ для вдосконалення компонентів координаційних здібностей з урахуванням специфіки складнокоординаційних елементів, які є складовими стандартної та латиноамериканської програм.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел і матеріалів мережі Інтернет, анкетування провідних фахівців у спортивних танцях, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Відомо, що етап підготовки до вищих досягнень характеризується значним збільшенням тренувальних та змагальних навантажень, які наприкінці практично досягають показників, характерних для висококваліфікованих спортсменів [3, 4].

У спортивних танцях, для більшості спортсменів, саме в цей період відбувається вибір виду змагальної програми (стандартної чи латиноамериканської) та подальша поглиблена спеціалізація. При цьому важливої значущості набувають питання удосконалення специфічних для обраної програми координаційних здібностей. Важливим є використання засобів спеціальної підготовки, які дали б можливість покращувати спортивну майстерність, специфічну для окремого виду програми [2, 3, 4].

Важливим є підбір саме таких вправ які б найбільшою мірою відповідали особливостям та структурі руху кожної із програм та забезпечували підвищені вимоги до їх виконання відносно вимог, котрі висуває кожен елемент.

Такий підхід зумовлений відмінностями стандартної та латиноамериканської програм, котрі полягають у несхожості виду контакту та взаємодії партнерів, розміщення центру ваги, ритмічних характеристик, ступеня чергування режимів діяльності різних м'язових груп, особливостях просторового орієнтування в умовах змагань, тощо [6]. Розглядаючи різносторонність програм, можна співвіднести їх з кожним із видів координаційних здібностей.

Актуальним завданням, на наш погляд, є створення комплексу вправ для вдосконалення компонентів координаційних здібностей з урахуванням специфіки складнокоординаційних елементів, які є складовими стандартної та латиноамериканської програм. Однією із додаткових сторін такої програми є можливість визначення особливостей прояву координаційних здібностей спортсменів з урахуванням статевих відмінностей.

Враховуючи той факт, що спортивний танець є досить новим видом спорту, багато напрямів поліпшення тренувальної та змагальної діяльності залишаються невивченими. У науковій та методичній літературі на сьогодні відсутні рекомендації щодо вдосконалення координаційних здібностей з урахуванням обраного виду програми.

Ключовою проблемою, що не дозволяє повною мірою перенести методику вдосконалення координаційних здібностей з інших, навіть найбільш споріднених за координаційною складністю видів спорту (художня гімнастика, спортивна гімнастика, фігурне катання), є відмінності в роботі з партнером, опорою, просторового орієнтування. Використання неспецифічних методик удосконалення координаційних здібностей є недоцільним та може призвести до погіршення базових складових структури підготовленості, необхідних саме для спортивних танців.

Висновки. Засоби та методи вдосконалення координаційних здібностей на сьогодні є недостатньо розкритими в доступній літературі. Обґрунтування та створення спеціалізованих програм для розвитку координаційних здібностей з урахуванням обраного виду танцю, є актуальним напрямом дослідження для вдосконалення системи підготовки спортсменів на етапі підготовки до вищої спортивної майстерності у спортивних танцях.

Література:

1. *Калужна О. М.* Фізична підготовка в тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки / Ольга Калужна, Ірина Войтович // Молода спорт. наука України : зб. наук. пр. – Л., 2010. – Вип.14., Т. 1. – с. 106-112.
2. *Матвеев Л. П.* Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев // М.: Физкультура и спорт, 1977.– 272 с.
3. *Платонов В. Н.* Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов // К.: Олимп. лит., 2013. — 323-328 с.
4. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн/ В. Н. Платонов // К.: Олимп. лит., 2015. – Т. 1. – 680 с.
5. *Соронович І. М.* Компоненти витривалості в структурі функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів в спортивному танці / І. Соронович, В. Пілевська, А. Дяченко, О. Фойтума // Вісн. Прикарпат. ун., 2012. – № 15. – С. 142–150.
6. *Winkelhuis M.* Dance to your maximum / M. Winkelhuis // Karstens, druk met communicate, Leiden, Holiand, 2001. – P.193-198.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ПРОБЛЕМА ПОБУДОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ДО ЗМАГАНЬ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Чернявський І. С., Хом'яченко О. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. З кожним роком спортивний танець набуває все більше популярності, це зумовлює появу великої кількості престижних змагань. Характерною особливістю побудови підготовки спортсменів, які спеціалізуються у спортивних танцях, є багаторазова участь у змаганнях [5]. Планування підготовки спортсмена, вибір конкретних термінів, періодів тренувань багато в чому залежить від спортивного календаря [3]. Динаміку навантажень, з точки зору розвитку рухових якостей та становлення майбутньої майстерності у різних категоріях танцюристів, до сьогодні не виявлено, тому обрана тема є актуальним напрямом дослідження.

Мета дослідження: - здійснити аналіз річної підготовки спортсменів-танцюристів до змагань.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел і матеріалів мережі Інтернет; педагогічне спостереження; анкетування провідних спеціалістів спортивного танцю; методи математичної статистики.

Результати дослідження. В результаті експертної оцінки було виявлено, що початок виступів спортсменів у категорії «дорослі» припадає на 19-20 років, відповідно до цього на думку фахівців, було визначено, що оптимальним навантаженням є 900 годин в річному обсязі, або 15-20 год. на тиждень.

Поступово з кожним роком загальний об'єм річної роботи в середньому збільшується на 100 годин. Відповідно, що в 30 річному віці кількість тренувальних годин на рік буде дорівнювати 1400 годин, або до 27 годин на тиждень.

Такий підхід зумовлений особливостями етапу підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Важливою умовою цього періоду є досягнення максимальних результатів у видах змагань, обраних для поглибленої спеціалізації, з умовою подальшого підвищення майстерності і росту спортивних результатів, який характеризується виходом до максимальних морфофункціональних показників через високу інтенсивність тренувального та змагального процесу [1,2].

Особливим для категорії «дорослі», як показало дослідження, є багаторазова участь у змаганнях, що відповідає 16-22 виходам на рік, з яких кількість підвідних становить 13-18, а головних – 3-4 на рік.

Структура річної підготовки спортсменів-танцівників категорії «дорослі» має чотири циклову модель. Перший макроцикл та тренувальний процес у ньому становлять п'ять тижнів і включають два підвідні змагання. Другий макроцикл 17 тижнів підготовки до головних змагань та має сім підготовчих стартів. Тренувальний процес у третьому макроциклі розтягується на 19 тижнів, серед яких спортсмени виходять на конкурсний паркет п'ять разів і в завершають виступом на головних змаганнях. Заключний, четвертий, макроцикл триває вісім тижнів підготовки, включає два підвідні виступи і завершальний - паризький чемпіонат світу [4].

Якщо розглядати спортсменів категорії «професіонали», то оптимальним навантаженням початку виступів, на думку експертів, є 1400 годин в річному обсязі, або ж 27 год. на тиждень.

З кожним роком загальний обсяг річної роботи в середньому зменшується на 100 годин і виходить на показник 1200 год., до 24 год. на тиждень, який зберігається протягом подальших чотирьох років.

Особливістю цієї категорії є стабілізація найвищих результатів на тривалий час та демонстрація їх на чемпіонатах Європи та світу, тому обсяг змагальної діяльності зменшується

[1,2]. Необхідна кількість змагань на рік, на думку спеціалістів, становить 12-15, з яких підвідних – 8-12, головних – 3-4.

Виявлені дані показують, що структура річної підготовки спортсменів-танцюристів категорії «професіонали» має трьохциклову модель. Перший макроцикл та тренувальний процес у ньому займають 13 тижнів і включають три підвідні змагання. Другий макроцикл - 13 тижнів підготовки до головний змагань та має шість підготовчих стартів. Тренувальний процес у третьому макроциклі розтягується на 18 тижнів, серед яких спортсмени виходять на конкурсний паркет три рази і завершальним є виступ на головних змаганнях [4].

Розроблені на базі даних висококваліфікованих спортсменів моделі можуть бути інформативними для використання у тренувальному процесі.

Висновки: 1. У результаті проведеного анкетування було виявлено, що основною проблемою побудови підготовки спортсменів є відсутність чітко регламентованого календаря змагань, не дає можливості правильно розподілити навантаження протягом року.

2. Структура річної підготовки у спортивних танцях будується за кількістю головних змагань у році. Залежно від цього вона поділяється на кілька макроциклів (а саме на 3-4 на рік) тривалістю по 2-3 місяці, кожен з яких включає підготовчий, змагальний і перехідний періоди.

3. Особливістю обсягу та динаміки річної підготовки спортсменів, які виступають в категорії «дорослі», є поступове збільшення інтенсивності та тривалості тренувального та змагального навантаження (до 22 змагань на рік) у зв'язку з необхідністю удосконалення різних сторін підготовленості та перспективою переходу до вищої категорії. Особливістю обсягу та динаміки річної підготовки спортсменів категорії «професіонали» у спортивних танцях, є збереження функціональних показників на оптимальному рівні, а з часом - поступове зниження інтенсивності навантажень та змагальної діяльності (до 16 виходів протягом року).

Література:

1. *Бондарчук А. П.* Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук.- К.: Олимп. лит., 2005. – 110-135 с.
2. *Платонов В. Н.* Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов.- К.: Олимп. лит., 2013. — 323-328 с.
3. *Соронович І. М.* Компоненти витривалості в структурі функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів в спортивному танці / І. Соронович, В. Пілевська, А. Дяченко, О. Фойтума // Вісн. Прикарпат. ун., 2012. – № 15. – С. 142–150.
4. *Dancesportinfo* [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://ru.dancesportinfo.net/DisplayTopCouples.aspx>. - Назва з екрану.
5. *Winkelhuis M.* Dance to your maximum /M. Winkelhuis// Karstens, druk met communicate, Leiden, Holiand, 2001. – P.193-198.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНИХ МІКРОЦИКЛІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СУЧАСНОМУ П'ЯТИБОРСТВІ

Чувашев О. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасне п'ятиборство, яке було запропоноване засновником сучасного олімпійського руху П'єром де Кубертеном, належить до основних видів спорту програми Ігор Олімпіад. Його своєрідність полягає у тому, що у комплекс увійшли види спорту, які багато у чому різняться за характером рухової діяльності: фехтування на шпагах, верхова їзда з подоланням перешкод, стрільба з пістолета, плавання та біг.

Тренувальні навантаження у сучасному п'ятиборстві вельми різноманітні та спрямовані на розвиток різних рухових якостей. У процесі тренування п'ятиборців неминуче виникає та активно проявляється взаємовплив тренувальних навантажень в окремих видах багатоборства, тому однією з основних умов успішної підготовки є раціональний розподіл тренувальних навантажень з дисциплін комплексу, вміння знайти правильне поєднання всіх компонентів спортивної підготовки, тобто максимальне використання позитивного впливу одного виду п'ятиборства на інший.

Мета дослідження. Вивчити питання побудови тренувальних мікроциклів юних п'ятиборців на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: аналіз спеціальної літератури, мережі інтернет.

Результати дослідження. Поєднання тренувальних занять у мікроциклах юних п'ятиборців спрямоване на комплексне вирішення педагогічних завдань етапу попередньої базової підготовки.

Під час побудови тренувального мікроциклу у сучасному п'ятиборстві планують одне заняття з одного виду п'ятиборства, одне чи два комплексних тренувальних заняття з кількох дисциплін багатоборства з урахуванням взаємовпливу навантажень.

Набір певних засобів і методів з різних дисциплін комплексу, розташування їх у певній послідовності має відповідати науково обґрунтованим правилам побудови навчально-тренувальних занять та педагогічним завданням, які у ньому вирішуються.

Формування рухових якостей значною мірою визначаються розвитком опорно-рухового апарату дітей у цьому віці. Цей процес в онтогенезі відбувається нерівномірно і гетерохронно. Вік 10-12 років вважають сенситивним для розвитку швидко-силових можливостей та спритності. У підлітковому віці спостерігається основний приріст абсолютної сили м'язів, максимальні показники у виконанні рухів із високою амплітудою. Витривалість до циклічної роботи розвивається чи не найпізніше з усіх рухових якостей. Інтенсивний приріст витривалості до динамічної роботи спостерігається з 11-12 років. У цей час високого розвитку досягають процеси аеробного енергозабезпечення, але зберігається слабкість м'язового корсета тулуба та м'язів і зв'язок стопи, зменшується швидкість відновних процесів, зміни у серці та судинному руслі можуть відбуватись нерівномірно (часто об'єм порожнини серця зростає швидше, ніж просвіт його отворів та основних магістральних судин),

Одним з провідних видів сучасного п'ятиборства, що вимагає ретельного освоєння техніки і великої систематичної тренувальної роботи з розвитку швидкості і спеціальної витривалості є плавання. Освоєння техніки плавання і виховання фізичних якостей, необхідних для досягнення високих результатів найбільш успішно здійснюється в підлітковому і юнацькому віці, оскільки анатомо-фізіологічні особливості організму забезпечують кращу пристосованість до плавальних навантажень.

У розвитку у юних п'ятиборців високих функціональних можливостей важливе значення має також біг. Велика пластичність нервової системи, реактивність нервово-м'язового апарату, рухливість суглобів, еластичність зв'язок і м'язів дозволяють в успішно розвивати швидкісні якості, такі необхідні для досягнення високих результатів у бігу в майбутньому. Але під час

бігу спостерігається велике навантаження на опорно-руховий апарат, а саме на колінний, тазостегновий суглоби і, нарешті, на поперековий відділ хребта, що може призвести до травми спортсмена.

Виникає протиріччя між необхідністю розвитку провідних рухових якостей юних п'ятиборців та неготовністю організму до їх розвитку одним з головних засобів сучасного п'ятиборства біговими вправами. Вирішити цю проблему можна раціональним чергуванням навантажень у бігу та плаванні, які мають однорідну спрямованість, але відрізняються умовами їх виконання. Вивчення закономірностей їх взаємовпливу, наукове обґрунтування розподілу у тренувальних мікроциклах, надасть можливість досягти більшого тренувального ефекту з меншим впливом на різні системи організму юних спортсменів.

Зазначимо, що побудова мікроциклів на початкових етапах багаторічного удосконалення залишається недостатньо вивченою, тому є актуальною та потребує подальшого дослідження.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури з питань побудови мікроциклів юних п'ятиборців на етапі попередньої базової підготовки засвідчив, що невирішеною проблемою залишається раціональне співвідношення роботи різної переважної спрямованості з урахуванням вікових особливостей спортсменів.

Література:

1. *Адамчук В. В.* Побудова тренувальних мезоциклів спортсменів багатоборців на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду / Вадим Адамчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2016. Вип.1 – С. 232-236.

2. *Варакин А. П.* Основы отбора и построения тренировки в современном пятиборье: методическое пособие для тренеров и спортсменов пятиборья./ А. П. Варакин. -М.: Физкультура и Спорт, 1994.

3. *Новиков И. А.* Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса с юными пятиборцами 12-17 лет в ДЮСШ : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / Новиков Игорь Александрович. - М., 1984. - 24 с.

4. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В.Н Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 1 –2015. – 680 с.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

РАННЯ СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ В СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ СПОРТУ (НА МАТЕРІАЛІ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ)

Шинкарук О. А., Колчин М. С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Рання спортивна спеціалізація є однією з об'єктивних тенденцій розвитку сучасного спорту та пов'язана з його «омолодженням». За останню чверть століття це стало відмінною рисою, перш за все, у складно координативних видах спорту (стрибки у воду, синхронне плавання, спортивна гімнастика, художня гімнастика). На сучасному етапі розвитку складно координативних видів спорту спостерігається тенденція до ускладнення змагальних програм. Саме через це велика частка тренерів розпочинають підготовку на декілька років раніше, в 3-6 років. При цьому виникає ризик інтенсифікації спортивної підготовки, націленості на ранній та швидкий результат, підготовки без урахування вікових особливостей розвитку організму. Ситуація значно ускладнилася після прийняття МОК рішення про організацію та проведення Юнацьких Олімпійських ігор [3], та рішення FIG про проведення з 2019 р. молодіжних чемпіонатів світу зі спортивної та художньої гімнастики. Таким чином нині спостерігається зростання тенденцій до омолодження певних видів спорту та ранньої спеціалізації спортсменів.

Відповідно до нормативно-правових документів, з 2009 р. відбулися зміни у визначенні віку початку занять спортом. Так, у складно координативних видах спорту він є найменшим: художня та спортивна гімнастика – 5 років, стрибки на батуті та стрибки у воду – 6 років, синхронне плавання – 7 років. Останнім часом дана тенденція прогресує, все частіше тренери набирають дітей до груп початкової підготовки на 1-2 роки раніше, ніж зазначено.

Мета дослідження - дослідити сучасні тенденції ранньої спеціалізації юних гімнасток у художній гімнастиці.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, нормативних документів, навчальних програм зі складно координативних видів спорту та протоколів змагань з художньої гімнастики, систематизація, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивна спеціалізація - це набуття знань, умінь і навичок, що сприяють досягненню високих результатів в обраному виді спорту. Спортивна спеціалізація полягає в тому, що з багатьох видів спорту спортсмен обирає один, на якому зосереджуються всі його зусилля з метою досягнення найбільшого прогресу і найвищого результату. Високий рівень розвитку сучасного спорту вимагає від спортсменів поглибленої багаторічної спортивної спеціалізації в одному виді спорту. За даними науковців [5] для кожного виду спорту характерний оптимальний вік початку тренувань. В ідеалі, потрібна не рання і поглиблена спеціалізація в конкретному виді спорту, а створення основи для прояву оптимальної моторики підлітка, під якою слід розуміти рухову діяльність, а засобами вирішення поставленого завдання - рухи з різних видів спорту та ігор. Рання спортивна спеціалізація раніше розглядалася як допустима, але за значних обмежень. Зокрема, категорично не рекомендувалося починати спортивну кар'єру з одного виду спорту і повністю зосереджуватися тільки на ньому, рекомендували різноманітність занять. Аналіз наукових робіт різних років свідчить, що проблему ранньої спортивної спеціалізації та оптимального віку початку занять різними видами спорту широко розглядали фахівці як загальної теорії підготовки спортсменів, так і теорії підготовки спортсменів в різних видах спорту [2, 4, 5].

Зазначимо, що серед фахівців існують суперечливі думки щодо віку початку занять та знаходження у спорті в тому чи іншому виді спорту [4, 5]. З одного боку, спостерігається явне «омолодження» окремих видів спорту. Юнаки та дівчата демонструють високі спортивні результати, що сягають за світові рекорди. З іншого боку, значно зросла кількість «вікових» спортсменів, які продовжують виступати на змаганнях найвищого рівня та демонструвати високі спортивні результати.

Омолодження сучасного спорту і неухильне зростання вимог до спортивної підготовки спортсменів вимагає від тренера здійснювати раціональне планування і методично правильно будувати тренувальний процес [4].

Оптимальним віком початку занять художньою гімнастикою фахівці називають дошкільний [5]. У художній гімнастиці існують різні програми для початківців музично-рухової спрямованості, розвиток фізичних якостей [1].

Ефективність базової підготовки на сучасному етапі розвитку художньої гімнастики є пріоритетною. Значущими є морфофункціональні і рухові якості, які повинні відповідати віковим особливостям гімнасток і слугувати підґрунтям для подальшого вдосконалення їхньої технічної майстерності. Якщо розглядати багаторічну підготовку як цілісний педагогічний процес, то простежується певна залежність успішної роботи з предметами на етапі вищих досягнень від якості знань, умінь і навичок, отриманих гімнасткою в процесі початкової підготовки [1]. При ранній спеціалізації необхідно враховувати вікові особливості розвитку дівчат, чутливі періоди розвитку фізичних якостей та їх проявів, різнобічну фізичну та технічну підготовку для набуття великої кількості рухових навичок. У той самий час до гімнасток висувають певні вимоги на початковому етапі тренувань, що відображають специфіку саме художньої гімнастики, що пов'язана з гнучкістю, координаційними здібностями, які дозволяють опановувати поодинокі дії і змагальні композиції з предметами та без них. Особливе значення набуває здатність до збереження рівноваги статичного і динамічного характеру; гімнастки повинні бути пластичні, мати відчуття ритму, музики.

Висновки. Проведені дослідження свідчать про наявність тенденції до ранньої спеціалізації та розходження думок фахівців щодо віку початку занять спортом та змісту програми тренування на початковому етапі підготовки. Визначено, що в художній гімнастиці в умовах ускладнення програми змагань та формування календаря змагань з 5-6 років - ранню спеціалізацію необхідно розглядати як етап набуття основної бази моторики та освоєння великої кількості рухових дій та технічних елементів, які є підґрунтям для формування спеціальної бази гімнасток на наступних етапах підготовки. Починаючи заняття художньою гімнастикою у віці 3-5 років, необхідно враховувати вікові особливості фізичного та психологічного розвитку дитини, що є запорукою спортивного довголіття.

Література:

1. *Жуманова А. С.* Управление учебно-тренировочным процессом юных спортсменок в художественной гимнастике : автореф. дис. на соискание науч. степени докт. пед. наук : спец. 13.00.04 / Жуманова А. С. – Алматы, 2010. – 43 с.
2. *Казакевич Н. В.* Особенности отбора и начального этапа спортивной подготовки в художественной гимнастике /Н. В. Казакевич, Е. В. Пышная // Междунар. науч. конф., посвящённая 75-летию художественной гимнастики: (6 ноября 2009 г., Санкт-Петербург) / СПб. НГУ им. П. Ф. Лесгафта : сб. статей. С. 23-31.
3. *Платонов В.* Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры /В. Платонов, И. Большакова // Наука в олимп. спорте – 2013 - № 2. С.37-42
4. *Шинкарук О. А.* Художественная гимнастика: отбор и ориентация подготовки спортсменок в групповых упражнениях: Монография/О. А. Шинкарук, И. С. Сиваш/ Київ: Олімп. літ-ра. 120 с.
5. *Шинкарук О., Колчин М.* Проблема ранньої спеціалізації в художній гімнастиці на сучасному етапі розвитку спорту / О. Шинкарук, М. Колчин // Акт. пробл. фіз. виховання та методики спортивного тренування. – 2017. - №4 - С.72-78

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

СПОРТ І ОСОБИСТІТЬ: ФІЛОСОФІЯ ПСИХОЛОГІЇ ВИБОРУ

Щерба А. К., Мельник О. А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Немає в житті людини такого дня, коли їй не потрібно було б здійснювати вибір. Категорія “вибір” на початку формування філософсько-психологічного знання використовувалась для опису характеристики свободи особистості. На сьогодні вибір уявляється надзвичайно складним і багатоаспектним феноменом. Усе людське життя – це результат життєвих виборів, котрі людина здійснює щогодини. Особистість здійснює безліч актів вибору найрізноманітнішого характеру в різних сферах і на різних рівнях. Вибір особистості має надзвичайно міцну рушійну і скеровуючу силу та регулятивні можливості.

За фактичними виборами стоїть такий психологічний фактор, як конкретна система цінностей. Проведені нами розвідки розуміння категорії вибору у філософській та психологічній науці дозволяють говорити про те, що в житті людини випадковостей не існує, уся її поведінка є цілковитим результатом її виборів, за котрі вона повинна нести відповідальність. Вибір є рівноцінним внутрішній автономії особистості, характеризує її оціночну суть: саме в акті вибору відбувається оцінка себе як особистості.

Мета дослідження – окреслити важливість категорії вибору в спортивній діяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, функціональний аналіз положень, що передбачає проведення синтезу, порівняння й узагальнення.

Результати дослідження. Досліджуючи вибір як діяльність, ми можемо віднайти способи і засоби підвищення її ефективності і формування навичок цієї діяльності у спорті, здійснивши аналіз саме даного виду. Спортивна діяльність є унікальним видом, не схожим на будь-який інший вид. Вона має свої виняткові, а подекуди і взагалі унікальні особливості: 1) предметом спортивної діяльності є сам спортсмен, який виступає одночасно не лише об'єктом, але й суб'єктом діяльності в спорті; 2) спортивна діяльність характеризується спеціально організованими формами рухової активності під час виконання фізичних вправ, що передбачають необхідну фізичну підготовленість спортсмена; 3) основою спортивної діяльності виступають змагання, в ході яких стає можливим об'єктивне порівняння рівня можливостей і спеціальних здібностей спортсменів; 4) цільова установка в спортивній діяльності – досягнення максимально високих результатів; 5) кінцевим результатом спортивної діяльності є спортивне досягнення – факт демонстрації спортсменом своїх можливостей в конкретному виді спорту. При цьому спортивна діяльність не позбавлена і психологічної специфіки, яка також відрізняє цей вид діяльності людини від безлічі інших. По-перше, в контексті психологічних особливостей, специфіка спорту полягає у найвищій силі мотивації, що дозволяє спортсмену піддавати себе багаторічним щоденним фізичним і психічним навантаженням з метою досягнення перемоги на змаганнях.

Згідно з науковими дослідженнями видатного вченого, енциклопедиста Володимира Миколайовича Платонова, спортсмени високої кваліфікації витрачають на підготовку і змагальну діяльність протягом року приблизно від 1300 до 1500 годин. Для спортсменів високої кваліфікації змагальний та тренувальний процес виступає як вид тяжкої й тривалої професійної діяльності, який може тривати не одне десятиліття [1]. По-друге, специфіка спортивної діяльності полягає у досконалії, складній і досить точній координації рухів, у надзвичайній швидкості рухових актів. Ці неперевершені якості досягаються завдяки розвитку сенсомоторики, вдосконаленню методик навчання, багаторазове їх виконання в найскладніших умовах, а також завдяки вдосконаленню технічних засобів навчання, страхівки [2].

Специфіка спорту, по-третє, полягає у найвищих вимогах до вольових якостей спортсменів, у постійному подоланні труднощів об'єктивного і суб'єктивного характеру, у великій кількості стресових ситуацій і високій відповідальності за результат виступу. По-

четверте, специфіка спорту полягає у видовищності, яка притягує на стадіони та інші спортивні споруди, до телеекранів, в кінозали мільйони людей, що переживають перипетії спортивних поєдинків, активно демонструючи свої симпатії та антипатії спортсменам і командам. Такі видовища несуть у собі могутній емоційний заряд.

Таким чином, узагальнюючи сказане, ми без перебільшення можемо стверджувати, що спортивна діяльність є досить складним і відповідальним видом діяльності людини, котра постійно вимагає від неї здійснення визначених виборів. При цьому необхідно брати до уваги, що вибір не здійснюється на “пустому” місці, незалежно. Він виступає як внутрішня діяльність із конструювання основ і смислових критеріїв для зіставлення існуючих альтернатив і здійснення цього зіставлення у внутрішньому плані.

Висновки. Спортивна діяльність і вибір співіснують в органічній єдності. Вибір є особливим видом активності для спортсмена, тому що для нього він виступає рушійною силою. Вибір – це цілісний акт оцінювання спортсменом себе як особистості. Як рефлексивна пауза він дозволяє спортсмену оцінити свої можливості в конкретній ситуації. Критерії вибору при цьому є заданими самою особистістю спортсмена. Змістові формально-динамічні параметри характеризують діяльність вибору спортсменів. До формальних ми відносимо кількість і характер виділених спортсменом аргументів у важливих для нього ситуаціях. До динамічної групи параметрів належать часові параметри. Діяльність вибору, на нашу думку, зводиться до вирішення завдання на смисл альтернатив, котрі можуть бути наявними у спортсмена.

Література:

1. *Платонов В. Н.* Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
2. *Психология физической культуры и спорта* : учеб. для физкульт. Вузов / [под ред. А. В. Родионова]. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 368 с.

IV НАПРЯМ. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту.

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛІЗАТОРА У СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Андреюк Н. Л.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Орган рівноваги дитини, формуючись до моменту її народження, значно відрізняється від його функції у дорослої людини. Своєрідність соматичних, вегетативних і сенсорних реакцій залежить від анатомо-фізіологічних особливостей як периферичної, так і центральної частини вестибулярного аналізатора. Вестибулярний апарат починає функціонувати одним з перших, а вестибулярна система має важливий вплив на розвиток нормальних інтеграційних функцій мозочка. Висока вестибулярна стійкість сприяє підтриманню стійкої рівноваги організму людини під час спокою і руху. Вона дозволяє формувати і підтримувати різні рухові навички, є показником резервних можливостей людини.

Мета дослідження. Позитивний вплив занять спортом на функціональну стійкість вестибулярного апарату загально визнаний, однак, недостатньо досліджено, якою мірою цей вплив виражається в різні вікові періоди, зокрема у дітей та дорослих спортсменів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури та спеціальних матеріалів, педагогічне спостереження, методи визначення окремих показників вестибулярного аналізатора.

Результати дослідження та їх обговорення. Здатність орієнтуватися у просторі при виконанні складних рухів потребує підтримки певної стійкості. Без відповідного рівня її розвитку досить проблематично оволодіти раціональною технікою складних рухових дій спортсменів.

Стійкість вестибулярної функції у дітей різного віку проявляється неоднаково. Дослідження [4] показують, що найменш виражена ністагмenna реакція спостерігається у дітей раннього, молодшого та дошкільного віку, що свідчить про меншу чутливість і реактивність вестибулярного аналізатора порівняно з дорослими. Дослідники це пов'язують із тим, що поряд з неповним розвитком вестибулярного аналізатора і його зв'язків з центральною нервовою системою наявний дуже великий гальмівний вплив ЦНС на аналізатор у дітей до 7 років. У віці 7-15 років є тенденція до збільшення чутливості і реактивності вестибулярного апарату, зміни соматичних, сенсорних, вегетативних компонентів реакцій в бік більшої виразності. На думку дослідників [2], поліпшення функцій вестибулярного апарату спостерігається з 8 до 14 років, а максимальний рівень розвитку досягається до 12-13 років.

За даними авторів [5], які розглядали вікові особливості реакції кардіореспіраторної системи спортсменів при порушенні органу рівноваги, збудливість вестибулярного апарату зменшується зі зростанням віку дітей, а адаптивна здатність до дії вестибулярного навантаження збільшується. Симптоматика вестибулярних порушень, як правило, характеризується підвищеною збудливістю, що супроводжується вегетативно-сенсорними і руховими розладами.

Вивчаючи вплив обертальних навантажень на організм підлітків, дослідники зазначили, що вплив прискорення поєднується зі статичним напруженням тіла і призводить до виражених зрушень з боку серцево-судинної системи. Обертальне навантаження викликало підвищення максимального і деяке зниження мінімального артеріального тиску. У той же час спостерігалась певна залежність ступеня вираженості зрушень з боку серцево-судинної системи під впливом обертання від рівня фізичного і статевих розвитку: чим вищий рівень розвитку підлітка, тим більш сприятлива реакція серцево-судинної системи [3]. Водночас помічено, що особливістю вестибулярного апарату є можливість його тренування.

В осіб, які ведуть активний спосіб життя, серцево-судинна система більш розвинена і стійка до вестибулярних подразнень. Завдяки цьому тренований організм краще захищається від надмірного впливу вестибулярної системи під час сильного її подразнення і забезпечує гомеостаз серцево-судинної системи та всього організму в цілому.

Відзначається, що у дітей, які не займаються спортом, при адекватному подразненні вестибулярного аналізатора спостерігаються соматичні реакції, що виражається у значних (порівняно з рівнем спокою) відхиленнях стійкості вертикальної пози, а у рухово-активних дітей (які відвідують спортивні гуртки, секції тощо) відзначена більш висока стійкість у всіх випадках визначення вертикальної пози.

При дослідженні взаємодії рухового і вестибулярного аналізаторів спортсменів підліткового віку виявлено, що після тренування, спрямованого на підвищення стійкості організму до дії вестибулярних подразників, відбувається значне поліпшення функції зорового аналізатора, показників артеріального тиску, пульсу і спостерігається позитивний вплив на розвиток фізичних якостей, вдосконалення техніки рухів, підвищення спортивної майстерності. Існує думка, що у дітей, які систематично займаються спортом, вестибулярний апарат досягає рівня розвитку дорослих [1]. Високий рівень розвитку вестибулярного аналізатора є необхідною умовою досягнення значних результатів у всіх видах спорту, що вимагають високої координації рухів і збереження рівноваги.

Проте надмірне вестибулярне навантаження призводить до уповільнення як простої, так і складної рухової реакції, зниження частоти рухів, збільшення тремору рук, зниження працездатності, підвищення лабільності низки вегетативних показників. Тренування вестибулярного апарату є специфічним, адже при зміні умов подразнення аналізатора може знову з'явитися підвищена вестибулярна чутливість.

Наявні методи тренування вестибулярного апарату і координаційних здібностей в цілому мають великий арсенал засобів. Використовуються активні вправи, при яких відбувається довільна зміна положення тіла у просторі і в часі. Також застосовуються технічні засоби тренування (оберткові крісла, гойдалки, динамічні стенди) для сприйняття вестибулярного навантаження в пасивному стані, але найбільшого значення набуває змішане тренування, при якому використовуються як пасивні, так і активні методи, що ефективно впливають на відчуття рівноваги людини.

Висновки. Таким чином, тренування вестибулярного аналізатора в різні вікові періоди повинно мати свої особливості: у ранньому віці - сприяти формуванню вестибуломоторних якостей, у середньому шкільному - всебічно розвивати ці якості в умовах вестибулярних навантажень, а у підлітковому віці необхідний щадний режим тренувань, але при підвищенні рухової активності.

Література:

1. *Моїсеєнко О. К.* Визначення функціонального стану вестибулярного аналізатора волейболістів 14–15 років під впливом спеціально-спрямованих вправ / О. К. Моїсеєнко, Ю. А. Горчанюк, В. А. Горчанюк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 2(46). – С. 133–137.
2. *Тарабрина Н. Ю.* Роль активной тракционно-ротационной миорелаксации в коррекции реакций сердечно-сосудистой системы спортсменов с различным исходным вегетативным тонусом на действие вестибулярной нагрузки / Н.Ю. Тарабрина // Вісник Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна. Серія: біологія. – 2012. – Вип. 15. – С. 217-225.
3. *Aust G.* Vestibular disorders in old age / G. Aust // HNO, - 1991. - № 39(12). – P. 460-466
4. *Fuster M. M.* Maturation of the fast component of vestibular nystagmus during childhood and young adulthood / M. M. Fuster., D. J. Traversay, M. E. Omitz // Acta otolaryngol. - 1994. - № 3. – P. 239-244.
5. *Pawlak-Osinska K.* Vertigo in children / K. Pawlak-Osinska, H. Kazmierczak, R. Kuczynska, A. Szaflarska-Poplawska // Int Tinnitus J. - 2006. - № 12(2). – P. 185-189.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту.

СТРУКТУРА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ І ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ

Берінчик Д. Ю., Лисенко О. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Особливості структури змагальної діяльності спортсменів багато в чому визначають їх спортивну підготовку [3]. На сучасному етапі розвитку боксу зі зміною правил змагань у бік збільшення кількості раундів у поєдинку і кількості комерційних змагань, для спортсменів і тренерів актуальним залишається питання: який рівень функціональної підготовленості боксерів необхідний для досягнення високого рівня спеціальної працездатності спортсменів і ефективної змагальної діяльності? При цьому необхідно розглядати відмінність структури змагальної діяльності з урахуванням регламенту проведення змагань як системотвірного фактора для планування спортивної підготовки кваліфікованих боксерів, цілеспрямованого підвищення їх спеціальної працездатності та ефективності функціонального і метаболічного забезпечення [3].

Мета дослідження. Визначити особливості прояву спеціальної працездатності кваліфікованих спортсменів і її функціонального забезпечення з урахуванням специфіки змагальної діяльності в боксі.

Методи дослідження. Аналіз офіційних протоколів змагань та відеозаписів боксерських поєдинків. Для оцінки спеціальної витривалості спортсменів було використано методіку реєстрації основних параметрів працездатності боксерів «Спудерг-10». Безперервні вимірювання газообміну і реакції кардіореспіраторної системи на фізичні навантаження різного характеру оцінювали за допомогою мобільного ергоспірометричного комплексу «Meta Max 3В».

Результати дослідження. Виявлено відмінності в структурі змагальної діяльності боксерів у різних версіях поєдинку. Так, у боксерів-професіоналів відмічається найбільша щільність ведення бою (за кількістю нанесених ударів за всі раунди) за більшої кількості ударів, що дійшли до цілі у всіх раундах, про що свідчить більший коефіцієнт їх ефективності в останньому раунді ($24,29 \pm 1,02\%$, $p < 0,05$). Достовірно найменша кількість нанесених ударів і ударів, що досягли цілі, відмічається в групі кваліфікованих боксерів-любителів - коефіцієнт ефективності ударів в третьому раунді становить $10,47 \pm 0,98\%$ ($p < 0,05$), а у боксерів-півпрофесіоналів у п'ятому раунді - $4,36 \pm 0,84\%$ ($p < 0,05$).

Виявлено різну кількість атак упершому раунді у боксерів, які виступають у різних версіях боксерських турнірів, і це залежить від кількості раундів у поєдинку. Менш тривалий поєдинок у три раунди в аматорському боксі за версією АОВ і п'ять раундів у півпрофесійному боксі за версією WSB зумовлює високу активність кваліфікованих боксерів у першому раунді, що дозволяє їм «набирати» бали для перемоги вже в першому раунді, порівняно з 10-12-м раундами в професійному боксі. Боксери-професіонали часто використовують перший раунд для «розвідки» можливостей суперника, що і позначається на меншій кількості проведених атак і контратак.

Виявлені відмінності серед різних груп боксерів і за проявом спеціальної працездатності. У кваліфікованих боксерів-професіоналів відмічається найбільший рівень швидко-силової працездатності за величиною інтегрального індексу креатинфосфатної потужності ($125,32 \pm 2,15$ у.о.). Вірогідно менший рівень індексу креатинфосфатної потужності спостерігається у боксерів-любителів ($106,4 \pm 4,17$ у.о., $p < 0,05$). При цьому кваліфіковані боксери-любители показують більший темп нанесення ударів, що характеризується меншим силовим компонентом і темп не підтримується. У боксерів-півпрофесіоналів рівень швидко-силової працездатності дещо вищий порівняно з боксерами-любителями. Інтегральний індекс швидко-силової працездатності (ІШСП), який об'єднує як досягнутий рівень анаеробних креатинфосфатних можливостей боксерів за індексом, так і рівень

анаеробних гліколітичних можливостей, свідчить про вірогідно більш високий індекс швидкісно-силової працездатності у боксерів-професіоналів (ІШСП 312,92±5,14 у.о., $p<0,05$) порівнянно з боксерами-любителями (ІШСП 280,43±6,98 у.о., $p<0,05$) і боксерами-півпрофесіоналами (ІШСП 289,65±7,05 у.о., $p<0,05$).

У кваліфікованих боксерів-професіоналів виявлено вірогідно більшу кількість нанесених ударів і сумарний тоннаж ударів за три раунди, а також за кожен раунд (за перший – третій раунди), ніж у групі боксерів-любителів ($p<0,05$). При цьому для забезпечення високої ефективності змагальної діяльності боксерів у першому раунді більшого значення набуває рухливість функціональних і метаболічних реакцій; у другому - рівень аеробних можливостей організму і здатність до реалізації аеробного потенціалу боксера; в третьому - стійкість функціональних реакцій до наростаючого метаболічного ацидозу і здатність до його дихальної компенсації на фоні високої реалізації аеробних можливостей організму. В процесі вдосконалення спеціальної фізичної працездатності кваліфікованих боксерів оптимізуються як структура, так і динамічні характеристики реакції кардіореспіраторної системи (швидкість їх розгортання, пікові рівні, стійкість), що створює основу для найбільш ефективної реалізації енергетичних можливостей організму кваліфікованих боксерів у конкретних умовах змагальної діяльності. Специфічні прояви адаптації до певного виду фізичних навантажень характеризуються спрямованою модифікацією реакцій кардіореспіраторної системи, а саме їх чутливості і стійкості до зрушень дихального гомеостазу за умов виконання напружених фізичних навантажень [1, 2].

Висновки:

1. Досягнутий рівень функціональної підготовленості боксерів-професіоналів дозволяє їм демонструвати більш високий рівень спеціальної працездатності за рахунок прояву витривалості, реалізації аеробного потенціалу організму, оптимальної стійкості функціональних і метаболічних реакцій до наростаючого ацидозу, а також їх ефективності. Боксери-професіонали мають високий рівень швидкісної витривалості, що вимагає реалізації анаеробних гліколітичних можливостей організму в поєднанні зі зниженим внеском фактора рухливості в структуру функціональної підготовленості.

2. У боксерів-любителів великого значення набуває можливість досягнення високого рівня функціонування за короткий час, тобто фактор рухливості, що характеризує швидкість розгортання функціональних і метаболічних реакцій, а також має значення реалізації анаеробних гліколітичних можливостей організму, що дозволяє спортсменам діяти з високою інтенсивністю й ефективністю в трьох раундах боксерського поєдинку.

Література:

1. *Мищенко В. С.* Типи фізіологічної реактивності системи дихання і специфіка прояву спеціальної працездатності спортсменів / В. С. Мищенко, О. М. Лисенко, В. Є. Виноградов // Фізіол. журн. – 2006. – Т.52, № 4. – С. 69-77.

2. *Мищенко В. С.* Функциональная подготовленность квалифицированных спортсменов: подходы к повышению специализированности оценки и направленному совершенствованию / [В. С. Мищенко, А. И. Павлик, С. Савчин и др.] // Наука в олимп. спорте. Спец. вып. – 1999. – С.61-69.

3. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту.

РОЗГЛЯД ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ ДИМОРФІЗМУ В СТАТЕВИХ СОМАТОТИПАХ У ТЕНІСИСТОК РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Бугаєвський К. А.

Класичний приватний університет, Запоріжжя, Україна

Вступ. Сучасний жіночий спорт, як аматорський, так і спорт вищих досягнень, вимагає від жінок-спортсменок значних зусиль у тренувально-змагальному процесі. Це не може не позначитися на їх соматичних і психологічних показниках. Надлишок інтенсивних фізичних і психоемоційних навантажень без належної компенсації та медичного спостереження неминуче призводить до складних адаптивних змін в організмах спортсменок різних вікових груп [1 – 5]. При цьому, найбільш вразливою і схильною до інтенсивних соматичних і психологічних змін групою, є молоді спортсменки, пубертатного віку, які розпочали заняття спортом до настання менструацій, та спортсменки юнацького віку [1 – 5].

Особливий інтерес дослідників представляє комплексне вивчення антропологічних і морфологічних показників, зокрема соматотипів у спортсменок різного віку, тому що сучасний розвиток спорту здебільшого спрямований на вивчення різних властивостей, які впливають на прояв максимальних можливостей спортсменів в умовах змагальної діяльності. Тому виникає потреба вивчення індивідуально-типологічних властивостей спортсменів, що можна застосовувати у персональних програмах тренування, з урахуванням тих якостей, що мають перевагу у відповідному виді спорту [1 – 5]. Це обумовлює актуальність цієї роботи.

Мета дослідження: визначення, дослідження та аналіз отриманих результатів особливостей проявів статевих диморфізму в різних вікових групах у тенісисток.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел і даних мережі Internet, узагальнення, педагогічне спостереження, метод математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідження проводилося в 2017, на базі спортивних клубів м. Нова Каховка, Херсонської області, що займаються підготовкою тенісисток. У дослідженні взяли участь спортсменки пубертатного ($n = 14$) та юнацького віку ($n = 12$), всього 26 спортсменок двох вікових груп.

Спортивна кваліфікація спортсменок від I розряду до кандидата в майстри спорту (КМС) та майстра спорту (МС). Стаж занять цим видом спорту – від двох до семи років. Частота тренувань – 4 – 6 разів на тиждень, від 2 до 4 год. Середній вік спортсменок, віднесених до пубертатного віку, становив $14,47 \pm 1,02$ року ($p < 0,05$), а спортсменок юнацького віку – $19,58 \pm 0,68$ року ($p < 0,05$).

Було встановлено, що 11 (78,57 %) спортсменок групи пубертатного віку почали свої заняття тенісом до настання менархе (першої менструації), а в групі спортсменок юнацького віку таких спортсменок було 9 (75,00 %).

Після проведення антропометричних вимірювань у спортсменок обох груп, що включали, відповідно, вимог спортивної морфології, визначення показників ширини плечей (ШП) та ширини таза (ШТ) було отримано такі результати: у спортсменок пубертатного віку ($n = 14$), значення ШП становили $31,26 \pm 0,57$ см, а ШТ – $25,42 \pm 0,78$ см. У групі спортсменок юнацького віку ($n = 12$) – значення ШП становили $36,87 \pm 0,79$ см, а ШТ – $27,05 \pm 0,23$ см ($p < 0,05$).

Після визначення антропометричних показників ШП і ШТ нами було проведено математичне обчислення значень індексу статевих диморфізму (ІСД) та виділення статевих соматотипів у кожній віковій групі відповідно до критеріїв класифікації ІСД по Дж. Теннеру та У. Маршаллу, з виділенням гінекоморфного, мезоморфного та андроморфного статевих соматотипів [1 - 3, 5].

Було отримано такі результати: у спортсменок пубертатного віку гінекоморфний статевий соматотип було визначено у 4 (28,57 %) дівчат, мезоморфний – у 8 (57,14 %), андроморфний статевий соматотип – у 2 (14,29 %) спортсменок.

У групі тенісисток юнацького віку було отримано наступні показники ІСД: гінекоморфний статевий соматотип – у 2 (16,67 %), мезоморфний – у 6 (50,00 %), андроморфний статевий соматотип – у 4 (33,33 %) спортсменок.

Привертає увагу той факт, що в обох вікових групах присутні спортсменки з виявленими інверсивними статевими соматотипами [4, 5]: мезоморфним – у 14 (53,85 %) та андроморфним – у 6 (23,08 %) спортсменок, статевими соматотипами.

Також у 6 (23,08 %) спортсменок, в обох вікових групах поки що збережений гінекоморфний статевий соматотип, переважно в групі тенісисток пубертатного віку. Додатково за допомогою опитування спортсменок було встановлено, що ці дівчата мають малий спортивний досвід – від 1 року до 2,5 року.

У спортсменок, які мають стаж занять спортом, у тому числі і тенісом від 3, і більше років, домінують мезоморфний та андроморфний статеві соматотипи [4, 5].

Висновки: 1. Встановлено, що в групі спортсменок пубертатного віку, що займаються тенісом від 3, і більше років, вже починають формуватися мезоморфний та андроморфний статеві соматотипи, як результат інверсії і адаптивної перебудови в організмі 10 (71,43 %) спортсменок.

2. У групі юних тенісисток подібні явища виявлені у переважній більшості дівчат – у 10 (83,33 %) з них.

3. Лише у 6 (23,08 %) спортсменок обох груп поки ще збережений біологічно обумовлений гінекоморфний статевий соматотип, за рахунок спортсменок пубертатного віку з малим спортивним стажем.

Література:

1. *Бугаевский К. А.* Изучение пальцевого индекса и проявлений полового диморфизма у волейболисток / К. А. Бугаевский // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2016. – № 10 - 4 (18). – С. 85 – 91.
2. Исследование полозависимых характеристик спортсменок, представительниц феминных, маскулинных и нейтральных видов спорта / Н. Д. Нененко, О. А. Абрамова, Н. В. Черницына, Р. В. Кучин // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 15 – 25.
3. *Кочеткова Е. Ф.* Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте / Е. Ф. Кочеткова, О. Н. Опарина // Современные научные исследования и инновации. – 2014. – № 7. – С. 15 – 20.
4. *Лобода В. С.* Влияние тренировочных нагрузок на морфофункциональные показатели юных теннисисток 6-8 лет / В. С. Лобода, В. В. Мулик, Л. В. Дугина // Слобожан. наук.-практ. вісн.. – 2012. – № 3 (31). – С. 35 – 37.
5. *Мандриков В. Б.* К вопросу об инверсии показателей полового диморфизма у представительниц маскулинных видов спорта / В. Б. Мандриков, Р. П. Самусев, Е. В. Зубарева, Е. С. Рудаскова, Г. А. Адельшина // Вестн. Волг ГМУ. – № 4 (56). – 2015. – С. 76 – 78.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ВЕКТОРКАРДІОГРАФІЇ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ-ШОСЕЙНИКІВ ТА ТРЕКОВИКІВ

Гапонова Л. Ю., Павленко Ю. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У сучасному спорті висока ефективність процесу спортивного тренування значною мірою залежить від того, наскільки точно тренувальний процес проводиться відповідно до необхідності удосконалення таких можливостей спортсменів, які висувають до нього специфічні умови у конкретному виді спорту або в його окремих спеціалізаціях. Проблема підвищення ефективності підготовки спортивного резерву є однією із найбільш складних, а вирішення її обумовлене пошуком методів контролю за протіканням адаптаційних змін у відповідь на характер та спрямованість тренувального процесу спортсменів.

Мета дослідження - аналіз та узагальнення даних багаторічних досліджень векторкардіограм з проблем індивідуалізації тренувального процесу велосипедистів, що мають різні спеціалізації.

Методи дослідження – аналіз спеціальної літератури, векторкардіографія, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для того, щоб виявити розбіжності в протіканні адаптаційних процесів, що відбуваються з серцем спортсменів-велосипедистів було проведено дослідження, в якому порівнювались показники велосипедистів-шосейників та трековиків, отримані за допомогою методу векторкардіографії. Для аналізу було взято найбільш інформативні та важливі показники, які дають змогу судити про характер адаптації до фізичних тренувань обраної спеціалізації.

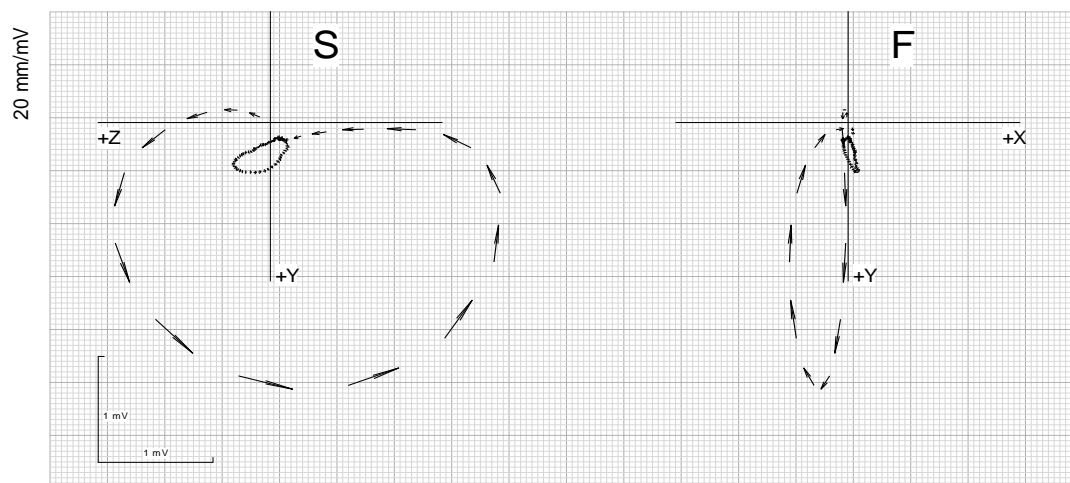


Рисунок 1. Векторкардіограма спортсмена, який спеціалізується у велотреку (гіт з ходу на 1000 м)

На рисунку 1. зображено петлю QRS, яка відображає процес скорочення шлуночків серця. У фронтальній площині бачимо, що петля майже повністю лежить на осі, а це свідчить про те що, робота міокарду має анаеробний характер. Також видно, що петля по ширині майже така сама, як і по довжині, це дозволяє говорити про швидко-силові характеристики роботи серця спортсмена, котрі явно переважають над розвитком його витривалості.

Ці показники не суперечать обраній спеціалізації спортсмена, а навпаки є одним з факторів того, що він виступає дуже вдало та результативно у багатьох стартах сезону.

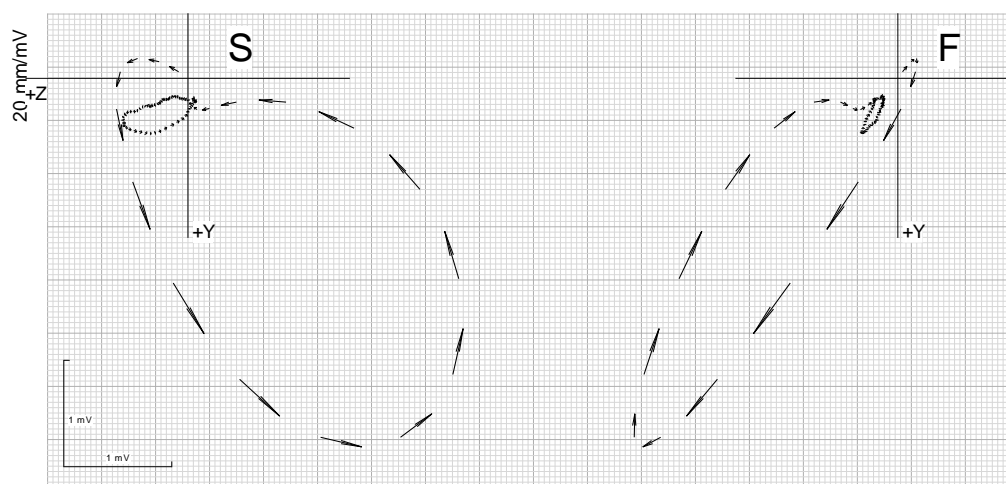


Рисунок 2. Векторкардіограма спортсмена, який спеціалізується у змаганнях на шосе (індивідуальна гонка на час з роздільним стартом на 25 км)

На рисунку 2. чітко видно, що петля QRS набагато довша, ніж ширша, це означає, що робота міокарда спрямована на виконання фізичних навантажень переважно аеробного характеру. Також у сагітальній площині (S) в лівому верхньому сегменті спостерігається незначне відхилення електрорушійної сили серця, що свідчить про силові можливості. У фронтальній площині (F) петля повністю відхилена вліво і вниз, це підтверджує те, що міокард переважно спрямований до роботи на витривалість.

Дані відповідають вимогам, що висуває до спортсменів обрана ними спеціалізація і дуже різняться між собою. Із цього можна припустити, що існує залежність розташування петель векторкардіограми в просторі від спрямованості тренувальних навантажень.

Таблиця 1

Показники кількісної оцінки векторкардіограми залежно від спеціалізації спортсмена

Вектор	Трековик (1 000 м)	Шосейник (25 км)
Початковий	24,56	20,52
Головний	34,96	41,62
Кінцевий	26,83	16,89

Висновки. Зроблено порівняльний аналіз адаптаційних змін серцевого м'яза у висококваліфікованих велосипедистів різних спеціалізацій, виявлено індивідуальні особливості його адаптації.

Перспективи подальших досліджень полягають у виявленні, індивідуальних особливостей адаптації, і чи є вони вродженими і лише незначно піддаються зміні, чи, навпаки, змінюються залежно від спрямованості тренувального процесу та обраної спеціалізації так кардинально, що на основі цих даних можна робити рекомендації щодо спортивного відбору чи переходу спортсмена в інший вид спорту.

Література:

1. *Векторкардиографические критерии адаптации к мышечной деятельности у спортсменов* / В. Н. Бакуцкий, А. Н. Волобуев, Н. Н. Крюков // Кардиология.-2008.- Т. 43. № 4,-С. 46-48.
2. *Векторкардиография* / Е. В. Блинова, Т. А. Сахнова // Руководство по кардиологии. под ред. Е.И. Чазова. -Москва, 2014. -С. 79-93.
3. *Das vorhofvertorkardiogramm nach einer neuen vertorkardiographischen Methode redistriert* / Nupka K., Wenger R. // Cardiologia (Basel). – 1958. – 33. - 259-265 p.

Медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту.

ОСОБЛИВОСТІ ІМУНІТЕТУ У СПОРТСМЕНІВ БАСКЕТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ПЕРІОД ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Гончаренко О. Ю., Белікова М. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Збереження здоров'я і високої працездатності спортсменів на різних етапах спортивної діяльності з метою досягнення високих спортивних результатів і продовження їхнього професійного довіліття - актуальна проблема спортивної фізіології і медицини [1, 3]. Постійне зростання спортивних досягнень вимагає виконання тренувальних навантажень значного обсягу і інтенсивності, що робить більш складною індивідуалізацію тренувального процесу, який може стати надмірним і сприяти виникненню різних захворювань при досягненні максимальних спортивних результатів. З огляду на важливу роль імунної системи в підтримці механізмів гомеостазу, актуальним є вивчення імунного статусу спортсменів [4].

При тривалих і інтенсивних фізичних навантаженнях у них можуть виникати серйозні коливання параметрів імунітету з боку фагоцитарного, Т- і В-клітинної ланок [2, 3, 5], що в певних випадках веде до розвитку вторинних імунодефіцитних станів, які лімітують фізичну працездатність [4].

Порушення функцій центральної нервової та імунної систем є одним з важливих чинників дисбалансу нейрогуморальної регуляції гомеостазу в цілому [3]. Між руховою активністю і функцією імунної системи існує взаємозв'язок, який контролюється нейроендокринною системою [4]. Відомі дані про клітинні і молекулярні механізми впливу рухової активності на імунну систему [7].

Мета дослідження. Вивчити особливості змін параметрів імунного статусу спортсменів баскетболістів високої кваліфікації до і після тренувальних занять з великими навантаженнями в період тренувального процесу.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, Інтернет-джерел та результатів практичного досвіду, педагогічне спостереження, систематизація даних.

Результати дослідження. Не зважаючи на достатню кількість публікацій, питання про вплив спортивних навантажень на імунну систему та імунні органи досліджені недостатньо [6]. Є дані про стан імунітету борців, плавців, легкоатлетів, лижників протягом річного циклу тренувального процесу. Практично відсутні відомості про імунний статус баскетболістів високої кваліфікації [3, 5].

У питанні про вплив спортивних навантажень на імунітет немає єдиної точки зору. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що стан імунологічного статусу спортсменів змінюється залежно від тривалості та інтенсивності фізичних навантажень (Р.С. Суздальський з співавт., 2003; Ю.Ю. Жуков, 2009), яке достатньою мірою відображають клінічні параметри периферичної крові. Так, І.М. Афанасьєва (2012) вказує на підвищення і поліпшення імунорезистентності та адаптаційних можливостей спортсменів під час тренувальної та змагальної діяльності, про що свідчать результати клінічних досліджень крові. Інші роботи (В.В. Савельєва, 2007; Є.Г. Мокеєва, 2009) свідчать про зворотнє [6].

У кількох дослідженнях (Shephard, 2007) повідомляється, що функціональна активність Т і В-лімфоцитів під впливом фізичних тренувань суттєво не змінюється, вона також не відрізняється при порівнянні показників тренуваних і нетренуваних осіб. Тривалі дослідження свідчать про те, що дані висновки справедливі для осіб різного віку, а також у відношенні силових та аеробних тренувань (Rail et al., 2006; Woods et al., 2009 року; Miles et al., 2009a). В одній з робіт було встановлено збільшення проліферації Т-лімфоцитів після 6 міс. аеробних тренувань в осіб старшого віку. Що стосується продукції імуноглобулінів В-клітинами, їх рівень в сироватці крові і слині тренуваних і нетренуваних осіб в більшості випадків був порівнянним (Plotteiger et al., 2010). Єдиним винятком, яке вдалося виявити, в багатьох, хоча і не у всіх дослідженнях, є зниження IgA в слині спортсменів після виконання найбільш

інтенсивної частини тренувальної програми, а саме, коли обсяг і інтенсивність тренувального навантаження були максимальними, (Gleeson et al., 2009; Pyne et al., 2005). Ендокринна система може бути частково відповідальною за ці зміни, які можуть також включати коливання кількості клітин і їх реактивності (B^{-} , $CD4^{+}$ і $CD8^{+}$ Т-клітини), а також реакції на пошкодження тканин і загальний стрес.

На думку деяких авторів (М. Сапин, 2006; М.Г. Ткачук, 2010), під час заняття спортом система імунітету піддається, з одного боку, тренуючому впливу фізичних і емоційних навантажень, розширює її функціональні межі, а з іншого - дістресорному впливу екстремальних подразників, якщо напруження надмірні. Найбільш демонстративно дана модель показана на прикладі впливу стресового чинника.

Висновки. Наявні відомості з даної тематики стосуються, в основному, представників циклічних видів спорту (лижників, легкоатлетів, велосипедистів). При цьому подібні дослідження, але за участю спортсменів, які спеціалізуються в спортивних іграх і адаптованих переважно до ациклічної роботи, поодинокі, що і послужило стимулом для проведення додаткових досліджень.

Література:

1. *Генинг Т. П.* Неспецифическая резистентность у спортсменов-баскетболистов на различных этапах соревновательного периода / Т. П. Генинг, Е. И. Гришина, Т. В. Абакумова, С. О. Генинг // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Медицинские науки. – 2010. – № 3 (15). – С. 16–21.
2. *Жуков Ю. Ю.* Влияние спортивного стресса на иммунологический статус и состояние здоровья спортсменов / Ю. Ю. Жуков // Уч. зап. ун. им. П.Ф. Лесгафта. - 2011. – №11-С. 50-55.
3. *Зурочка А. В.* Динамика изменения состояния иммунной системы спортсменов различных специализаций в течение годового цикла тренировочного процесса / А. В. Зурочка, О. В. Журило, С. Л. Сашенков // Мед. иммунол. – 2005. – Т. 2/3, № 7. – С. 223.
4. *Коган О. С.* Иммунорезистентность и состояние здоровья спортсменов при повышенных физических нагрузках циклического характера / О. С. Коган // Теория и практика физ. культуры. - 2007. - № 1. – С. 26-28.
5. *Ланская О. В.* Изменение иммунорезистентного профиля у баскетболистов в течение годичного тренировочно-соревновательного цикла / О. В. Ланская // NovaInfo.Ru (Электронный журнал.) – 2017 г. – №58, том 1; URL: <https://novainfo.ru/article/?nid=10269>
6. *Цыган В. Н.* Спорт, иммунитет, питание / В.Н. Цыган, А.В. Скальный, Е.Г. Мокеева. - СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2011. - с.
7. *Gleeson M.* URI in Athletes: Are Mucosal Immunity and Cytokine Responses Key Risk Factors / M. Gleeson, N. C. Bishop // Exerc. Sport Sci. Rev., Vol. 41, No. 3, pp. 148Y153, 2013.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту.

КОРЕКЦІЯ РЕАКЦІЇ ЮНИХ АКРОБАТІВ НА ВЕСТИБУЛЯРНІ НАВАНТАЖЕННЯ

Денисенко В. Д.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Відомо, що напруження вестибулярного аналізатора впливає на вісцеральні системи: респіраторну [3] і серцево-судинну. У зв'язку з цим актуальним є вивчення функцій вестибулярного аналізатора, що забезпечують рівновагу і рівень прояву провідних функціональних якостей юних акробатів [1].

Корекція вегетативного статусу організму, що полягає в зниженні симпатикотонії і/або посиленні парасимпатикотонії, дозволяє оптимізувати баланс між симпатичним і парасимпатичним відділами вегетативної нервової системи (ВНС), а, отже, і адаптацію до фізичних і вестибулярних навантажень (ВН) [4]. Показано, що корекція тону м'язів у біологічно активних точках зон С3-Т₈ хребетного стовпа може мінімізувати вираженість симпатикотонічних впливів ВН на функціональний стан організму спортсменів: координацію рухів, швидкість, витривалість, технічну майстерність, спеціальну фізичну роботоздатність при різних видах спортивної діяльності [2].

Мета дослідження – вивчення попереднього впливу активної тракційно-ротаційної міорелаксації на вегетативні функції, працездатність і координаційні здібності юних акробатів після ВН.

Методи дослідження: вимірювання артеріального тиску (за Коротковим) та ЧСС (методика Polar, Фінляндія), визначення загальної фізичної (тест PWC170) і спеціальної працездатності (на батуті); статистична обробка результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. В обстежених групах спостерігався різний тонус ВНС. Оскільки представників з симпатикотонічним типом ВНС визначено значна більшість, далі ми розглядали саме цю групу юних спортсменів.

Виявлено, що ВН проявилось у підвищенні ваготонічного тону ВНС (табл.1.).

Таблиця 1.

Зміни показників серцево-судинної системи під впливом вестибулярного навантаження без та із застосуванням АТРМ

Показник	Вихідний стан	Вестибулярне навантаження	Вестибулярне навантаження + АТРМ
ЧСС, (уд./хв)	89±6	100±8, P<0,01	86±8, P<0,001
САТ, (мм рт.ст.)	128±4	131±5, P<0,05	129±3
ДАТ, (мм рт.ст.)	83±4	82±2, P<0,001	70±9
ПТ, (мм рт.ст.)	47±10	56±8	57±5
АТ серед. (мм рт.ст.)	92±3	97,2±3,5, P<0,001	93,3±3
Вегетативний індекс, (ум.од.)	0,86±0,06	0,9±0,05, P<0,001	0,9±0,05, P<0,001

Проте, на відміну від окремого впливу ВН, комбінація АТРМ з ВН привела до достовірного (p < 0,001) зниження ЧСС на 4,81— 5,5%. Дана зміна супроводжувалася збільшенням ПТ на 10,2% (p = 0,05), тобто, корекція тону м'язів в сегментах С3-Т₈ мінімізує вираженість впливів ВН на вегетативний тонус організму спортсменів.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що у юних акробатів під впливом окремо ВН і його комбінації з АТРМ, відбулися різні зміни в загальній фізичній працездатності.

Порівнюючі показники окремого впливу ВН з результатами після комбінації ВН з АТРМ можна говорити про підвищення переносимості ВН.

Крім загальної, оцінювали спеціальну фізичну роботоздатність шляхом виконання вправи на батуті у вигляді координційно полегшеної комбінації. Застосовували два критерії оцінки виконання: висота комбінації (%) - показник, який характеризує динаміку звичної для акробата діяльності; точність попадання спортсмена в центр батута – показник рівня спортивної технічності спортсмена.

Під час впливу ВН на спортсменів їхня спеціальна роботоздатність знижувалася на 13,73% ($p < 0,0097$), а показник спортивної техніки ~ на 25% ($p < 0,003$). При поєднанні АТРМ з ВН спостерігалася позитивна динаміка спортивної технічності на 20%, що свідчило про здатність спортсменів регулювати положення тіла в просторі. При поєднанні АТРМ з ВН висота зростала майже на 8%, хоча залишалася трохи нижче вихідного рівня. Це свідчить про те, що можна стверджувати про позитивний вплив АТРМ на спеціальну працездатність і техніку спортсмена.

Висновок. Застосування АТРМ чинить позитивний вплив на функціональний стан юних акробатів: підвищується ефективність функціонування серцево-судинної системи, покращується загальна та спеціальна фізична працездатність, що має особливе значення для верхніх акробатів.

Література:

1. *Болобан В.* Контроль устойчивости равновесия тела спортсмена методом стабилографии / Виктор Болобан, Татьяна Мистулова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Х., 2003. – №2.- С. 24-33.
2. *Мельниченко Е. В.* Миовисцеральная рефлекторная коррекция вестибулярных реакций сердечно-сосудистой системы у спортсменов / Е. В. Мельниченко, Н. Ю. Тарабрина, А. И. Пархоменко // Таврич. медико-биол. вестн. – 2010. – Т.13, № 3(51). – С.133–136.
3. *Минвалеев Р.С.* Вегетативный индекс: Кердо индекс для оценки вегетативного тонуса, вычисляемый из данных кровообращения / Р. С. Минвалеев // Спорт. медицина. – 2009. – № 1-2. – С. 33–44.
4. *Сышко Д. В.* Вестибулярные реакции у спортсменов / Д. В. Сышко – Симферополь: Феникс, 2005. – 248 с.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН І СПЕЦІАЛЬНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ВОДНОМУ ПОЛО

Свпак Н. О., Подосінова Л. П.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна.

Вступ. Водне поло – один з ігрових видів спорту, який належить до ситуаційних видів і вирізняється умовами ігрової діяльності, обумовленими водним середовищем [2]. Тому вимоги до спортсменок цієї спеціалізації багатогранні: вони повинні мати високий розвиток фізичних якостей, володіти оптимальним рівнем плавальної підготовленості, функціональністю сенсорних систем для виконання незапланованих точних за спрямованістю сили і швидкістю рухових реакцій для ефективного вирішення ситуаційних завдань ігрової діяльності [3].

Встановлено, що результативність і ефективність змагальної діяльності у водному поло в умовах постійно змінюваних ігрових ситуацій обумовлена рівнем спеціальної підготовленості спортсменок, який залежить від їхніх функціональних можливостей і психофізіологічного стану [5]. Важливим у визначенні рівня підготовленості ватерполісток також є необхідність урахування біологічних особливостей жіночого організму, обумовлених гормональними циклічними змінами функцій усіх його систем протягом менструального циклу (МЦ) [4, 5]. Вищесказане свідчить про актуальність комплексного вивчення спеціальної працездатності та її взаємозв'язку з психофізіологічним станом спортсменок, які спеціалізуються у водному поло, з урахуванням фаз МЦ.

Мета дослідження - оцінити спеціальну працездатність у комплексі з вивченням психофізіологічного і функціонального стану спортсменок, які спеціалізуються у водному поло, на передзмагальному етапі підготовки.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет та досвіду передової практики у водному поло; анкетування, педагогічні спостереження і педагогічне тестування, проведені в природних умовах підготовки спортсменок; фізіологічні, психофізіологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Під час оцінки швидкісних можливостей ватерполісток нами було враховано думку провідних фахівців у галузі спортивного плавання [1], де визначення їх прояву обумовлено складовими відрізками вимірюваної дистанції пропливання, а також обґрунтовано знання про необхідність визначення рухливості нервових процесів для комплексної характеристики прояву швидкісних здібностей. Тому в роботі було здійснено оцінку пропливання 25-метрового відрізка способом кроль на грудях з визначенням стартової швидкості – подолання 10 м та часу подолання дистанції 15 м. Також застосовували тест 3 x 25 м, визначали індекс швидкісної витривалості, фіксували пульсову вартість виконаної роботи з урахуванням фаз МЦ.

Для оцінки психофізіологічного стану ми визначали час простої рухової реакції, рівень функціональної рухливості нервових процесів, складну зорово-моторну реакцію, кількість допущених помилок при диференціюванні пред'явлених подразників. З метою встановлення взаємозв'язку психофізіологічного стану і прояву спеціальної працездатності нами було проведено кореляційний аналіз.

Найбільші швидкісні можливості при пропливанні дистанції 25 м спортсменки показують у постовуляторній ($14,31 \pm 0,10$ с) і постменструальній ($14,42 \pm 0,17$ с) фазах циклу. Після завершення пропливання дистанції ЧСС становила $158 \pm 5,1$ уд · хв⁻¹ і $162 \pm 4,2$ уд · хв⁻¹ відповідно. Достовірне зниження швидкості пропливання 25-метрової дистанції характерне для овуляторної ($14,67 \pm 0,08$ с), менструальної ($15,08 \pm 0,12$ с) і особливо передменструальної ($15,24 \pm 0,14$ с, ЧСС – $172 \pm 6,2$ уд · хв⁻¹) фаз, що супроводжувалося збільшенням ЧСС в ці фази – $168 \pm 1,9$; $174 \pm 4,3$ і $172 \pm 6,2$ уд · хв⁻¹ відповідно. Зафіксовано найбільшу швидкість

відновлення ЧСС на першій хвилині після пропливання 25-метрового відрізка в II і IV фази циклу, достовірно сповільнення відновлення ЧСС, характерне для V, III і особливо I фази циклу.

Встановлено, що психофізіологічний стан спортсменок, які спеціалізуються у водному поло, протягом постменструальної і постовуляторної фаз циклу характеризується достовірно зростаючою лабільністю нервових процесів, швидкістю реакції вибору при диференціюванні умовних подразників, а також достовірно кращими результатами при тестуванні складної зорово-моторної реакції з найменшою кількістю допущених помилок при диференціюванні пред'явлених подразників. Для менструальної, передменструальної і особливо овуляторної фаз циклу характерне достовірно погіршення психофізіологічного стану, що підтверджується найнижчими швидкісними результатами диференційованої сенсомоторної реакції – $611,20 \pm 10,21$ мс і найбільшою кількістю допущених помилок при виборі обумовленого подразника – $2,73 \pm 0,56$ ($p < 0,05$). Визначено, що оптимальний психофізіологічний статус (велика швидкість складної диференційованої реакції за меншої кількості допущених помилок, високий рівень функціональної рухливості нервових процесів) передовсім обумовлює значну стартову швидкість на дистанції, що характерно для постменструальної і постовуляторної фаз циклу ($r = 0,837$; $p < 0,05$), а також впливає на показ кращого результату на всій дистанції. Погіршення психофізіологічного стану достовірно знижувало можливість спортсменок для прояву їх швидкісної підготовленості і відмічалось у I, III і особливо V фазах циклу.

Висновки. Представлені нами результати дослідження спеціальної працездатності спортсменок високого класу у водному поло та їх психофізіологічного стану з урахуванням МЦ підтверджують необхідність комплексного підходу у визначенні рівня їх підготовленості, що сприятиме об'єктивній оцінці і визначенню їхніх можливостей.

Література:

1. *Платонов В. Н.* Спортивное плавание: путь к успеху / В. Н. Платонов. – М.: Сов. спорт, 2012. – Кн. II. – 479 с.
2. *Фролов С. Н.* Диагностика соревновательной деятельности на основе компьютерной методики оценки технико-тактических показателей в водном поло: дис. ... канд. пед. наук / С. Н. Фролов. – М., 2007. – 146 с.
3. *Чернов В. М.* Науково-методичне забезпечення підготовки збірної команди України з водного поло / В. М. Чернов // Педагогіка, психологія та методико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2006. – № 12. – С. 150–152.
4. *Шахлина Л. Г.* Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Г. Шахлина. – К.: – Наук. думка, 2001. – 326 с.
5. *Ясько Л. В.* Взаимосвязь специальной работоспособности и психофизиологического состояния квалифицированных спортсменок в фехтовании на шпагах / Л. В. Ясько // Олімпійський спорт і спорт для всіх: IX Міжнар. наук. конгр. – К., 2005. – С. 452.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту.

ВИКОРИСТАННЯ НУТРИГЕНЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ У СПОРТИВНІЙ ДІЄТОЛОГІЇ

Кузьмік С. С., Дроздовська С. Б.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасний рівень розвитку спорту у ході підготовки спортсменів вимагає уваги до всіх сторін функціональної підготовленості та можливих засобів її підтримання. Тому все більшої важливості набуває спортивна дієтологія як напрям харчування, метою якого є підвищення фізичної працездатності людини, резистентності до перенесення фізичних навантажень. Протягом двох останніх десятиліть бурхливий розвиток молекулярно-генетичних методів дослідження обумовив виникнення нових напрямів дієтології, а саме: нутригеноміки та нутригенетики, та їх високоспеціалізованих підрозділів – спортивної нутригенетики та нутригеноміки. Нутригеноміка досліджує вплив нутрієнтів на активність геному, а нутригенетика вивчає генетичну схильність до захворювань з урахуванням генетичних варіацій і споживання харчових речовин [1-3].

Хоча використання нутригенетичної інформації у тренувальному процесі у фітнесі та у процесі підготовки висококваліфікованих спортсменів широко анонсується у пресі та активно використовується як рекламні слогани, фактично всього кілька наукових досліджень використання спеціальних дієт та дієтичних добавок у оздоровчому та спортивному харчуванні фактично проведено. На сьогодні можемо констатувати недостатність фактичного матеріалу та ґрунтовних фундаментальних досліджень із аналізом механізмів та взаємозв'язків. Якщо у сфері лікування та профілактики метаболічних порушень генетичні особливості людей зрідка враховуються, то у спортивній медицині індивідуальні генетичні особливості спортсменів не враховуються ні під час призначення спеціальних дієт чи препаратів, або фізичних навантажень.

Мета дослідження – встановити особливості розвитку, основні перспективи, наукові підходи та проблеми спортивної нутригенетики.

Методи дослідження: загальнонаукові (аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення; порівняння та аналогія; індукція, дедукція); аналіз друкованих та електронних джерел інформації; метод мета-аналізу.

Результати дослідження. Встановлено, що до основних напрямів, у яких проводяться дослідження належать: нутригеноміка та протеоміка здоров'я та хвороб (гени ожиріння, запалення, алергії), «нутрієнти-гени» взаємодія (вплив ліноленової кислоти на гени, регуляція генної транскрипції жирними кислотами, зміни у генній експресії під впливом ізофлаваноїдів сої, генно-модулюючий ефект поліфенолів зеленого чаю, терапевтичний ефект антоціанінів, дія флаваноїдів лакриці, ізопренолів на гени), використання нових молекулярно-генетичних технологій у нутригеноміці. До дієтичних добавок, які вживаються у спорті та здійснюють вплив на геном належать омега-3 ПНЖК (поліненасичені жирні кислоти), α -ліпоева кислота, поліфеноли зеленого чаю, ліноленова кислоти, ізофлаваноїди сої, антоціаніни, флаваноїди лакриці, ізопреноли, каратиноїд фукоксантин.

На сьогодні встановлено понад 300 генів, чії поліморфізми можуть обумовлювати індивідуальні реакції на специфічні нутрієнти [4] і більше 100 поліморфізмів, які обумовлюють розвиток ожиріння за неправильного харчування [5].

Дія нутрієнтів на геном опосередковується такими механізмами: вплив нутрієнтів на епігенетичні процеси та на експресію генів. До переліку нутригенетичних маркерів, що можуть застосовуватися у спортивній дієтології, входять: поліморфізми генів *APOA5*, *FABP2*, *PPARA*, *PPARD*, *PPARG*, *LEPR*, *DRD2*, *FTO*, *IL-6*, *UCP1*, *UCP2*, *UCP3*.

До інформативних маркерів, що свідчать про схильність до ожиріння і низької ефективності процесів зниження маси тіла, належать: rs7566605 *INSIG2*; rs10760707 *TXNDC4*; rs913059 *TGFBR3*; rs116143768 *ACSL1*; rs1800592 *UCP1*.

Висновок. Нутрігенетичні дослідження у спорті знаходяться на етапі становлення і використовуються недостатньо при існуванні значного інтересу до цього напрямку досліджень. Основними напрямками використання знань та прийомів нутрігеноміки в галузі фізичного виховання і спорту є: корекція метаболічних станів та синдромів шляхом призначення дієтичних добавок та створення спеціальних дієт з урахуванням генотипів. У спорті цей напрям використовується незначно за безперечної перспективності досліджень. Об'єднання спортивної нутрігеноміки, нутрігенетики та негенетичних технологій дозволить забезпечити ефективні індивідуальні рекомендації для активних людей.

Література:

1. *Nutrigenomics and Proteomics in Health and Disease: Food Factors and Gene Interactions*/ Edited by Yoshinori Mine, Kazuo Miyashita and Fereidoon Shahidi // Wiley-Blackwell. – 2009. – 396 p.
2. *Pavlidis C. Nutrigenomics: A controversy* /C. Pavlidis, G.P. Patrinos, T. Katsila// Applied and translational genomics. – 2015. – Vol. 4. – P. 0-53.
3. *Sales N.M.R. Nutrigenomics: definitions and advances of this new science*/ N.M.R. Sales, P.B. Pelegrini, M.C. Goerch //J. of Nutrition and Metabolism. – 2014. – 6 p.
4. *Kohlmeier M. Nutrigenetics: Applying the Science of Personal Nutrition*/ M. Kohlmeier.– 2016. – 324 p.
5. *Rankinen T. The human obesity gene map: the 2005 update* / T. Rankinen, Z.C. Aamir, C. Chagnon, et al. // Obesity. – 2006.– Vol. 14. – P. 529 – 644.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту.

СТРУКТУРА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ МІЖ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИМИ ПОКАЗНИКАМИ ЗВ'ЯЗУЮЧИХ ГРАВЦІВ В СУЧАСНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ

Міщук Д. Н., Бондар Р. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У роботі визначено структуру взаємозв'язків психофізіологічних показників розігруючих гравців у сучасному волейболі з використанням факторного аналізу. Встановлено, що ця структура складається з п'яти ортогональних факторів, із сумарною частиною 72,2 % в загальну дисперсію групи досліджуваних. Найбільш значущими компонентами є регуляторний фактор, когнітивний, фактор адаптаційної реакції, фактор психоемоційного стану спортсмена та нейродинамічний фактор.

Мета дослідження: виявити структуру взаємозв'язків між психофізіологічними показниками зв'язуючих гравців у сучасному волейболі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів; визначення нейродинамічних та сенсомоторних характеристик (комп'ютерні комплекси «Мультипсихометр-05», «Психотест-НС».); Оцінка варіабельності ритму серця за допомогою кардіомонітора «Polar RS-8000CX» та статистичної програми «Kubios HRV»; Методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для волейболістів, які грають на позиції зв'язуючих гравців, було виділено п'ять ортогональних факторів із сумарною часткою 72,2 % у загальну дисперсію.

Фактор 1, із загальною «вагою» 25,5 % об'єднав показники стану вегетативної нервової системи. На основі такого об'єднання було виділено компоненти структури психофізіологічних особливостей волейболістів, які найбільшою мірою обумовлюють специфіку зв'язуючих гравців. Найвищу вагу має комплекс показників, що характеризує стан вегетативної нервової системи в положенні лежачи і в ортостазі. До найбільш значущих показників даного чинника відносяться фонові параметри статистичних, спектральних і нелінійних значень варіабельності серцевого ритму: Mean RR (0,706), STD RR (SDNN) (0,964), RR triangular index (0,892), VLF (0,889), LF (0,945), HF (0,784), TOTAL (0,957), SD1 (0,891), SD2 (0,966), Shannon Entropy (-0,818). Також високу частину мають параметри особливостей реагування вегетативної нервової системи зв'язуючих гравців на перехід із положення лежачи в положення стоячи: STD RR (SDNN) (0,916), RR triangular index (0,813), VLF (0,835), LF (0,801), HF (0,857), Total (0,912), SD1 (0,906), SD2 (0,908). Спираючись на характеристику компонентів першого фактору, його можна трактувати як «стан вегетативної нервової системи» або «регуляторний фактор».

Фактор 2 - загальний внесок у сумарну дисперсію становить 16,1 %. Основними є показники, які відображають рівень когнітивних функцій. У даному факторі об'єдналися показники загальних когнітивних здібностей: продуктивність (0,795) і ефективність (0,796) тесту «Встановлення закономірностей». Також значну частку мають параметри особливостей сприйняття: продуктивність (0,754) і ефективність (0,765) тесту «Перцептивна швидкість». Значної питомої ваги набувають параметри когнітивної функції, що вивчає особливості процесів мислення: ефективність (-0,879) латентний період прийняття рішення (-0,870) тесту «Порівняння чисел». Виходячи з результатів аналізу, другий фактор може бути інтерпретований як «стан (рівень) когнітивних характеристик» або «когнітивний фактор».

Фактор 3 - загальний внесок у сумарну дисперсію становить 12,4%. Системоутворюючими показниками є статистичні параметри варіабельності серцевого ритму в ортостазі (в положенні стоячи) і міра організації (ентропії) вегетативної нервової системи: Mean RR (0,833), Mean HR (-0,842), Shannon Entropy (-0,783), Approximate Entropy (0,908), Sample Entropy (0,946). Поточна активність симпатичного і парасимпатичного відділів є результатом реакції багатоконтурної і багаторівневої системи регуляції кровообігу, що змінює

в часі свої параметри для досягнення оптимальної пристосувальної відповіді, котра відображає адаптаційну реакцію цілісного організму [2]. Показник організації дає можливість оцінити ступінь детермінізму ймовірнісної системи в різних умовах виконуваної діяльності. Стохастичність функціональної системи забезпечує пошук необхідних ланок для формування оптимального рівня організації. Визначальними параметрами є показники, що характеризують ступінь напруження регуляторних систем у відповідь на функціональне навантаження.

Фактор 4 - системоутвірними є показники, що відображають актуальний психічний стан спортсмена (10,8%). Внесок у даний фактор роблять показники тесту колірних виборів: працездатність (-0,708), тривога (0,794), концентричність (-0,784), вегетативний коефіцієнт (0,912), гетерономний (-0,864). Методика колірних виборів виявляє не тільки усвідомлене, суб'єктивне ставлення випробуваного до колірних еталонів, але також неусвідомлені реакції на них і підтверджує, що вибір випробуваним колірною рядю залежить як від актуального стану, так і від набору стійких особистісних характеристик, пов'язаних з конституційним типом індивіда. За результатами аналізу четвертий фактор може бути інтерпретований як «фактор психоемоційного стану спортсмена».

Фактор 5 - загальний внесок у сумарну дисперсію становить 7,4%. Основними показниками є параметри нейродинамічних характеристик. У цьому факторі об'єдналися показники, що характеризують силу нервової системи (стабільність - -0,730) і функціональну рухливість нервової системи (гранична швидкість переробки інформації - -0,759 і імпульсивність - 0,778). Оскільки нейродинамічні характеристики виступають основними детермінантами у формуванні індивідуальності людини, теоретичне обґрунтування дозволяє визначити його як «нейродинамічний» фактор.

Висновки. У ході проведених досліджень було встановлено, що структура взаємозв'язків психофізіологічних характеристик волейболістів високої кваліфікації, які грають на позиції зв'язуючих гравців складається з п'яти ортогональних факторів із сумарним внеском 72,2% до загальної дисперсії: фактор 1 інтерпретований як «регуляторний» - 25,5%; фактор 2 - «когнітивний» - 16,1%. фактор 3 - «адаптаційної реакції» - 12,4%; фактор 4 - «психоемоційного стану спортсмена» - 10,8%; фактор 5 - «нейродинамічний» - 7,4%.

Перспективи подальших досліджень полягають у вченні особливостей діяльності вегетативної системи волейболістів високої кваліфікації, які грають на позиції зв'язуючого гравця, та встановленні зв'язку між автономною нервовою системою та індивідуально-типологічними властивостями вищої нервової діяльності спортсменів волейболістів, що дозволять контролювати та вдосконалювати систему відбору ігрової діяльності спортсменів з метою подальшого удосконалювати тренувальний, і змагальний процес, з метою досягнення найвищого спортивного результату. Отримані дані дозволять впровадити у систему оперативного контролю прогностичні моделі, спрямовані на корекцію і індивідуалізацію у процесі підготовки та удосконалення спортивної майстерності висококваліфікованих волейболістів.

Література:

1. Антомонов М. Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных / М. Ю. Антомонов. – К.: Малый друг, 2006. – 558 с.
2. Веласко Х. А. Тенденции развития современного волейбола/ Х. Веласко// Время волейбола. – 2008. – № 1 (14). – С. 2-8.
3. Глазкова Н. В. Техничко-тактическая подготовка юных спортсменов игровых видов спорта с учётом их психофизиологических особенностей: Дис. канд. пед. наук: 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»/ Наталия Валериевна Глазкова/ - Малаховка, 2011. – 153 с.
4. Коробейніков Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті/ Г. Коробейніков, Є. Приступа, Л. Коробейнікова, Ю. Бріскін. – Львів: ЛДУФК, 2013. – 312 с.
5. Valentini M. Variables influencing heart rate. M. Valentini, G. Parati // Prog Cardiovasc Dis.– 2009.– Vol. 52, №1.– P.11-19.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту.

ДІАГНОСТИЧНА ЗНАЧУЩІСТЬ БІОЕЛЕКТРИЧНОЇ ІМПЕДАНСОМЕТРІЇ У ВИЯВЛЕННІ НАДМІРНОЇ МАСИ ТІЛА ШКОЛЯРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У СПОРТИВНИХ СЕКЦІЯХ

Петранговський Ю. І., Пастухова В. А., Краснова С. П.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Зростання кількості дітей з надлишковою вагою, які звертаються за допомогою до тренерів спортивних секцій, пояснюється переважно неправильним харчуванням і малорухливим способом життя, що призводить до низької ефективності при заняттях фізичною культурою. За даними різних авторів, надмірна маса тіла й ожиріння у дітей виявляються з неоднаковою частотою: від 2,5 до 21,5% [1, 4]. В Україні також спостерігається зростання випадків ожиріння серед дитячого населення. Так, у 1995 році частота ожиріння у дітей віком до 14 років складала 7,1 на 1000 населення відповідного віку; у 2005 році – 8,7; а у 2010 – 13,5, що становить 1,3 % дитячого населення і є доки значно нижчим, ніж у більшості країн Європи, де частота патології серед дітей знаходиться в межах 10–15 %, а в деяких країнах досягає 20 % [2,3].

Мета дослідження - провести біоелектричну імпедансометрію й оцінити її діагностичну значущість у виявленні надмірної маси тіла школярів, які займаються у спортивних секціях з волейболу та баскетболу.

Методи дослідження: анкетно-опитувальні, метод біоелектричної імпедансометрії, статистичні.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведено аналіз результатів власних досліджень, виконаних на вибірці дітей віком від 7 до 12 років, які займалися у секціях баскетболу та волейболу середньої школи № 78 міста Києва. Під час дослідження були вивчені особливості фізичної активності дітей з надмірною масою тіла за допомогою анкетування порівняно із адаптаційними можливостями та розроблено рекомендації щодо дозованого контрольованого фізичного навантаження залежно від маси тіла.

Біоелектричну імпедансометрію (БЕІ) проводили на вагах-імпедансометрі OMRON BF 51 (Японія). Для підвищення точності вимірювання його виконували до вживання їжі та більше ніж через 1 годину після вживання рідини у стані спокою. Дитина, стоячи на вагах-імпедансометрі голими стопами на електроді, трималася руками за другий електрод. Вимірювання відбуваються таким чином: слабкий електричний струм із частотою 50 кГц і силою менше 500 мкА, що не відчувається, проходить через тіло дитини і вимірює електропровідність тканин організму, яка потім перетворюється у показники імпедансу тканин, тобто показує склад тіла: жирову масу, м'язову масу та основний обмін у спокої.

За даними дослідження (таблиця), проведеного нами, відносна маса жирової тканини понад $27,2 \pm 0,13\%$, визначена методом БЕІ, наприклад, у віці 7-8 років дозволяє надійно діагностувати надмірну масу тіла у дівчат, у хлопців цього ж віку при надмірній вазі маса жирової тканини перевищувала $23,4 \pm 0,16$. У деяких випадках при нормальних значеннях ІМТ відзначався підвищений показник вмісту жиру в організмі, що дає можливість раніше запідозрити схильність до набору зайвої жирової маси у даної дитини, отже запобігти розвитку надмірної маси тіла. Проте траплялися школярі, у яких ІМТ перевищував нормальний віковий показник, але відсоток жирової тканини був набагато меншим, ніж у дітей з НМТ. Така розбіжність пояснювалася тим, що у цих дітей високий індекс маси тіла був за рахунок збільшення відносної маси м'язової тканини. Тоді, незважаючи на підвищений ІМТ, фізичний розвиток дитині зараховувався як такий, що відповідає віку. Отже, метод БЕІ можна використовувати для коректної оцінки фізичного розвитку дітей, а саме для оцінки складу тіла дитини: частки жирової та м'язової тканини в організмі.

Таблиця

Показники жирової маси у практично здорових дітей та дітей з надмірною масою тіла залежно від віку та статті за даними БЕІ

Вік, роки	Стать	Здорові діти, %	Діти з НМТ, %
7-8 років	хлопці	12,3–23,3	23,4–25,6
	дівчата	14,6–27,1	27,2–29,7
11-12 років	хлопці	12,8–28,6	28,7–32,7
	дівчата	16,5–33,2	33,3–36,1

Висновки. Показано, що біоелектрична імпедансометрія, яка дозволяє оцінити співвідношення жирової та м'язової маси тіла, є чутливим діагностичним тестом у виявленні надмірної маси тіла школярів, які займаються у спортивних секціях. Ми вважаємо доцільним використання методу БЕІ з метою діагностики надмірної маси тіла.

Література:

1. *Аверьянов А. П.* Ожирение в детском возрасте / А. П. Аверьянов, Н. В. Болотова, Ю. А. Зотова // *Лечащий врач.* – 2010. – № 2. – С. 13–15.
2. *Зелінська Н. Б.* Стан надання спеціалізованої допомоги дітям з ендокринною патологією в Україні у 2010 році [Електронний ресурс] / Н. Б. Зелінська, С. І. Осташко, Н. Г. Руденко // *Міжнародний ендокринологічний журнал.* – 2011. – № 3 (35). – С. 19–26.
3. *Синицын П. А.* Метаболический синдром у детей и подростков. Клинико–генетические параллели: дис. на соискание уч. степени канд. мед. наук: спец. 14.00.09 «Педиатрия» / П. А. Синицын. – М., 2010. – 155 с.
4. *Body mass index cut offs to define thinness in children and adolescents: international survey* / T. J. Cole, K. M. Flegal, D. Nicholls, A. A. Jackson // *BMJ.* – 2007. – Vol. 335. – P. 194–197.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту.

АСОЦІАЦІЯ Pro/Ala ПОЛІМОРФІЗМУ ГЕНУ *PPARG* ІЗ ПОКАЗНИКАМИ ГІПЕРТРОФІЇ ЛІВОГО ШЛУНОЧКА МІОКАРДА У СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ВИДАХ СПОРТУ НА ВИТРИВАЛІСТЬ

Поліщук А. О.¹, Дроздовська С. Б.¹, Груб'як Л. М.²

¹Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

²НМАПО імені П. Л. Шупика, Київ, Україна

Вступ. Гіпертрофія міокарда є однією із невід'ємних фенотипічних рис адаптації серця до фізичних навантажень. Крайні форми гіпертрофії межують з патологічним станом. Встановлено, що гіпертрофія міокарда виявляється у 57 % спортсменів: у 36 % – фізіологічна стадія, у 15% – проміжна і у 6 % – патологічна. Існує думка про можливість трансформації фізіологічної гіпертрофії у патологічну за спадкової схильності, що полягає у комбінації несприятливих генотипів. Однією з найчастіших причин раптової смерті спортсменів (50%) є кардіоміопатична гіпертрофія, що зустрічається у 2% спортсменів і часто зумовлена поліморфізмом генів. До генів, чий транскрипти критично впливають на хід молекулярно-генетичних механізмів адаптації, належать, зокрема, гени родини PPARs (ядерні рецептори, що активуються проліфераторами пероксисом) – *PPARG* (ген γ -рецептора) та *PPARA* (ген α -рецептора) [1, 2].

Ген *PPARA* бере участь у ліпідному, вуглеводному, енергетичному обміні, у контролі маси тіла та запаленні судин. Вважають, що PPAR α відіграє важливу роль у регулюванні енергетичного гомеостазу у серці. Жирні кислоти являють собою первинне джерело енергії дорослого міоциту серця при нормальних фізіологічних умовах, проте гіпертрофія міокарда призводить до перетворення їх у глюкозу, як основного джерела енергії. Це призводить до зниження активності PPAR α , що означає, що цей ген може впливати на тип і темп споживання поживних речовин у серці.

Раніше було показано, що родина генів PPARs сприятливо впливає на серцево-судинну систему, але PPAR γ проявляє інгібуючу дію на гіпертрофію серцевих міоцитів, а ліганди PPAR γ пригнічують розвиток гіпертрофії серцевого міоциту як *in vitro*, так і в середовищі *in vivo*, проте не досліджено вплив комплексу поліморфізмів цих генів на розвиток гіпертрофії [3].

Мета дослідження – дослідити асоціацію Pro/Ala поліморфізмом гена *PPARG* та G/C поліморфізмом гена *PPARA* з ехокардіографічними та електрокардіографічними показниками гіпертрофії міокарда у спортсменів, які спеціалізуються у видах спорту з переважним розвитком витривалості.

Методи дослідження: у ході роботи обстежено 34 спортсмени високої кваліфікації (КМС і МСМУ). Проведено анкетування, забір біологічного матеріалу (венозна кров та букальний епітелій), ультразвукове та електрокардіографічне дослідження серця. ДНК виділяли екстракційним методом. Pro/Ala поліморфізм гена *PPARG* та G/C поліморфізм гена *PPARA* визначали методом RealtimePCR.

Гіпертрофію міокарда визначали за показниками маси міокарда лівого шлуночка (ММ), індексами міокарда (ІММ) та за індексом Соколова-Лайона і Корнельським вольтажним індексом (за даними ЕКГ).

Результати дослідження та їх обговорення. Кореляційний аналіз показників гіпертрофії міокарда, отриманих ехокардіографічним та електрокардіографічним методом, не дозволив визначити коефіцієнти кореляції, які б доводили тісний зв'язок між ними, що свідчить про те, що електрокардіографічне діагностування гіпертрофії міокарда у спортсменів не релевантне.

Генотипування спортсменів дозволило встановити відмінності у розподілі алельних варіантів за Pro/Ala поліморфізмом гена *PPARG* у спортсменів, що характеризуються гіпертрофією лівого шлуночка та без неї. Частота генотипів у цих групах відрізняється

вірогідно ($p_{\chi^2}=0,03$). В групі без гіпертрофії, що є контрольною групою, частота Pro/Pro генотипу становить 54 %, Pro/Ala – 45 %, Ala/Ala – 0 %. У групі з гіпертрофією виявили інші відсоткові показники генотипів: Pro/Pro – 90 %, Pro/Ala – 0 %, Ala/Ala – 10 %.

Загальний розподіл алельних варіантів G/C поліморфізму гена *PPARA* у групі спортсменів з гіпертрофією (G/G – 90 %, G/C – 0 % та C/C – 10 %) віданалогічного розподілу у контрольній групі статистично не відрізнявся ($p_{\chi^2}=0,29$).

Висновки. Pro/Ala поліморфізм гена *PPARG* асоційований з ехокардіографічними показниками гіпертрофії міокарда лівого шлуночка.

Асоціацію між ехокардіографічними показниками гіпертрофії міокарда лівого шлуночка у спортсменів та G/C поліморфізмом гена *PPARA* у нашій роботі встановлено не було. Дослідження ролі поліморфізмів цих генів у розвитку гіпертрофії міокарда при інтенсивних фізичних навантаженнях дозволить встановити генетичні передумови та механізми, що лежать в основі реакції серцево-судинної системи на фізичні навантаження, а також створити неінвазивний метод молекулярно-генетичної предикції схильності до розвитку гіпертрофії міокарда.

Література:

1. Brian N. Finck. The PPAR regulatory system in cardiac physiology and disease / Brian N. Finck // Cardiovascular Research. – 2007. – № 73. – p. 269–277.
2. J. A. Madrazo, Daniel P. Kelly. The PPAR trio: Regulators of myocardial energy metabolism in health and disease / Jose A. Madrazo, Daniel P. Kelly // Journal of Molecular and Cellular Cardiology. – 2008. – № 44. – p. 968–975.
3. Liang F. Peroxisome proliferator activated receptor (PPAR) agonists inhibit hypertrophy of neonatal rat cardiac myocytes / Liang F., Wang F., Zhang S., Gardner D. // The Endocrine Society. – 2003. – №144(9). – p. 4187–4194.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту.

МОЖЛИВІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ АЛЬФА-ЛІПОЇВОЇ КИСЛОТИ МОЛОДИМИ ЖІНКАМИ З НАДМІРНОЮ ВАГОЮ В ПЕРІОД СИСТЕМАТИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ

Порадун Ю. М., Краснова С. П., Белікова М. В.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Вступ. Молоді здорові жінки, які починають тренування в групах силового фітнесу, найчастіше висловлюють бажання набути кращих форм тіла, досягти нормальної маси тіла. Режим харчування є допоміжним на тлі занять спортом у дорослих людей, для яких спорт не є професією.

На початку занять силовим фітнесом як іншими активними видами спортивної діяльності молоді жінки, які раніше не займались спортом, систематично відчують розгубленість та невпевненість в своїх силах [4]. Патологічні стани, які супроводжують ожиріння, а також фізичне навантаження перших місяців занять призводять до суттєвого підвищення перекісного окислення ліпідів, яке не досить скомпенсоване антиоксидантними системами. В складних психологічних умовах під час занять силовим фітнесом виникає потреба застосувати антиоксиданти [2]. Такий препарат як альфа-ліпоїва кислота (АЛК) є безпечним та добре вивченим щодо впливу на функціонування організму людини [1].

Останні три десятиліття привели до значного зростання знань про вправи і оксидативний стрес [3]. Застосування альфа-ліпоївої кислоти як антиоксиданту може зменшувати утворення активних форм кисню [2]. Понад всі знайдені механізми впливу АЛК на функції організму залишається необхідним дослідити можливість застосування АЛК у здорових людей, які займаються спортом і мають надлишкову вагу.

Мета роботи: дослідити механізми впливу харчової домішки альфа-ліпоївої кислоти на стан прооксидантно-антиоксидантної рівноваги в організмі молодих жінок за умов систематичного тренування в групах силового фітнесу.

Матеріали та методи. В нашій роботі ми застосували методи біохімічного дослідження накопичення малонового діальдегіду в плазму крові та активність антиоксидантних ферментів супер оксид дісмутази та каталази.

Результати та обговорення. Прояви оксидативного стресу у молодих жінок з надмірною масою тіла, які не приймали препарат АЛК були знижені фізичними навантаженнями, що показано зменшенням концентрації МДА в плазмі крові. Водночас з цим були активовані механізми антиоксидантного захисту. Молоді жінки з надмірною масою тіла, які приймали препарат АЛК демонстрували, що накопичення МДА в плазмі крові не збільшилось, але ферменти СОД і КАТ показали підвищення антиоксидантного захисту достовірно більше, ніж у групи піддослідних без застосування АЛК. За думкою багатьох авторів максимальний захисний ефект може бути досягнутий при одночасному зростанні цих двох ферментів, як ми і спостерегли в групі молодих жінок з надмірною масою тіла, які приймали АЛК [1,2].

Вміст МДА та активність ферменту СОД в плазмі крові молодих жінок з нормальною масою тіла не продемонстрував достовірних змін під впливом занять в групах силового фітнесу протягом дослідницького періода. Підвищення активності КАТ може підтвержувати той факт, що початок тренувань у цієї групи піддослідних також призвів до активації оксидативного стресу, але прояви його були компенсовані факторами антиоксидантного захисту.

Таким чином, ми можемо стверджувати, що застосування АЛК у молодих жінок з надмірною масою тіла попереджає розвиток оксидативного стресу на початку тренувального періоду. Отримані дані аналізу узагальнення науково – методичної літератури, анкетування піддослідних та вивчення практичного досвіду проведення тренування в групах силового фітнесу та узагальнення інформації, здобутої в процесі дослідження можна зробити практичні

рекомендації з планування та організації застосування альфа-ліпоївої кислоти в якості харчової домішки.

Молоді здорові жінки з надмірною масою тіла можуть застосовувати харчову домішку АЛК задля прискорення адаптації до тренувального процесу, а також для компенсації активованого процесу накопичення АФК.

Висновки.

1. Застосування препаратів альфа-ліпоївої кислоти чинить адаптивну дію на організм людини, яка тренується.
2. Включення препаратів альфа-ліпоївої кислоти в раціон харчування жінок, які тренуються зменшує прояви оксидативного стресу.
3. Застосування препаратів альфа-ліпоївої кислоти доцільне в період адаптації людини до тренувального процесу.

Література:

1. *Лысенко Е. Н.* Влияние альфа-липоевой кислоты на функциональное состояние кардиореспираторной системы и уровень физической работоспособности спортсменов высокого класса / Е. Н. Лысенко, А. Г. Яценко // Физ. воспитание студентов. – 2003. – № 6. – С. 95-104.
2. *Цигунов А. А.* Программа «Психодиагностика» как средство определения психофизиологических особенностей и функционального состояния в физическом воспитании студентов / А. А. Цигунов, Ж. Л. Козина, Л. Н. Барыбина, Д. И. Мищенко, А. В. Козин // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 3. – С. 56–59.
3. *Khanna, S., M. Atalay, D. E. Laaksonen, M. Gul, S. Roy, C. K. Sen.* Alpha-lipoic acid supplementation: tissue glutathione homeosty at rest and after exercise. // J. Appl. Physiol. – 1999. – № 86. – P. 1191-1196.
4. Oxidative stress in humans training in a cold, moderate altitude environment and their response to a phytochemical antioxidant supplement. / М. С. Schmidt, E. W. Askew, D. E. Roberts, R. L. Prior. // Wilderness Environ. Med. – 2002. – № 13. – P. 94-105.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту.

МОЖЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ МЕТАБОЛІЗМУ У СПОРТСМЕНІВ-СПРИНТЕРІВ У СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ

Рясна В. О., Станкевич Л. Г.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, місто Київ, Україна

Вступ. Пошук шляхів підвищення фізичної працездатності, оптимізації протікання відновних процесів після значних фізичних навантажень, підвищення ефективності розвитку і прояву сторін рухової діяльності завжди повставали найбільш актуальними проблемами фізіології м'язової діяльності [3].

Спринтерський біг є швидкісно-силовим видом легкої атлетики й визначається подоланням великих динамічних навантажень. Високий рівень спортивних досягнень у світі в цьому виді ставить перед тренерами складну проблему [4], пов'язану з удосконаленням швидкісно-силових якостей спринтерів високої кваліфікації [6].

Мета дослідження – вдосконалення системи підготовки спортсменів-спринтерів на основі оптимізації швидкісної та швидкісно-силової підготовки спортсменів шляхом використання функціональних та метаболічних показників у підготовчому періоді.

Методи дослідження: аналіз сучасної наукової літератури, методи математичної статистики, тренування.

Результати дослідження. В експериментальних дослідженнях взяли участь шість спортсменів-спринтерів спортивної кваліфікації КМСУ, МСУ. Під час формування груп враховували критерій однорідності за віком, спортивною майстерністю (кваліфікацію), спортивним результатом. Віковий діапазон спринтерів склав 19 - 23 роки.

Для визначення рівня фізичної підготовленості, розвитку рухових якостей використовувалися спеціалізовані педагогічні тести для спортсменів, які спеціалізуються у спринті [1].

Систематичне включення в тренування короткочасних вправ граничної або близько граничної потужності на тлі екстенсивного навантаження призводить до істотного поліпшення метаболізму м'язового скорочення. Під впливом тренування в м'язах не тільки збільшується кількість АТФ і КФ, але й істотно зростає здатність м'язової тканини до їх розщеплення [5].

Ще однією адаптаційною реакцією, що визначає потужність алактатної анаеробної системи, є прискорення ресинтезу фосфатів за рахунок підвищення активності ферментів, зокрема креатинфосфокінази і міокінази [7].

Проведені дослідження функціонального стану спортсменів-спринтерів засвідчили, що ЧСС, яку вимірювали до і після виконання схеми спеціальних вправ, має індивідуальну реакцію. Було виявлено, що після виконання спеціальних тестових дистанцій 150 м; 60 м; 30 м на 1-й хвилині відновлення показник ЧСС коливався в межах 132-198 уд / хв., а на 3-й хвилині – 96-174 уд / хв.

Отримані дані свідчать, що між збільшенням ЧСС і потужністю роботи існує прямо пропорційна залежність. Про те, у спринтерів наростання ЧСС пов'язане не тільки з потужністю виконуваної роботи, а зі збільшенням ступеня ризику при підвищенні темпу, амплітуди, технічної складності рухів [2].

Висновки. В цьому дослідженні нами запропоновано і вперше науково обгрунтовано підбір схеми вправ, виявлено її вплив на показники механізму креатинфосфокіназного енергозабезпечення м'язової діяльності за показником лактату, а також встановлено функціональні зміни в ЧСС. У зв'язку з цим запропоновану схему вправ можна рекомендувати для використання спринтерами на спеціально-підготовчому етапі змагального періоду, а також спортсменами інших спеціалізацій, пов'язаних з проявом швидкості як один з засобів підвищення ефективності тренувальної діяльності.

Література:

1. Дрюков В. О. Оцінювання та шляхи удосконалення функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів за проявом системи енергозабезпечення спортивної працездатності: Метод. рекомендації для тренерів, спортсменів, співробітників комплексних наукових груп / В.О. Дрюков, Ю. А. Павленко, А. І. Павлік. - К.: Наук. світ, 2003. - 33 с.
2. Енока Р. М. Основи кінезіології / Р. М. Енока. – К.:Олімп. л-ра, 2015. – С.154-287.
3. Жилкін А. І. та ін. Легка атлетика: Учеб. посібник для студ. вищ. пед. навч. закладів / А.І. Жилкін, В.С. Кузьмін, Е.В. Сидорчук. - М.: Видавничий центр «Академія», 2003. - 464 с
4. Звездін В. В. Педагогічні методи оцінки спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції / В. В. Звездін // Проблеми вищої спортивної майстерності. - М., 1968. - 35 с.
5. Земцова І. І. Спортивна фізіологія: навчальний посібник для студентів Вищих Навчальних Закладів / Земцова І.І.- К.: Олімпійська література, 2008.- 208 с.
6. Burton D. Sport psychology for coaches / D.Burton, TDRaedeke.-Champaign: Human Kinetics, 2009.- 292p.
7. Dintiman G. Sports speed / G. Dintiman, B. Ward // Third Edition. – Human Kinetics, 2016. – 272p.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту.

МЕХАНІЗМИ ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ УШУ, ПІД ЧАС ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Седукін Д. В., Белікова М. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Протягом останніх десятиліть у заняття спаринговими видами спорту залучається все більше людей як дитячого віку, так і дорослих спортсменів. Необхідність створювати методики підготовки спортсменів вимагає подальшого вивчення енергетичного забезпечення їхнього організму. Так, ми вважаємо окремим завданням визначення ефективності енергетичного забезпечення організму спортсмена під час тренувального процесу, в період змагальної діяльності, а також у стані спокою.

Мета дослідження вивчити механізми енергозабезпечення спортсменів під час виконання специфічної роботи шляхом використання функціональних та метаболічних показників у підготовчому періоді.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної вітчизняної та зарубіжної наукової літератури; вивчення та узагальнення досвіду передової спортивної практики; педагогічні; фізіологічні; біохімічні; методи статистичної обробки результатів.

Результати дослідження. У ході дослідження було встановлено, що основні механізми анаеробного енергетичного забезпечення в Ушу є такі:

Гліколітичний – займає близько 80–90 % загального енергоутворення організму спортсмена під час змагань. Проте, у випадку великої кількості двобоїв у змагальний день внесок цього механізму може бути нижчий через накопичення молочної кислоти у м'язах під час тривалої роботи. Ємність лактатної анаеробної системи забезпечує її переважну участь у енергопродукції під час виконання роботи тривалістю 30-90 с. за більш тривалої роботи роль гліколізу поступово знижується, проте залишається істотною і за більш тривалої роботи - до 5-6 хв [4]. Загальна кількість енергії, яка утворюється за рахунок гліколізу, наочно може бути оцінена і за показниками лактату крові після виконання роботи, що вимагає граничної мобілізації лактатної системи енергозабезпечення.

Алактатний – займає близько 5-10 % загального енергоутворення організму спортсмена під час виступу. Незважаючи на це, 62 % часу змагальних ситуацій припадає на цей механізм, оскільки саме його спортсмен використовує під час сильних та одночасно швидких атак [3].

Провідними чинниками, які лімітують ефективність процесів відновлення в ушу, є накопичення молочної кислоти у м'язах та крові, ацидоз та активація ПОЛ [1]. Крім того, враховуючи фазовий характер перебігу відновлювальних процесів, ряд дослідників виявили негативний вплив неповного відновлення на надійність тактично-технічних дій в умовах змагального поєдинку, що зумовлює необхідність вивчення даного явища [5].

Залежно від завершеності відновлення можуть бути повними та неповними. При повному відновленні завершується нормалізація всіх функціональних систем, які забезпечували виконання роботи. Щоб розкрити генез виникнення неповного відновлення в організмі спортсменів, необхідно визначити терміни нормалізації діяльності функціональних систем, які забезпечували м'язову діяльність [2].

Висновки. Зростаючі тренувальні та змагальні навантаження висувають до організму високі вимоги, що потребує розробки нових підходів та удосконалення системи підготовки спортсменів високої кваліфікації. Значно зростає роль своєчасної діагностики, що дозволяє створити необхідні умови для раціонального управління працездатністю спортсмена і протікання адаптаційних змін, що забезпечують результативність і надійність змагальної діяльності.

У ході дослідження було вивчено основні механізми енергозабезпечення. Отримані результати можуть бути використані в навчальному процесі під час читання лекцій та проведення практичних занять зі спортсменами, які спеціалізуються в ушу.

Література:

1. Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности./Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 504с.
2. Зациорский В. М. Биомеханические основы выносливости / В. М. Зациорский, С. Ю. Алешинский, Н. А. Якунин. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 207 с.
3. Земцова И. И. Использование метаболических комплексов в процессе подготовки спортсменов высокой квалификации / И. И. Земцова, З. А. Мусаханов // Наука в олимпийском спорте. – 2013. –№ 2.– С. 53–56.
4. Земцова І. І. Практикум з біохімії спорту: навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів спорт. профілю / І. І. Земцова, С. А. Олійник. — К.: Олімп. л-ра, 2010. — 184 с.
5. Boveris A. The cellular production of Hydrogen peroxide / Boveris A., Oshino N., Chance B. // Biochem. J. - 1972. – V.128. - P. 617-630.

Медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту.

ЗМІНИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГІР'Я ТА ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ НА РІВЕНЬ МОРЯ

Сосновський В. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасний спорт став сферою діяльності, в якій дослідження впливу гірської гіпоксії на спортсменів під час тренувального процесу проводяться найбільш інтенсивно. Спочатку інтереси дослідників обмежувалися проблемою акліматизації в умовах середньогір'я, оскільки значне зменшення парціального тиску кисню у вдихуваному повітрі впливає на працездатність спортсменів, переносимість ними навантажень, діяльність найважливіших функціональних систем організму. Однак експериментальні матеріали, отримані в результаті досліджень в горах, а також в умовах штучної гіпоксії, спортивні результати, показані в різних видах спорту в умовах середньогір'я, привели до значного збільшення уваги до природного і штучного гіпоксичного тренування. Таке тренування стали розглядати не тільки як фактор успішної підготовки до змагань, що проводяться в гірській місцевості, а і як засіб ефективної мобілізації функціональних резервів і переведення на новий, більш високий рівень адаптації організму кваліфікованих спортсменів для їх участі у змаганнях в умовах рівнини [1, 2, 4, 5].

Мета дослідження – оцінити ефективність впливу адаптації до гіпоксії на функціональний стан регуляторних систем організму висококваліфікованих спортсменів у спокої і під час функціональних навантажень в умовах середньогір'я і рівнини протягом планового тренувального процесу.

Методи дослідження: аналіз спеціальної літератури, кардіоритмологічне обстеження.

Результати дослідження та їх обговорення. Обстежено 17 спортсменів, кваліфікації майстер спорту і майстер спорту міжнародного класу, що спеціалізуються в легкоатлетичному спринті на 400 м. З них в умовах середньогір'я на висоті 2100 м обстежено 12 спортсменів на базі Ельбруської медико-біологічної станції Міжнародного центру астрономічних і медико-екологічних досліджень НАН України. В умовах рівнини в м. Києві 7 спортсменів після тритижневого перебування в умовах середньогір'я і 5 спортсменів після навчально-тренувального збору на рівні моря проходили обстеження на експериментальній базі державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту України. Всі спортсмени брали участь в кардіоритмографічному обстеженні в стані спокою лежачи і під час проведення активної ортостатичної проби [3].

На основі аналізу особливостей варіабельності серцевого ритму (ВСР) в стані відносного спокою в початковий період адаптації до умов середньогір'я всіх обстежених спортсменів було розподілено на дві групи (табл.). У спортсменів першої групи реєстрували вірогідно ($p < 0,01$) більш високі значення ІН, ПАПР і ПАРС, що свідчить про відносно підвищену напруженість регуляторних процесів в організмі. Високі значення АМо, ІВР, ВПР, LF/HF вказують на переважання у вегетативному балансі у них симпатичних впливів [3]. У спортсменів другої групи спостерігався баланс симпатичних і парасимпатичних впливів і помірне напруження регуляторних систем організму.

У ході проведення активної ортостатичної проби у більшості спортсменів в умовах середньогір'я відзначалася адекватна реакція, що характеризується помірним збільшенням симпатoadреналової активності на тлі збереженої реактивності парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи. Функціональні стани організму у них характеризувалися стійкістю і помірним напруженням регуляторних механізмів.

Однак у деяких спортсменів першої групи після проведення ортопроби виникали стани організму, які характеризуються високим напруженням регуляторних механізмів, що могло призвести до перенапруження адаптаційних процесів і зниження стійкості до функціональних навантажень [3].

У зв'язку з цим для спортсменів першої групи на початковому етапі відновного періоду в умовах середньогір'я рекомендували щадні режими рухової активності, що чергуються з помірними тренувальними навантаженнями аеробної спрямованості в поєднанні з адаптогенами рослинного походження, додатковою субстратною індукцією вітамінними препаратами, антигіпоксантами і мембраностабілізаторами. Для спортсменів другої групи на початковому етапі відновного періоду в умовах середньогір'я застосовували помірні фізичні навантаження аеробно-анаеробної спрямованості в поєднанні з загальнозміцнюючими заходами.

Таблиця

Середні значення показників математичного аналізу ритму серця у спортсменів в умовах середньогір'я

Показник	Група у цілому (n=12)	1-ша група (n=5)	2-га група (n=7)
ІН	162±27,1	265±85,3**	94±20,9
ІВР	291±35,4	424±42,2**	206±32,1
ПАПР	54±3,6	81±4,3*	39±3,4
ВПР	6,2±0,66	8,2±0,96*	4,7±0,52
ПАРС	2±0,2	4±0,4*	1±0,2
LF/HF	0,73±0,069	1,17±0,107	0,46±0,085

Примітка: різниця між групами на рівні * $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; достовірність відмінностей визначалася за допомогою непараметричного критерію Уїлкоксона

При порівнянні з групою спортсменів, які тренувалися на рівні моря, у спортсменів, які пройшли навчально-тренувальний збір в умовах середньо- і низькогір'я, під час обстеження в Києві в стані відносного спокою відзначалися менша напруженість регуляторних процесів в організмі і переважання у вегетативному балансі вагусних впливів. У цілому у спортсменів обох груп спостерігалася адекватна реакція серцево-судинної системи на активну ортопробу. Однак у спортсменів, які провели навчально-тренувальний збір на рівні моря, під час проведення активної ортопроби виникало більше напруження регуляторних систем організму за рахунок надлишкової активації симпатичного відділу вегетативної нервової системи і появи нестійких станів. На це вказують достовірно ($p < 0,05$) більш високі значення АМо ($48 \pm 2,8$ відн. од.) і LF ($603 \pm 33,2$ мс² / Гц), ніж у спортсменів, які провели навчально-тренувальний збір у горах ($40 \pm 2,6$ відн. од. і $453 \pm 38,5$ мс² / Гц відповідно), а також достовірно ($p < 0,05$) більш високі потужності надвисокочастотної компоненти (VHF) в спектрі ВСР ($342 \pm 51,4$ мс² / Гц у першій групі і $204 \pm 40,8$ мс² / Гц у другій), що є індикатором нестійких станів [3].

Висновки. 1. Проведення навчально-тренувального збору в горах викликає позитивні ефекти, які проявляються в поліпшенні функціонального стану регуляторних систем організму у спортсменів і підвищення стійкості до функціональних навантажень, які зберігаються після повернення з гір. 2. Отримані дані дозволили визначити критерії оцінки адаптації спортсменів до умов середньогір'я і на цій основі дати практичні рекомендації по організації тренувального процесу і відновлювальних заходів з урахуванням індивідуальних особливостей переносимості функціональних навантажень в умовах гіпоксії.

Література:

1. Булатова М. М. Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки спортсменов / М.М. Булатов, В.Н. Платонов // Спорт. медицина. – 2008. – № 1. – С. 95 – 119.
2. Дмитрук А. И. Гипоксия и спорт: Учеб.-метод. пособие / А. И. Дмитрук. – СПб.: 2007. – 44 с.

3. *Ритмокардиографические методы оценки функционального состояния организма человека* / [В.Н. Ильин, Л.М. Батырбекова, М.Х. Курданова, Х.А. Курданов]. – М.: Илекса; Ставрополь: Сервисшкола, 2003. – 80 с.
4. *Колчинская А. З.* Интервальная гипоксическая тренировка в спорте высших достижений / А.З. Колчинская // Спорт. медицина. – 2008. – №1. – С. 9 – 25.
5. *Ilyin V. N.* Training of the athletes with use of hypoxic conditions / V.N. Ilyin, M.M. Filippov, V.A. Pastukhova, V.V. Sosnovskiy / Вісник Черкас.ун-ту. – 2017. – № 2. – С. 11 – 26.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту.

ВПЛИВ НАПРУЖЕНОЇ ФІЗИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА НЕЙРОДИНАМІЧНІ ПРОЦЕСИ У СПОРТСМЕНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ В ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Шинкарук О. А., Лисенко О. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Багато теоретичних і експериментальних досліджень, проведених раніше, показали, що психофізіологічні показники органічно входять до структури здібностей людини. Фахівцями підкреслюється доцільність і важливість їхнього застосування в системі комплексного контролю і відбору [1, 3, 5].

Визначено, що показники функціональної рухливості нервових процесів пов'язані з рівнем функціонального стану спортсменів. Це означає, що їх використання може дати можливість об'єктивно оцінити і відібрати перспективних спортсменів [2].

Мета дослідження - дослідити вплив напруженої фізичної діяльності на нейродинамічні процеси у спортсменок з різним рівнем функціональної підготовленості в циклічних видах спорту.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, спостереження, анкетування, психодіагностика, тестування.

Результати дослідження. У ході дослідження здійснювали аналіз змін ряду психофізіологічних показників до і після виконання фізичних навантажень, а саме: величин латентного періоду простої та складної зорово-моторної реакції, часу обробки 120 сигналів у режимі зворотного зв'язку, значення мінімальної експозиції сигналу, часу виходу на мінімальну експозицію сигналу і показник успішності роботи у спортсменок з високим і низьким рівнем фізичної працездатності. Тестування проводили до і після виконання фізичних навантажень.

Дівчат, які спеціалізуються в циклічних видах спорту, за результатами тестування було розподілено на дві групи: спортсменки з високим рівнем фізичної працездатності та спортсменки з низьким рівнем.

У групі спортсменок з високим рівнем функціональної підготовленості і тренуваності в відновлювальному періоді після тестування відмічалось поліпшення психофізіологічних характеристик. Під впливом фізичних навантажень відбувається скорочення часу латентного періоду реакції вибору ($p < 0,05$), а також підвищення функціональної рухливості нервових процесів, про що свідчить зменшення загального часу виконання тесту (T_e) та мінімальної експозиції сигналу (M_e) в режимі зворотного зв'язку. Такий характер зрушень визначається особливостями вихідного функціонального стану нейродинаміки спортсменок. Відомо, що змагальна діяльність відзначається частою зміною процесів збудження і гальмування. У зв'язку з цим провідного значення набуває саме рухливість нервових процесів, що обумовлює швидкий характер переключення з одних подразників на інші.

У ході дослідження спостерігалось також підвищення показника успішності роботи (ПУР, $p < 0,01$) і рівня працездатності головного мозку (РГМ) ($p < 0,05$). Це свідчить, що м'язова робота навіть неспецифічного характеру, яка є інтегральним подразником для організму спортсменок, передовсім викликає підвищення функціонального стану тих ланок, які мають першочергове значення під час виконання основної спортивної діяльності. Це вказує на те, що під впливом фізичного навантаження збільшується збудливість кори головного мозку, покращується рухливість нервових процесів.

У спортсменок з низьким рівнем функціональної підготовленості у відновлювальному періоді після виконання тестування з навантаженням відмічається поліпшення тільки показника латентного періоду простої зорово-моторної реакції, а інші характеристики рухливості нервових процесів погіршилися. Зниження величин можна пов'язати з наростаючим ступенем втоми. Пропоновані навантаження в тесті не відповідали їхньому функціональному стану. Показник простої зорово-моторної реакції характеризує

функціональний стан спортсменок і може бути використаний для поточного контролю. Якщо розглядати його в групах виду спорту, то можна відзначити, що в групі дівчат, які спеціалізуються в біатлоні, показник ПЗМР після виконання навантаження в тесті поліпшується, що свідчить про адекватність навантаження функціональному стану і рівню функціональної підготовленості спортсменок.

У групі дівчат, які спеціалізуються у веслуванні на байдарках, ми відмітили погіршення показника ПЗМР, тобто навантаження було не адекватне і є ознакою стомлення, в групі легкоатлеток цей показник практично не змінився (рис.1). Сучасні дані підтверджують показники, отримані нами в попередніх дослідженнях спортсменів високої кваліфікації в різних видах спорту [2, 4].

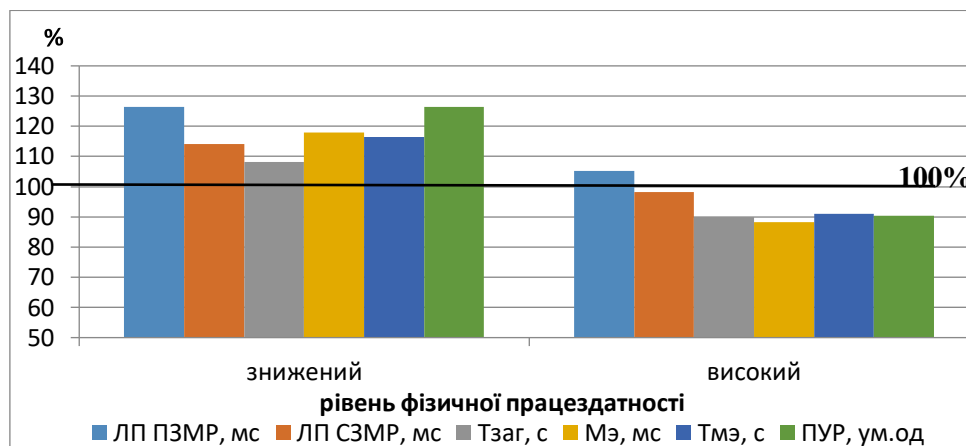


Рисунок 1 - Зміна величин латентного періоду простої та складної зорово-моторної реакції (ЛП ПЗМР, ЛП СЗМР, мс), часу обробки 120 сигналів у режимі зворотного зв'язку (Т заг, с), значення мінімальної експозиції сигналу (Мэ, мс), часу виходу на мінімальну експозицію сигналу (Тмэ, с) і показник успішності роботи головного мозку (ПУР, ум.од.) у відновлювальному періоді після виконання фізичних навантажень у спортсменок з високим і низьким рівнем функціональної підготовленості (зміни виражені у % від вихідного рівня (до виконання тесту з навантаженням), прийнятому за 100%) Примітка: * відмінності достовірні щодо вихідного рівня, $p < 0,05$

Висновки. Досліджено прояв нейродинамічних особливостей спортсменок, що спеціалізуються в циклічних видах спорту та виявлено, що напружена фізична діяльність викликає активізацію нейродинамічних процесів у спортсменок з високим рівнем функціональної підготовленості та розвиток процесів гальмування у менш підготовлених спортсменок.

Література:

1. Лизогуб В. Сучасні підходи до реалізації відбору футболістів високої кваліфікації за показниками нейродинамічних властивостей вищих відділів центральної нервової системи / В. Лизогуб, В. Пустовалов, В. Супрунович, С. Гречуха // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2017. – № 2 (58). – С. 47–52.
2. Лисенко О. Влияние полового диморфизма и напряженной физической работы на проявление нейродинамических свойств спортсменов / О. Лисенко, О. Шинкарук // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – № 1 (Том 6). – С. 11–18.
3. Макаренко Н. В. Устойчивость двигательной реакции – как один из критериев уравновешенности нервных процессов / Н. В. Макаренко, В. С. Лизогуб / Акт. пробл. транспортної медицини: навколишнє середовище; професійне здоров'я; патологія. – 2015. – Вип. 4 (1). – С. 93–97.
4. Особенности функциональных возможностей гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации / Е. Лысенко, О. Шинкарук, В. Самуйленко и др. // Наука в олимп. спорте. – 2004. – № 2. – С. 65–71.
5. Тукаев С. В. Индивидуально-психологические характеристики учащейся молодежи, занимающейся разными видами спорта / С. В. Тукаев, Е. Н. Долгова, Т. В. Вашека, С. В. Федорчук, Е. Н. Лысенко, Е. В. Колосова, Ю. Д. Гаврилец, И. Г. Зима, В. В. Ризун, О. А. Шинкарук // Спорт. медицина і фіз. реабілітація. – № 1. – 2017. – С. 64–71

Biomedical aspects of Olympic sport.

NEURODYNAMIC PROPERTIES OF ELITE ATHLETES IN CONNECTION WITH CONSTRUCTIVE AND NON-CONSTRUCTIVE COPING STRATEGIES

Fedorchuk S. V., Lysenko O. M.

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

Introduction. Stress-resistance, tolerant attitude towards stress is one of the main criteria of the athlete's physical and mental health [4, 5]. From a practical point of view, the need to research strategies to overcome any life difficulties, stress (coping strategies) is due to the importance of maintaining the success of sports activities (despite the setbacks) and the psychological well-being of an athlete [1, 2]. Studies of coping behavior in sports activities are relevant because higher achievements require high psychological competence in the aspect of overcoming stress. Of course, it is expedient to investigate stress as a complex of psychological, psychophysiological, physiological reactions of athletes to a stressful situation [2, 5]. The use of constructive strategies for overcoming stress determines the ability of an athlete to maintain the necessary performance for a long period with high efficiency, which helps achieve high results in sport [1]. Thus, the problem of studying the overcoming stressful situations, difficulties in training and competitive activities, difficulties in interpersonal communication among athletes, depending on their individual characteristics (personality, neurodynamics) remains one of the topical problems of the theory and methodology of sports training, psychology and psychophysiology of sport [1, 2].

Purpose: to assess the influence of neurodynamic properties on the formation of coping strategies with stress of elite athletes.

Methods: The study involved 43 elite athletes at the age of 14-29 years (sport – canoeing and kayaking). To determine the psycho-physiological properties of the athletes' nervous system, the diagnostic complex "Diagnost-1" was used [3]. To determine the strategies of stress-overcoming athletes' behavior, "WCQ, Ways of Coping Questionnaire" by R. Lazarus and S. Folkman were used. In the study, the final indicator of the competitive Trait Anxiety test was used.

Results and discussion: The surveyed athletes identified the prevalence of such coping strategies as self-monitoring, social support search, responsibility acceptance, problem-solving planning and positive reassessment. The interrelationships between coping strategies in athletes with indices of neurodynamic properties – the strength and dynamism of nervous processes, the speed of the complex reaction of choice are revealed.

The correlation analysis of the obtained data showed that none of the indicators of coping strategies in the surveyed athletes was not associated with age and sports experience. The final index of competitive anxiety reliably correlated according to the Spearman criterion with the indicators "Confrontational coping", "Search for social support" and the "Escape-avoidance" strategy ($r = 0.34$, $p < 0.05$, $r = 0.37$, $p < 0.05$ and $r = 0.43$, $p < 0.01$). The correlation analysis revealed the presence of interrelations between the index on the scale "Search for social support" and indicators of brain capacity for long sensorimotor loads, strength of nervous processes ($r = 0.34$, $p < 0.05$), dynamics of nervous processes in feedback mode (test 5 minutes) ($r = 0.38$, $p < 0.05$) and the rate of the complex reaction of choice ($r = 0.35$, $p < 0.05$). By the same criterion, the direct correlation was established between the indicator on the scale "Escape-avoidance" and the indicator of the dynamics of nervous processes in the feedback regime (test 5 minutes) ($r = 0.40$, $p < 0.01$). The score on the "Taking responsibility" scale was associated with the speed of the sensorimotor response when two signals were selected from three ($r = 0.37$, $p < 0.05$). Thus, such strategies as "Taking responsibility" and "Searching for social support" turned out to be related to genetically determined basic properties of the nervous system.

It should be noted that it is the strategy "Escape-avoidance" refers to those non-constructive coping strategies that contribute to the development of mental burnout in the elite sport [1]. Athletes prefer to choose the strategy of "Escape-avoidance" with high values of such indicators of mental burnout as 'devaluation of achievements' and an integral indicator of mental burnout. Taking responsibility,

planning the solution of a problem and social support are related to constructive strategies for overcoming athletes' stress. The higher the indicators of emotional intelligence (self-motivation, managing their emotions) are, the lower the probability of using the strategy of "Escape-avoidance" by athletes is [1].

The parameters of sensorimotor asymmetry and asymmetry of dynamic muscular endurance of the right and left hands were not related to the investigated indicators of coping strategies.

Conclusions: Specific psycho-physiological markers of such coping strategies as "Search for social support", "Taking responsibility" and "Escape-avoidance" can be considered the indicators of the strength and dynamics of nervous processes, the speed of complex reaction of choice. Preference for non-constructive coping strategies for athletes was associated with a decrease in the speed of the feedback operation. The revealed interrelationships of coping strategies with the neurodynamic properties of the athletes' central nervous system can have prognostic value and be used for sporting improvement in canoeing and kayaking.

References

1. Berilova, Ye.I. (2015). Emotsionalnyi intellekt i kopiny-strategii kak regulatory psikhicheskogo vygoraniya v sporte vysshikh dostizheniy [Emotional intelligence and coping strategies as regulators of mental burnout in elite sport]. Integrative approach to human psychology and social interaction: a collection of scientific papers; Adyghe State University, Issue 4, 98-103. [in Russian].
2. Voronova, V. I. (2007). Psykholohiya sportu: navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. [Sport Psychology: textbook for students of higher educational institutions]. K.: Olimp. 1-ra [in Ukrainian].
3. Makarenko, M.V., Lizogub, V.S., & Bezkopil'niy, O. P. (2014). Metodichni vkaivky do praktikumu z diferentsialnoyi psykhofiziologii tafiziologii vyshchoi nervovoï diyalnosti lyudyny Methodical instruction to the practical workshop on differential psychophysiology and physiology of higher human nervous activity]. Kyiv-Cherkasy: Vertykal [in Ukrainian].
4. Platonov, V. N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sportie. Obshchaya teoriya i yeyo prakticheskiye prilozheniya: uchebnyk [dlyatrenierov]: v 2 kn. [The system of preparing athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications: a textbook [for trainers]: in 2 books]. K.: Olymp. Lit, Book 1 [in Russian].
5. Shynkaruk, O., Lysenko, O. & Fedorchuk, S. (2017). Stres ta yoho vplyv na zmahalnu ta trenovalnu diyalnist sportsmeniv [Stress and its influence on the athletes' competitive and training activities]. Fizychna ku'tura, sport ta zdorovya natsiyi: zbirnyk naukovykh prats. – Physical Culture, Sport and Health of the Nation: a collection of scientific works, Issue 3(22), 469-476. [in Ukrainian].

Biomedical aspects of Olympic sport.

CONTRACTILE AND RELAXATION INDICES OF QUALIFIED FREESTYLE ATHLETES' LOWER LIMB MUSCLES

Kolosova O. V., Khalyavka T. O.

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

Introduction. The ways of increasing the athletes' special physical capacity are based primarily on increasing intensity of training and competitive exercises. However, this process leads to more sports injuries. Obviously, it is necessary to find new ways of simultaneously working out the problem of achieving the highest levels of special physical capacity and the problem of saving athletes' health. The development of special relaxation training principles may be one of the investigation approaches [3].

Purpose. The objective of the study was to access contractile and relaxation properties of the lower limb muscles of highly qualified athletes specialized in freestyle.

Methods. Ten qualified freestyle athletes, 18-27 years old, took part in this EMG-study. The method of superficial electromyography was used [1, 2]. The muscle contractile and relaxation characteristics of lower limb muscles: *m. tibialis anterior* (TA) while attempting dorsiflexion and *m. gastrocnemius lateralis* (GL) while attempting plantar flexion were evaluated. The muscle contraction was realized in isometric mode during 5 s. The athlete was given instructions to contract and relax muscles as quickly as possible. The EMG-indices of the maximum voluntary contraction (MVC), voluntary contraction velocity (VCV) and the voluntary relaxation velocity (VRV) of tested muscles were determined. The EMG-activity registration was performed using neurodiagnostic complex (Nicolet Viking Select).

Results and discussion. The MVC amplitude of *m. tibialis anterior* and *m. gastrocnemius lateralis* on average in the group did not have significant differences for different muscles and for different body sides. It was found that the muscle voluntary relaxation velocity (VRV) of the left side TA and VRV of both GL were significantly ($p < 0,05$) less than corresponding voluntary contraction velocity (VCV). This might be due to predominance of the excitatory processes over inhibitory ones in the neuromuscular system of this tested group. Besides this, the VCV of the left side GL was significantly higher than of the right one ($p < 0,05$). This might be the evidence of specific adaptive reactions of the neuromuscular system to physical activity, associated with the peculiarities of muscle coordination during freestyle athletes' movements. Our data are in agreement with the other authors' results of studies [4, 5], according to which the values of the voluntary relaxation velocities of the *m. quadriceps* of both lower limbs were less than the values of their voluntary contraction velocities.

Conclusions. The obtained results may indicate the predominance of excitatory processes over inhibitory ones in the neuromuscular system of freestyle athletes' tested group. This demonstrates necessity to find new ways of working out the problem of saving athletes' health during adaptation to physical exercises.

References

1. Badalian L. O. Clinical electromyography / L.O. Badalian, I.A. Skvortsov. -M: Meditsina; 1986. - 368 p., in Russian.
2. Komantsev V. N. Methodical bases of clinical electromyography. Saint Petersburg; 2006. 349 p., in Russian.
3. Vysochin Y. V. Active myorelaxation and self-regulation in sport / Y.V. Vysochin, V.V. Lukoyanov: Monograph. SPb: GAFK im. P.F. Lesgafta. - 1997. - 85 p., in Russian.
4. Vysochin Y. V. Influence of contractile and relaxation muscles characteristics on the athletes qualification progress / Y.V. Vysochin, Y.P. Denisenko, V.A. Chuev, et al. // Teorija i praktika fiz. kulturey. - 2003, №6. - P. 25-27, in Russian.
5. Denisenko Y. P. Myorelaxation in mechanisms of specific physical performance of athletes / Y.P. Denisenko, Y. V. Vysochin, L.G. Yatsenko, Y.V. Gordeev // Pedagogiko-psikhologicheskiye i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskoy kulturey i sporta. - 2014. - v. 30, № 1. - P. 25-32, in Russian.

Biomedical aspects of Olympic sport.

INDIVIDUAL CHARACTERISTICS OF PHYSIOLOGICAL REACTIVITY AND MANIFESTATIONS OF ENERGY POTENTIAL FOR ELITE ATHLETES

Lysenko O. M., Shynkaruk O. A., Mischenko V. S., Sokolov V. V.

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

Introduction. Human's Ability to resist for extreme factors appreciably depends on individual features of an organism physiological reactivity, speed of involving and efficiency urgent adaptation mechanisms. Mechanisms of adaptation at various environment influences and physical loadings have both the common and individual features [1, 2]. A probable basis of arising individual differences in adaptation underlies hereditary features of reactivity on humoral stimulus and character of a metabolism, which are under the genetic control and are interconnected to development, structure and actions of skeletal muscles. During human's adaptation to intense physical loadings the special urgency is got with specific features realization of power organism opportunities which are presumably connected to specific features of physiological reactance cardiorespiratory system [1, 2]. The task was put to allocate features of reaction cardiorespiratory systems (CRS) on hypercapnic shifts respiratory homeostasis at the elite athletes, who are long specialized in running different distances of various duration, and to reveal interrelation of these features with character of power realization and functional potential in conditions physical loadings.

Material and Methods. Research spent in the competitive period with participation of 54 elite athletes - male in the age of 19-24 years who for 5-8 years specialized in running on 100 m (19 sportsmen), on 800 m (15 sportsmen) and on 5000 m (16 sportsmen). For evaluating physiological reactivity of CRS we have used a progressively increasing 'purely' hypoxic and hypercapnic stimulation in the rest and have determinate characteristic of the athlete's functional fitness. For the analysis of the CRS reaction on physical loadings there was used the complex of the testing loadings, allowing to estimate aerobic and anaerobic opportunities of an sportsman's organism. Manifestation of work capacity (treadmill LE-200 CE) in athletes and cardiorespiratory response ("Oxycon Pro" (Jager)), acid-base balance of blood (Dr Lange LP 400) to maximum and standard physical loads were studied.

Results. The investigation of the features in physical reactivity of CRS to the shifts occurring in respiratory homeostasis of elite athletes with various directions of long-term adaptation process and its mutual conditionality with characteristics in CRS responses, manifestations of physical work capacity and mobilization features in aerobic and anaerobic mechanisms of energy-supply under conditions of physical loads having different energy-supply character are presented in the article. So, with increasing the duration of the major competitive distance and the level of general work capacity, decreased sensitivity of CRS to CO₂-H⁺-stimulus was observed. Positive interrelation was revealed between characteristics of CRS sensitivity to CO₂-H⁺-stimulus with the level of CRS responses and the rate of their development under conditions of average-power aerobic loading and negative interrelation - under conditions of maximum-power aerobic loading. Opposite interrelation was observed between the level of CRS sensitivity to CO₂-H⁺-stimulus and the level of functioning economy and stability as well as positive interrelation with the level of activity in anaerobic glycolytic processes during physical-load energy-supply.

We have established a close correlation between indices of distance speed in the running and parameters of sensitivity to hypercapnic and hypoxic stimulation in the training process. The greater is the sensitivity to hypercapnic stimulus, the greater is the speed of the athlete running a short distance ($r=0.58$, $P<0.05$). When an athlete is most affective running a sprinter distance, the factor that become to be most important in the structure of functional fitness is anaerobic capacity and mobility. The lower is the physiological reactivity of the respiratory system on the hypercapnic stimulus, the greater is speed on long distances ($r = -0.61$, $P<0.05$). In addition, when the testing distances have been increased, we have observed a decrease in sensitivity to hypercapnic stimulus, plus an increase in the coefficients of correlation of sensitivity to hypoxic. In the structure of

functional fitness of the long-distance runners, the most significant are the aerobic capacity, stability and economy of the body. In the regulatory mechanisms of adaptation, the tonus of parasympathetic region of the vegetative sympathetic system predominates. As to skilled sprint athletes having high output level of CRS sensitivity to $\text{CO}_2\text{-H}^+$ -stimulus, when the level of special trainability is increased, there occurs not increase, as has been supposed, but decrease in the level of CRS sensitivity $\text{CO}_2\text{-H}^+$ -stimulus.

Results of our researches testify, that athletes with a different level of sensitivity CRS on $\text{CO}_2\text{-H}^+$ -stimulus and features of long-term adaptation speed of expansion functional reactions different and depends on intensity of testing physical loadings. So, in conditions of uniform aerobic loading of average capacity with remote consumption level O_2 (VO_2) 51.86-55.39 % from $\text{VO}_{2\text{max}}$ high speed expansion of functional reactions which was estimated on a half-cycle reaction of increase in consumption O_2 ($T_{50}\text{VO}_2$) and frequency of heart rates ($T_{50}\text{HR}$), was marked at sportsmen with a high level of physiological reactivity ($T_{50}\text{VO}_{2\text{ST}}$ 23.52±3.04 sec, $T_{50}\text{HR}_{\text{ST}}$ 20.73±4.21 sec), and the least speed is characteristic for sportsmen with the reduced level of sensitivity CRS on $\text{CO}_2\text{-H}^+$ -stimulus ($T_{50}\text{VO}_{2\text{ST}}$ 49.17±8.14 sec, $T_{50}\text{HR}_{\text{ST}}$ 35.56±5.17 sec). With increase in power of physical loading (loading of the maximal aerobic power with VO_2 85.92-93.33 % from $\text{VO}_{2\text{max}}$) on the contrary, higher mobility of functional reactions was marked at sportsmen with the reduced level of sensitivity CRS on $\text{CO}_2\text{-H}^+$ -stimulus ($T_{50}\text{VO}_{2\text{CP}}$ 123.46±17.06 sec), than at sportsmen with a high level of sensitivity cardio respiratory system ($T_{50}\text{VO}_{2\text{CP}}$ 178.23±15.72 sec). Thus sportsmen with a high level physiological reactivity performance of testing loadings in different character always is accompanied by a high level of activity anaerobic glycolytic processes in energy-supply of loading, and also the reduced level of profitability and stability of functioning CRS.

Conclusion. The orientation of connections between characteristics of physiological reactivity CRS on hypercapnic shifts respiratory homeostasis and physical capacity for work allows to assume presence of the general appropriateness, consisting that increase of a level of sensitivity and general reactivity CRS on $\text{CO}_2\text{-H}^+$ stimulus are mutually conditioned by prevalence in training process of training loadings mainly of anaerobic character, and decrease in sensitivity by prevailing use trainings ways directed on developing aerobic opportunities of an organism and increasing level sportsmen endurance. It specifies that changes of physiological factors, which determine a level of sensitivity reactions cardiorespiratory systems on shifts respiratory homeostasis, on the one hand, display long accumulation the same training influences on character of metabolism, and with another - are closely connected. In conditions loading of average aerobic power the high level of sensitivity CRS on $\text{CO}_2\text{-H}^+$ stimulus as it took place at sportsmen - runners on a 100 meter distance caused fast reaction CRS to change of acid-base equilibrium condition of blood, and in conditions of long loading maximal aerobic capacity sensitivity of reactions CRS system to hypercapnic on sportsmen - long-distance runners (5000) is reduced promoted mobilization, instead of oppression speed of expansion functional reactions.

References

1. *Mischenko Victor*. Individualities of Cardiorespiratory Responsiveness to Shifts in Respiratory Homeostasis and Physical Exercise in Homogeneous Groups of High Performance athletes / V.Mischenko, O.Shynkaruk, A.Suchanowski, O.Lysenko, T.Tomiak // *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. – 2010. – Vol. 2, Number 1, – P. 13–29.
2. *Tomiak Tomasz*. Effect of moderate and high intensity training sessions on cardiopulmonary chemosensitivity and time-based characteristics of response in high performance rowers / T.Tomiak, V.Mishchenko, E.Lusenko, A.Diachenko, A.Korol // *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. – 2014. – Vol. 6, No. 3. – P. 218–228.

У НАПРЯМ. ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ДЕФЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ.

СПЕЦІАЛЬНІ ОЛІМПІАДИ.

Паралімпійський та дефлімпійський спорт. Спеціальні Олімпіади.

«МАЛЕНЬКІ СПОРТСМЕНИ» – ВОЛОНТЕРСЬКА ПРОГРАМА СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД

Гончаренко Є. В., Луць Ю. П.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Спеціальні Олімпіади (СО) - міжнародний загально визнаний та найбільш масовий спортивний рух у світі для осіб з особливими потребами. Учасниками руху Спеціальних Олімпіад є понад 1млн осіб з відхиленнями розумового розвитку (ВРР) зі 162 країн світу. Згідно з офіційними правилами СО участь у змагальному процесі можуть брати особи, які мають, як мінімум, легкий ступінь розумової відсталості, починаючи з 8 років. Тренувальні програми розроблені і впроваджуються у практику для дітей з 6 років [3].

Загально відомо, що одним із основоположних чинників успішної соціальної інтеграції осіб з ВРР, корекції та мінімізації наявних вторинних порушень є залучення дітей до занять руховою активністю у перші роки їх життя. З цією метою міжнародною організацією СО було розроблено комплексну програму рухової активності для дітей з ВРР віком від 2 до 6 років [1]. В нашій країні в окремих регіональних програмах Спеціальної Олімпіади України вже розпочалась реалізація програми «Маленькі спортсмени». Проте цей процес характеризується безсистемністю та має нерегулярний характер. Саме тому з метою формування належного уявлення про цю програму, накопичення відповідних знань про методичні умови її використання, зміст, структуру підготовлено відповідну статтю.

Мета дослідження – визначення структури та змісту волонтерської програми «Маленькі спортсмени» СО.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, інформації мережі Інтернет, системний аналіз, документальний метод.

Результати дослідження. Спеціальні Олімпіади (Special Olympics) – міжнародний спортивний рух для дітей та дорослих з відхиленнями розумового розвитку. Міжнародна організація «Спеціальні Олімпіади» була заснована у 1968 р. родиною Кеннеді. З перших років функціонування цього спортивного руху його особливою рисою була добровільна (волонтерська) участь здорових людей як тренерів, педагогів, лікарів тощо. У 1980-х роках Спеціальні Олімпіади набувають широкого міжнародного визнання. Активно починають створюватись різноманітні волонтерські програми та проекти [1, 2].

Волонтерський рух Спеціальних Олімпіад, на відміну від дефлімпійського та паралімпійського спорту, значно ширший та представлений великою кількістю різноманітних волонтерських програм. Кожна програма має власну ідею, мету, структуру та зміст. Більшість із них реалізуються під час змагань. Так, наприклад, програма «Об'єднаний спорт» характеризується проведенням спільних тренувань та змагань спортсменів СО зі здоровими партнерами у спортивних іграх, естафетних видах, організації партнерських клубів.

Широкої популярності та тривалості реалізації набули такі волонтерські програми:

1. «Здоров'я спортсменів». Спрямована на підвищення рівня здоров'я та функціональних можливостей спортсменів. В рамках програми волонтерами-лікарями проводиться обстеження стану опорно-рухового апарату, ротової порожнини, органів слуху та зору спортсменів, санітарно-освітня робота з пропаганди здорового способу життя, раціонального харчування тощо.

2. «Освітня програма». Реалізується для учнів загальноосвітніх закладів різного рівня. Школярам розповідають про СО та потреби осіб з ВРР. Надають можливість усім бажаючим бути залученими як волонтери до заходів СО.

3. «Смолоскиповий пробіг». Естафета смолоскипу Спеціальних Олімпіад, що здійснюється представниками правоохоронних органів під час офіційних змагань СО.

4. «Програма для родин», які мають у своєму складі осіб з відхиленнями розумового розвитку. Мета – надання соціальної, правової допомоги, підтримка та залучення до руху Спеціальних Олімпіад. В рамках програми здійснюється видання інформаційної літератури, проведення зустрічей, «круглих столів», створення та функціонування сімейних клубів.

5. «Тренувальна програма рухової активності». Пропонується для людей з найбільш важкими формами розумової відсталості, які можуть продемонструвати свої особисті досягнення в окремих вправах після регулярних тренувань за адаптованими програмами.

6. «Програма лідерства спортсменів». Проведення семінарів для досвідчених спортсменів Спеціальних Олімпіад, створення комітетів спортсменів, особиста участь підготовлених спортсменів в обговоренні та прийнятті рішень, спілкування з представниками засобів масової інформації, робота помічниками тренера й організатора змагань.

7. «Маленькі спортсмени». Програма, орієнтована на заняття руховою активністю та спортом дітей з ВРР. Основний зміст занять – проведення рухливих ігор та естафет з урахуванням індивідуальних особливостей контингенту [1].

«Маленькі спортсмени» – це спортивно-ігрова програма для дітей з ВРР. Вона розроблена для залучення дітей віком від 2 до 7 років до руху Спеціальних Олімпіад. Мета програми - допомогти дітям стати розвиненими у фізичному, пізнавальному та соціальному напрямках. Вона не тільки обумовлює розвиток дитини, але і пропонує дітям та їхнім батькам інструменти для спільних ігор та гармонійного розвитку. Програма призначена познайомити дітей зі спортом до того, як вони матимуть право брати участь в офіційних змаганнях. До основних завдань програми слід віднести: методичну підтримку батьків (опікунів) дітей із ВРР щодо основ фізкультурно-спортивної роботи з відповідним контингентом у ранньому віці; ознайомлення дітей та їхніх батьків із рухом Спеціальних Олімпіад; підвищення рівня обізнаності про здібності дітей з ВРР шляхом їх залучення до рівноправної участі у заняттях, в тому числі зі здоровими однолітками.

Типова програма «Маленькі спортсмени», як і інші тренувальні програми Спеціальних Олімпіад, розрахована на вісім тижнів, протягом яких вирішується комплекс завдань, надається орієнтовна програма фізичних вправ. Для ефективної її реалізації в одній тренувальній групі має бути не більше чотирьох дітей на одного тренера. Слід зазначити, що темп проведення і тривалість кожного окремого тренувального заняття мають відповідати потребам, інтересам, віку і здібностям дітей. Запропонована серія тренувань тривалістю вісім тижнів (три тренувальних заняття на тиждень по 30 хв) містить ігри та заняття, спрямовані на розвиток у дітей фізичних якостей, належного сприйняття власного тіла і простору, адаптивних здібностей і навичок візуального спостереження.

Висновки. Волонтерська програма «Маленькі спортсмени» – одна з програм СО, що спрямована на залучення дітей з ВРР з дворічного віку до занять руховою активністю. Соціальна значущість програми полягає в ефективній реабілітації і соціалізації осіб з відповідними вадами, що можливо лише за їх раннього залучення до занять руховою активністю.

Література:

1. *Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів* : навч. посіб. / [С. Ф. Матвеев, Ю. А. Бріскін, І. О. Когут та ін.]. – К. : Аконті, 2011. – 250 с.
2. *Когут І. О.* Волонтерська програма Спеціальних Олімпіад – «Об'єднаний спорт» як чинник соціальної адаптації осіб з відхиленнями розумового розвитку / І. О. Когут, Є. В. Гончаренко // Вісн. Запорізь. нац. уні-ету. – 2013. – № 1. – С. 196-200.
3. *Матвеев С.* Волонтерское движение в спорте: проблемы и перспективы / С. Матвеев, И. Когут, Е. Гончаренко // Наука в олимп. спорте. – 2011. – № 1/2. – С. 111–121.

Паралімпійський та дефлімпійський спорт. Спеціальні Олімпіади.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ДЛЯ РОБОТИ З ОСОБАМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ В УКРАЇНІ

Когут І. О., Маринич В. Л., Чебанова К. В.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Вступ. У сучасному суспільстві змінюється уявлення про те, якою має бути освіта в ХХІ ст. Головними соціальними завданнями реформи освіти, що забезпечують належний рівень професійної підготовки майбутніх фахівців сфери фізичної культури та спорту у роботі з особами з інвалідністю, є формування системи цінностей, духовного та діяльнісного підґрунтя в людині, гуманізація її свідомості, зміна ментальності суспільства. Заклади вищої освіти, як світові, так і вітчизняні, різними шляхами та в різні історичні періоди прагнуть реалізувати ці завдання [1, 7, 8]. Проте, відсутність відповідного обсягу кваліфікованих педагогів, тренерів, інструкторів, лікарів, психологів та інших спеціалістів, які працюють з особами з інвалідністю, є однією з головних проблем подальшого розвитку адаптивної фізичної культури в нашій державі [8, 9].

Мета дослідження – виявлення актуальних проблем підготовки майбутніх тренерів з адаптивної фізичної культури та спорту для роботи з особами з інвалідністю.

Методи дослідження: аналіз й узагальнення спеціальної та науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет; програмно-нормативних документів.

Результати дослідження. Різні аспекти організації процесу професійної підготовки тренерів-викладачів стали предметом дослідження багатьох науковців: професійна підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання та спорту (Р. П. Карпюк, 2010; Л. П. Сущенко, 2010); індивідуалізація професійно-педагогічної підготовки вчителя (О. М. Пехота, 2013); професійна підготовка учителів фізичної культури на основі культурологічного підходу (Ф. І. Собянін, 2010); психологічні особливості професійної підготовки студентів до майбутньої спортивно-педагогічної діяльності (О. П. Федик, 2000) та ін.

В останні роки з'явилися роботи, в яких безпосередньо чи у зв'язку із вивченням інших проблем досліджуються окремі питання підготовки фахівців з адаптивної фізичної культури: Ю. А. Бріскін (2005–2016) розглядає історичні аспекти розвитку адаптивного спорту і досліджує особливості функціонування його основних складових, зокрема паралімпійського, дефлімпійського та спеціального олімпійського руху [6, 8, 9], Р. П. Карпюк (2007) аналізує проблеми підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання в Україні [6], І. О. Когут (2006–2017) висвітлює соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури [4, 5]. Однак питання підготовки майбутніх тренерів з фізичної культури та спорту до роботи з особами з інвалідністю потребує подальшого вивчення, враховуючи сучасні зміни, що відбуваються в освіті, науці та практиці.

Аналізуючи проблеми підготовки фахівців з фізичної культури і спорту в умовах нових соціально-економічних реалій, постає проблема підготовки спеціалістів з адаптивного спорту, адже одним із важливих напрямів соціальної політики держави стосовно людей з інвалідністю є забезпечення та реалізація прав на заняття ними руховою активністю і спортом. Держава стимулює цей процес через державні та громадські організації – комітети, комісії, асоціації людей з інвалідністю [2].

У сучасній Україні проблема забезпечення галузі фізичної культури і спорту спеціалістами, які спроможні працювати з особами з інвалідністю, вирішується за рахунок таких спеціальностей: викладач фізичного виховання, тренер із виду спорту, спеціаліст фізичної реабілітації. Проте зміст їхньої фахової підготовки частково передбачає формування спеціальних умінь і навичок з адаптивної фізичної культури та спорту [3].

У пошуках вирішення проблеми відповідності кваліфікації кадрів сфери фізичної культури та спорту об'єктивним потребам напряму адаптивна фізична культура у 1996 р. у Львівському державному інституті фізичної культури вперше у практиці спортивної освіти

розпочалось викладання дисципліни «Теоретичні основи інваспорту», логічним продовженням якої стали дисципліни «Паралімпійський спорт» і «Адаптивний спорт». З 2002 р. у Національному університеті фізичного виховання і спорту України викладається навчальна дисципліна «Адаптивний спорт». У 2004 р. в Національному педагогічному університеті ім. М. П. Драгоманова у навчальний план підготовки спеціалістів за напрямом «Фізичне виховання і спорт» в межах спеціальності «Фізична реабілітація» було введено спеціалізацію «Адаптивне фізичне виховання та паралімпійський спорт».

Проблемним аспектом розвитку адаптивної фізичної культури є нестача інформації про особливості фізкультурно-спортивної роботи з людьми з інвалідністю і про специфіку діяльності тренерів з цією категорією спортсменів. Проте потрібно зауважити, що, хоч адаптивний спорт і має дуже багато спільного з олімпійським (а досліджень, присвячених багатогранній проблематиці олімпійського спорту існує дуже багато), проте не варто механічно, без адаптації до особливостей людей з інвалідністю, використовувати напрацювання в олімпійському спорті. Сучасні реалії розвитку адаптивного спорту передбачають запозичення неадаптованих засобів і методів, що застосовуються в олімпійському спорті. Все це обумовлює необхідність підготовки кваліфікованих тренерів, які б не нашкодили здоров'ю спортсменів, готуючи їх до виступу на змаганнях різного рівня.

Висновок. Процес підготовки майбутніх фахівців з адаптивної фізичної культури та спорту ускладнюється тим, що це відносно новий напрям у вітчизняній системі освіти та науки. Підготовка кваліфікованих спеціалістів до фізкультурно-спортивної роботи з особами з інвалідністю є досить актуальною проблемою на сучасному етапі розвитку українського суспільства. Аналіз професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту для роботи з особами з інвалідністю свідчить, що система професійної освіти в Україні потребує перегляду. У спеціалізованих ЗВО викладаються окремі фахові дисципліни, але їх недостатньо. Необхідно розробляти теоретико-методичні засади підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту для роботи з особами, які мають інвалідність.

Література:

1. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості : у 2 т. / І. Д. Бех. – К., : Букрек, 2015. – Т. 2. – 640 с.
2. Богінська Ю. В. Законодавче забезпечення доступності вищої освіти в європейських державах для осіб з обмеженими можливостями / Ю. В. Богінська // Акт. пробл. навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. наук. пр. – 2009. – №. 6. – С. 8.
3. Борисова О. Фізична культура і спорт: досвід і перспективи : мат. міжнар. науково-практ. конф. / О. Борисова, І. Когут, В. Маринич // – Чернівці : Чернівець. нац. ун-т, 2017. – 204 с.
4. Імас Є. Особливості змісту професійної підготовки фахівців сфери фізичної культури та спорту щодо роботи з особами з інвалідністю / Є. Імас, О. Борисова, І. Когут // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у суч. сус. : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2016. – № 3 (35). – С. 17–25.
5. Кадровая политика в адаптивном спорте: социально-гуманистический аспект / С. Ф. Матвеев, І. О. Когут, О. В. Борисова, В. Л. Маринич] // Мат. XIX Междунар. научн. конгр. «Олимпийский спорт и спорт для всех», 2015. – С. 179–183.
6. Карпюк Р. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання: теорія та методика [монографія] / Р. П. Карпюк // – Луцьк: ВАТ «Волинська обласна друкарня, 2008 – 504 с.
7. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні : монографія / І. О. Когут. – Львів : СПОЛОМ, 2015. – 284 с.
8. Передерий А. В. Практическая составляющая подготовки кадров для инваспорта / А. В. Передерий, Ю. А. Брискин // Sport Olimpic și sportul pentru toți : Materialele Congresului Șt. Intern. / col. red. : V. Manolachi, S. Danail // Ch.: USEFS, 2011. – Vol. 2. – 2011. – P. 103–108.
9. Чудна Р. В. Адаптивне фізичне виховання дітей з вадами розвитку: [навч.-метод. посіб.] / Р. В. Чудна. – К. ; Донецьк : Норд-Прес, 2011. – 312 с.

Паралімпійський та дефлімпійський спорт. Спеціальні Олімпіади

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СИСТЕМИ ЗМАГАНЬ В ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

Кропивницька Т. А., Луць Ю. П.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Адаптивний спорт – складова адаптивної фізичної культури. Його метою є інклюзія та соціалізація осіб з інвалідністю завдяки спортивним досягненням, вдосконалення фізичних якостей, задоволення потреб як членів суспільства у самоактуалізації та реалізації своїх можливостей в умовах змагальної діяльності. Перші спроби залучення осіб з інвалідністю до спорту відомі ще у ХІХ ст., коли в 1888 р. у Берліні було засновано перший спортивний клуб для глухих. Нині найбільшого поширення отримали три напрями адаптивного спорту, кожен з яких має власні головні змагання: паралімпійський спорт (Паралімпійські ігри), дефлімпійський спорт (Дефлімпійські ігри), Спеціальні Олімпіади (Всесвітні ігри Спеціальних Олімпіад) [1]. Проте за останні 20 років система змагань в адаптивному спорті розширилася за рахунок заснування серії комплексних змагань всесвітнього рівня. Проте в наукових, навчально-методичних, довідкових джерелах інформація про них майже відсутня.

Мета дослідження – узагальнення інформації про міжнародні комплексні змагання всесвітнього рівня, що виникли у ХХІ ст. у паралімпійському спорті.

Методи дослідження: аналіз, синтез і узагальнення даних літературних джерел, інформації мережі Інтернет, порівняння, статистична обробка даних.

Результати дослідження. У 1944 р. нейрохірургом Людвігом Гутманном запропоновано спортивну програму як обов'язкову частину лікування та реабілітації військовослужбовців із травмами спинного мозку. Цього року проведено перші змагання зі стрільби з лука, в яких взяли участь 16 паралізованих чоловіків і жінок – колишніх військовослужбовців. Згодом змагання переросли у міжнародні, і сьогодні Паралімпійські ігри – захід, що об'єднує більше 4000 спортсменів з понад 160 країн світу. Учасниками є атлети з вадами зору; порушеннями опорно-рухового апарату (травми спинного мозку, ампутації, наслідки церебрального паралічу, інші порушення); з відхиленням розумового розвитку [5].

Організаційна система паралімпійського спорту включає структури, що опікуються кожною нозологічною групою. Тривалий час вони задовольнялися лише участю у Паралімпійських іграх, проте нещодавно виникла ідея проведення власних змагань.

Так, Міжнародна федерація Сток-Мандевільських ігор, яку створено у 1952 р., об'єднавшись з Міжнародною спортивною організацією інвалідів, що виникла у 1964 р., започаткували у 2007 р. Всесвітні ігри IWAS для візочників та ампутантів [6]. Відмінною особливістю цих змагань сьогодні є віковий поділ учасників на категорії: до 18 років, до 23 років, відкритий клас та старші 40 років. Новим трендом у змаганнях стала ідея проведення Всесвітніх жіночих ігор IWAS, що вперше відбудуться у 2018 р. Аналіз програм Всесвітніх ігор IWAS засвідчив, що вони формуються паралімпійськими видами спорту, проте вибірково (табл. 1). Крім того, у 2020 р. програма Паралімпійських ігор поповниться бадмінтоном і таеквондо, які також увійдуть до програми майбутніх Всесвітніх ігор IWAS. Проте залишається багато видів спорту, які є паралімпійськими, однак їх майже не включають до програм Всесвітніх ігор IWAS (параканое, велоспорт, кінний спорт, баскетбол на візках, паратріатлон, веслування, вітрильний спорт, теніс на візках тощо).

У 1981 р. створено Міжнародну спортивну асоціацію осіб з вадами зору, яка ініціювала у 1998 р. Всесвітні ігри IBSA, що проводяться раз на чотири роки [3]. Види спорту програми останніх змагань 2015 р. на 55 % збігаються з програмою літніх Паралімпійських ігор (5 із 9). На Паралімпійських іграх спортсмени з вадами зору змагаються ще у триатлоні, велоспорті, вітрильному, кінному спорті та веслуванні. З 2018 р. IBSA розпочинає проведення Юнацьких Всесвітніх ігор для спортсменів з вадами зору.

Таблиця 1

Всесвітні комплексні змагання паралімпійського спорту, засновані у XXI ст.

Назва	Організація-ініціатор	Рік заснування	Види спорту програми
Всесвітні ігри IBSA	IBSA (International Blind Sports Federation)	1998	легка атлетика (athletics), шахи (chess), футбол (football), голбол (goalball), дзюдо (judo), боулінг 10 (tenpin bowling), пауерліфтинг (powerlifting), плавання (swimming), шоудаун (showdown).
Глобальні ігри	INAS (International Federation for Intellectual Impairment Sport)	2004	легка атлетика (athletics), плавання (swimming), теніс настільний (table tennis), веслування (rowing), баскетбол (basketball), футзал (futsal), теніс (tennis), велоспорт (cycling).
Всесвітні ігри IWAS	IWAS (Int'l Wheelchair Amputee Sports Federation)	2007	стрільба з лука (archery), легка атлетика (athletics), пауерліфтинг (powerlifting), стрільба (shooting), плавання (swimming), теніс настільний (table tennis), фехтування на візках (wheelchair fencing), регбі на візках (wheelchair rugby), волейбол (volleyball).
Всесвітні ігри CPISRA	CPISRA (Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association)	2015	легка атлетика (athletics), плавання (swimming), футбол (football), таеквондо (para taekwondo), бочче (boccia), теніс настільний (para table tennis), слалом на візках (wheelchair slalom).

Примітка: виділено види спорту, в яких беруть участь спортсмени відповідних нозологій у Паралімпійських іграх

У 1986 р. засновано Міжнародну спортивну асоціацію для осіб з низьким рівнем інтелекту (сьогодні – Міжнародна спортивна федерація для осіб з відхиленням розумового розвитку, INAS). Це остання нозологічна група, яка увійшла до складу учасників Паралімпійських ігор (у 1996 р.). До змагань допускаються спортсмени з рівнем IQ 75 або нижче і за умови виявлення порушення у віці до 18 років. Після випадку порушення правил класифікації та допуску для участі у Паралімпійських іграх 2000 р., спортсменів з розумовими вадами відсторонили від змагань. Тому Міжнародна спортивна федерація для осіб з відхиленням розумового розвитку вирішила організувати власні змагання – Глобальні ігри INAS, які вперше відбулися у 2004 р. [4]. Повернення цієї нозологічної групи на Паралімпійські ігри 2012 р. не зупинило організацію власних змагань, які проводяться раз на чотири роки. Програма змагань значно ширша за паралімпійську: 8 видів спорту, з яких 37% представлені на літніх Паралімпійських іграх.

Останніми змаганнями цієї серії стали Всесвітні ігри CPISRA, ініційовані у 2015 р. відповідною структурою [2]. Програма на 84% дублює види спорту Паралімпійських ігор, де беруть участь спортсмени з наслідками церебрального паралічу. Як зазначалося вище, таеквондо увійде до програми Паралімпійських ігор 2020 р., проте паралімпійська програма більш різноманітна для спортсменів цієї нозології (теніс на візках, стрільба з лука, велоспорт, баскетбол на візках, кінний спорт, регбі на візках, паратріатлон, пауерліфтинг, веслування, фехтування на візках, вітрильний спорт, стрільба тощо).

Висновки. Сучасною тенденцією розвитку спорту залишається розширення системи змагань, що також є притаманним паралімпійському спорту. Всесвітні комплексні змагання, які проводяться кожною міжнародною спортивною організацією, що опікується певною

нозологією, популяризують цю структуру (через використання у назві змагань аббревіатури організації), виконують функцію підготовки та відбору спортсменів до літніх Паралімпійських ігор (через певну схожість програм). Проте програма Паралімпійських ігор залишається набагато ширшою (майже вдвічі) для представників кожної нозологічної групи, за винятком осіб з відхиленням розумового розвитку (на Паралімпійських іграх змагаються у трьох видах спорту).

Література:

1. Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів: навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту / [С. Ф. Матвеев, Ю. А. Бріскін, І. О. Когут та ін.] – К.: Аконті, 2011. – 250 с.
2. Офіційний сайт Всесвітніх ігор CPISRA [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://cpworldgames.com/> / Дата звертання: 13.02.2018
3. Офіційний сайт Всесвітніх ігор IBSA [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.ibsasport.org/> / Дата звертання: 13.02.2018
4. Офіційний сайт Всесвітніх ігор INAS (Глобальні ігри) [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://inas.org/inas-global-games/> / Дата звертання: 13.02.2018
5. Офіційний сайт International Paralympic Committee | IPC [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://www.paralympic.org/> / Дата звертання: 13.02.2018
6. Офіційний сайт Всесвітніх ігор IWAS [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.iwasf.com/iwasf/index.cfm/games/iwas-world-games11/> / Дата звертання: 13.02.2018

Паралімпійський та дефлімпійський спорт. Спеціальні Олімпіади.

ВДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ДІТЬМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ В УКРАЇНІ

Маринич В. Л., Шитікова Є. А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У цивілізованому світі для людей з інвалідністю створюються належні умови для життя та розвитку. Активно відбувається соціальна інтеграція дітей з інвалідністю, тобто їх залучення в суспільство як повноправних членів, що беруть активну участь у всіх сферах життєдіяльності.

В Україні налічується близько 2,6 млн людей з інвалідністю, серед них – 167 тис. дітей. Серед дітей м. Києва рівень загальної інвалідності за останні п'ять років зріс на 5,9 %, а первинної – на 4,1 %. Показник загальної інвалідності дітей по м. Києву у 2016 р. становив 175,68 на 10 тис. дітей, десять років тому – 144,26 на 10 тис. дітей. Абсолютна кількість дітей з інвалідністю по місту порівняно з 2015 р. збільшилася з 9993 чоловік до 10 290 чоловік (2,9 %) [2].

У дослідженнях учених доведено, що адаптивна фізична культура і спорт сприяють психофізичному розвантаженню, додають великий спектр емоційних переживань, стають активним відпочинком і розвагою, розширюють спілкування з людьми.

Проте лишаються не дослідженими в повній мірі питання соціальної інтеграції дітей з інвалідністю засобами спортивно-реабілітаційної діяльності.

У сучасних дослідженнях висвітлено концепцію соціально-педагогічної роботи з сім'ями дітей з особливими освітніми потребами (Н. Дементьєва, 2006; І. Іванова, 2000); соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури (І. Когут) [3]; вплив засобів спортивно-реабілітації (А. Кисельов, Г. Грищенко, 2010). Водночас важливим є обґрунтування напрямів спортивно-реабілітаційної діяльності в Україні для соціальної інтеграції дітей з інвалідністю.

Мета дослідження – обґрунтувати перспективні напрями організації спортивно-реабілітаційної роботи з дітьми з інвалідністю.

Методи: аналіз літературних джерел та матеріалів мережі Інтернет; власні спостереження; метод анкетування.

Результати дослідження. На підставі аналізу спеціальної літератури та матеріалів мережі Інтернет можна констатувати, що система реабілітації в світі функціонує для створення умов для людей з інвалідністю будь-якої нозології незалежно від віку та статі. У різних країнах збільшується кількість реабілітаційних клінік та лікарів-реабілітологів. У 2000-х рр. почали створюватись спортивні організації, які можна розділити на дві групи: мультиспортивні – займаються проведенням тренувальних і спортивних змагань для осіб з окремими видами інвалідності, та уніспортивні – створюють умови для занять певним видом спорту для осіб з різними видами інвалідності [1]. Також останнім часом у світі набуває більшої популярності спортивна реабілітація.

На сьогодні в Україні створено недостатні умови для занять масовим спортом для людей з інвалідністю, а також для вирішення проблем безбар'єрності [3]. Проте в нашій державі побудовано два національних центри підготовки та реабілітації людей з інвалідністю – Західний реабілітаційно-спортивний центр Національного комітету спорту інвалідів України (с. Верхнє Турківського району Львівської обл.) та Національний центр паралімпійської і дефлімпійської підготовки та реабілітації людей з інвалідністю (м. Євпаторія), які спрямовані на розвиток спорту вищих досягнень. Останній на даний момент не доступний для українських спортсменів через низку факторів, пов'язаних із військовими подіями в Україні.

В планах до 2019 р. на зимовій базі в с. Верхнє здійснити будівництво котеджу для спортивних команд (260 ліжко-місць), корпусу на 90 місць з їдальнею та інших допоміжних споруд, необхідних для повноцінного функціонування центру.

Наразі постає важливе питання щодо побудови в Україні ще одного центру в Ужгороді з належними можливостями підготовки здорових спортсменів та реабілітації спортсменів з інвалідністю. Сьогодні в Україні, насамперед в Західному реабілітаційно-спортивному центрі, створено умови для занять спортом для дітей та дорослих будь-яких нозологічних груп, а також воїнів з інвалідністю – учасників АТО. До програми їх відновлення входить: тренування в тренажерному залі з індивідуальним підходом, заняття з пілатесу, скандинавська ходьба, стрільба з лука, психофізичні тренування з психологом, спортивно-розважальні заходи тощо.

У Західному центрі також регулярно проводяться спортивно-тренувальні збори дітей з інвалідністю, зокрема тих, хто займається карате. З метою вивчення впливу адаптивного спорту на дітей з інвалідністю в процесі спортивно-реабілітаційної програми було проведено анкетування дітей з порушеннями опорно-рухового апарату та частковою втратою слуху та їх батьків.

Актуальним серед дітей є питання вибору того чи іншого виду спорту для занять. Це пов'язане не лише з можливістю цілеспрямованого впливу фізичних вправ на корекцію недугу, але і з ефективністю психічного впливу на дитину: очевидно, що конкретні успіхи в обраному виді спорту справляють позитивні психічні зміни, що закріплюють віру в свої можливості. 20 % респондентів визначили спорт як майбутню професію, 40 % відповіли, що це цікава частина життя, а для інших 40 % спорт – це здоров'я та гарний фізичний розвиток. Також діти описали зміни характеру та поведінки, які відбулись у них після початку занять спортом – стали більш самостійними, комунікабельними, відкритими, дисциплінованими. Батьки зазначили, що діти стали більш впевненими, самостійними та цілеспрямованими.

Аналіз літератури, проведені соціологічні дослідження, досвід роботи тренером у Західному спортивно-реабілітаційному центрі дозволяють виокремити шляхи вдосконалення спортивно-реабілітаційної роботи в Україні з дітьми з інвалідністю, а саме:

- 1) збільшення кількості секцій, спортивних майданчиків для занять різними видами спорту, що дасть змогу залучити дітей різних нозологій до спортивно-реабілітаційної діяльності;
- 2) підготовка кваліфікованих кадрів у сфері спортивної реабілітації осіб з інвалідністю;
- 3) розробка науково-методичного підґрунтя спортивно-реабілітаційної роботи в різних видах спорту з урахуванням можливостей дітей з інвалідністю.

Висновки. У США та країнах Європи серед осіб з інвалідністю зростає популярність спортивної реабілітації в спеціалізованих реабілітаційних центрах. В Україні необхідним є збільшення кількості секцій, спортивних майданчиків для дітей з інвалідністю, підготовка кваліфікованих кадрів у сфері спортивної реабілітації; розробка науково-методичного підґрунтя спортивно-реабілітаційної роботи в різних видах спорту з урахуванням можливостей людей з інвалідністю.

Література:

1. Винник Джозеф П. Адаптивне фізичне виховання та спорт / за ред. Джозефа П. Винника; пер. з англ. І. Андрєєв. – К. : Олімп. літ., 2010. – 608 с.
2. Державна служба статистики України [Електронний ресурс]. — Режим доступу: http://dostup.pravda.com.ua/request/kilkist_liudiei_z_invalidnistiu#outgoing-35812 (Дата звертання 01.03.2018).
3. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні [Текст] : монографія / І. О. Когут. – Львів : СПОЛОМ, 2015. – 284 с.

Паралімпійський та дефлімпійський спорт. Спеціальні Олімпіади.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСІБ З ВАДАМИ СЛУХУ

Рибак Д. М., Когут І. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Слух відіграє важливу роль у розвитку людини. Понад 5% населення світу (360 млн осіб) страждають від втрати слуху. Більшість таких людей живе в країнах з низьким і середнім рівнем доходу. Приблизно кожна третя людина у віці старше 65 років має втрату слуху. Втрата слуху, навіть часткова, створює бар'єр між людиною і суспільством, ускладнює оволодіння знаннями і спеціальністю, обмежує трудову і суспільну діяльність, затримує розвиток особистості. Відсутність слуху серйозно обмежує й естетичне виховання особи, адже людина позбавляється можливості нормально сприймати музику [2, 3, 5].

Мета дослідження – визначити особливості фізичного розвитку та психоемоційного стану осіб з вадами слуху.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та світової мережі Internet, систематизація та узагальнення.

Результати дослідження. Слуховий аналізатор разом із зоровим є найінформативнішими у сприйманні навколишнього світу. Зниження слухової функції, не кажучи про її втрату, значно погіршує якість життя, порушуючи становище людини в суспільстві, обмежує її у виборі професії, а нерідко призводить до виключення із соціуму. Порушення слуху обумовлюються широким спектром біологічних та екологічних чинників [3].

У психічному розвитку осіб із вадами слуху можна виділити дві характерні закономірності. Перша з них полягає в тому, що через порушення слуху обсяг зовнішніх впливів на людину обмежений, спілкування з оточуючими людьми ускладнено, тоді як необхідною умовою успішного психічного розвитку людини є значне зростання кількості, розмаїтості й складності зовнішніх впливів. Унаслідок цього обмеження психічна діяльність такої людини спрощується, реакції на зовнішні впливи стають менш складними та різноманітними, система міжфункціональної взаємодії змінена. Друга закономірність полягає у відмінності в темпах психічного розвитку осіб з порушеннями слуху: уповільнення психічного розвитку після народження і прискорення у наступні періоди [5].

Первинний дефект – глухота, затримує не тільки розвиток мовлення, пізнавальної діяльності, але й призводить до затримки розвитку основних рухових якостей. Втрата слуху веде до порушення всіх сторін мовлення, а в ряді випадків – до повної відсутності, що обмежує можливості мислення, відбивається на особливостях поведінки (замкнутість, небажання вступати в контакт). Обмежений потік зовнішньої інформації через ураження слуху спотворює сприйняття її сенсу, ускладнює спілкування та умови психомоторного розвитку, викликає негативні емоції і стресові переживання. Втрата слуху часто супроводжується ураженням вестибулярного апарату, що негативно відображається на руховій сфері людини. Характерними проявами є порушення статичної та динамічної точності рухів, просторової орієнтації, здатності засвоювати завдання, ритм рухів [3].

Із втратою слуху значно знижується обсяг мовної інформації, що впливає на формування усіх видів діяльності. У зв'язку з цим мовлення є необхідним фактором під час навчання фізичним вправам та руховим діям у процесі ігрової діяльності. Заняття в інтегрованих групах сприяють розширенню сфери спілкування, використання залишкового або часткового слуху [1].

Відчуваючи потребу в спілкуванні з оточуючими, особи з вадами слуху користуються міміко-жестикуляторною мовою, тобто своєрідним засобом передачі інформації. Як певна база для розвитку мислення й засіб спілкування, мова жестів не може повністю замінити мовлення – могутній фактор розвитку психіки людини. Функції її в спілкуванні з людьми

досить обмежені, тому що розуміти мову жестів та використовувати її для передачі своїх думок може лише людина, яка володіє системою її знаків. У спілкуванні осіб з вадами слуху зі спеціально підготовленими людьми, які чуять, використання мови жестів вкрай обмежене. Тому важливу роль у вихованні та розвитку осіб з вадами слуху відіграє формування в них словесної мови [4].

Незважаючи на різноплановий негативний вплив відсутності слуху на розвиток людини, навіть при найтяжчих ураженнях слухової функції, але при збереженому інтелекті, можливості всебічного розвитку особистості із порушеннями слуху необмежені. Під впливом соціальних факторів, виявляючи наполегливість у подоланні труднощів, викликаних вадою, люди зі стійкими порушеннями слуху досягають значних успіхів у різних сферах виробничої і суспільної діяльності, в реалізації своїх творчих здібностей. Таким чином, у формуванні повноцінної, всебічно розвиненої особистості з порушеннями слуху важливе значення набуває позитивний вплив соціальних факторів [4].

Одними з найбільш ефективних засобів соціальної інтеграції осіб з вадами слуху є заняття фізичною культурою і спортом, які позитивно впливають на організм та сприяють розвитку адаптаційних можливостей осіб з інвалідністю. Протягом занять фізичною культурою і спортом відбувається суттєве вдосконалення роботи органів та систем організму. Регулярні заняття фізичною культурою і спортом допомагають особам з вадами слуху всебічно розвиватись та вести повноцінний спосіб життя.

Висновки. Провідним обмеженням осіб з вадами слуху є обмеження здатності до повноцінного спілкування, тому становлення міжособистісних відносин для даної категорії осіб і суспільства в цілому набуває особливого значення. Проблеми соціально-психологічної адаптації осіб з вадами слуху до оточуючого середовища, можуть спричинити появу вторинних вад. Це призводить до появи у них таких особистісних рис, як ригідність, егоцентризм тощо. Характерними стають прояви імпульсивності, відсутність внутрішнього контролю, більш високий рівень агресивності в поведінці, менше ніж прагнення до співпраці та емоційна незрілість.

Перспективи подальших досліджень полягають у виявленні в осіб з вадами слуху провідних мотивів до занять фізичною культурою і спортом з метою збільшення рівня їх мотивації до занять руховою активністю.

Література:

1. *Бабій І. М.* Корекція рухової сфери глухих підлітків на заняттях з легкої атлетики / І. М. Бабій // Дидактичні та соціально-психологічні аспекти колекційної роботи у спеціальній школі: наук.-метод. зб. – Київ, 2001 – вип. 2 – С. 94–96.
2. *Бабій І. Н.* Особенности речевого развития глухих спортсменов, занимающихся легкоатлетическими упражнениями / И. Н. Бабий // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки : зб. наук. пр. – К., 2001–Вип. 21 – С. 289–292.
3. *Байкина Н. Г.* Влияние потери слуха на адаптационные и реабилитационные процессы глухих подростков / Н. Г. Байкина, А. В. Мутьев, Я. В. Крет // Адаптивная физ. культура. – 2002 – № 4. – С. 12–15.
4. *Глухота і втрата слуху* [Електронний ресурс] / Режим доступу : http://svit-rozadd.blogspot.com/2015/06/blog-post_8443.html (Дата звертання 05.03.2018)
5. *Психологічні особливості пацієнтів з порушеннями слуху та зору* [Електронний ресурс] / Режим доступу : http://pidruchniki.com/88805/psihologiya/psihologichni_osoblivosti_patsiyentiv_porushennyami_sluhu_zoru (Дата звертання 09.03.2018)

Паралімпійський та дефлімпійський спорт. Спеціальні Олімпіади.

ПРОБЛЕМА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СИЛОВИХ ВИДАХ АДАПТИВНОГО СПОРТУ

Розторгуй М. С., Передерій А. В.

Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна

Вступ. Коректність підходів до науково-методичного супроводу процесу підготовки спортсменів, що забезпечують урахування рівня збережених рухових можливостей та специфічність рухової діяльності осіб з інвалідністю, впливає на ефективність системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту [1, 2].

Сучасні наукові знання про підготовку спортсменів у силових видах адаптивного спорту мають фрагментарний характер, що унеможливує функціонування ефективного науково-методичного забезпечення. Тому у практиці спорту підготовка таких спортсменів переважно характеризується механічним перенесенням положень загальної теорії підготовки спортсменів у підготовку спортсменів з інвалідністю у силових видах адаптивного спорту, що може спричинити обмеження спортивного довголіття та можливості реалізації спортивного потенціалу осіб з інвалідністю в процесі досягнення максимального можливого результату.

Мета дослідження – обґрунтування теоретичної моделі структури багаторічної підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; соціологічні методи (анкетування); методи математичної статистики.

Результати дослідження. Анкетування було проведене на базі 15 регіональних центрів фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» із залученням 54 тренерів, серед яких: Заслужені тренери України ($n=13$), тренери вищої категорії ($n=10$), тренери першої категорії ($n=16$), тренери другої категорії ($n=10$), тренери без категорії ($n=5$). Аналіз відповідей респондентів про побудову багаторічної підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту підтверджує припущення про перенесення в практику положень загальної теорії підготовки спортсменів у підготовку спортсменів з інвалідністю. На думку фахівців (96,30% респондентів), структура багаторічної підготовки спортсменів з інвалідністю повинна відрізнятися від загальноприйнятої у загальній теорії.

Із метою виявлення шляхів адаптації існуючої структури багаторічної підготовки спортсменів в олімпійському спорті до специфіки підготовки спортсменів з інвалідністю респондентами було зроблено спробу визначити теоретичну модель структури багаторічної підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту. На їхню думку у структурі багаторічної підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту необхідно виділяти етапи початкової підготовки (100%) та збереження вищої спортивної майстерності (98,15%). Відсоткові показники виділення інших етапів у структурі багаторічної підготовки спортсменів з інвалідністю були меншими за статистичну більшість. Було зазначено необхідність об'єднання деяких етапів у різних варіантах. На думку 70,37% респондентів у структурі багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту існує необхідність об'єднання деяких етапів у єдиний. Так, етапи поступового зниження досягнень та виходу зі спорту вищих досягнень (70,37%) потребують переформатування в об'єднаний етап. Етапи попередньої базової підготовки та спеціалізованої базової підготовки, на думку 55,56% респондентів, можуть бути об'єднані в єдиний етап базової підготовки, а етапи підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей (53,70%) в етап вищих спортивних досягнень. Виявлено, що окрім зазначених етапів у структурі багаторічної підготовки спортсменів з інвалідністю деякими респондентами запропоновано виділення нового етапу, який є відмінним від етапів, задекларованих у загальній теорії підготовки спортсменів – реабілітаційного. 33,33% опитаних тренерів зазначили у графі обґрунтування структури багаторічної підготовки, що сучасна система багаторічної підготовки спортсменів з інвалідністю

потребує виділення реабілітаційного етапу як окремого структурного елемента. Відсоткові показники виділення даного етапу є нижчими, ніж статистична більшість, але якісний аналіз рівня професійної кваліфікації респондентів, які наполягають на його виділенні, дозволяють висунути гіпотезу про необхідність цього процесу. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що у працях ряду авторів [1, 2] та у нормативних документах обґрунтовано виділення даного етапу як структурного елемента, але його спрямованість має винятково реабілітаційну складову. Разом з тим, аналіз отриманих результатів свідчить, що існує потреба у комплексному вирішенні завдань як реабілітаційного, так і спортивного характеру.

Обґрунтування моделі структури багаторічної підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту потребує проведення додаткових досліджень з метою зіставлення теоретичної моделі, теоретичної бази та закономірностей становлення спортивної майстерності спортсменів з інвалідністю (рис. 1).

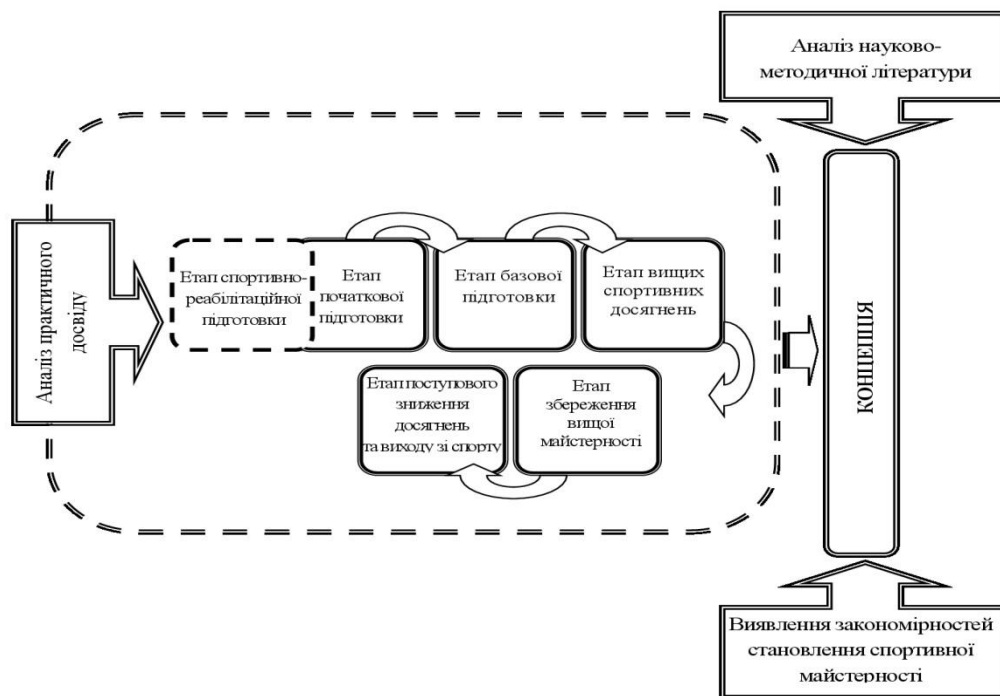


Рисунок. 1. Формування моделі структури багаторічної підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту

Висновки. Розроблено теоретичну модель структури багаторічної підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту, що включає такі етапи підготовки: спортивно-реабілітаційний, початкової підготовки, базової підготовки, вищих спортивних досягнень, збереження вищої майстерності, етап поступового зниження досягнень та виходу зі спорту. Зіставлення розробленої теоретичної моделі структури багаторічної підготовки спортсменів, наявного наукового знання та закономірностей становлення спортивної майстерності спортсменів з інвалідністю дозволить сформулювати концепцію багаторічної підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту.

Література:

1. Брискин Ю. А. Адаптивний спорт / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерій. – М. : Советский спорт, 2010. – 316 с.
2. Передерій А. В. Теоретико-методичні підходи до періодизації багаторічної підготовки спортсменів у адаптивному спорті / Розторгуй М.С., Передерій А. В. // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 91-95.

Паралімпійський та дефлімпійський спорт. Спеціальні Олімпіади.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД

Ярмоленко М. А.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Вступ. Процес підготовки спортсменів з відхиленнями розумового розвитку (ВРР) будується відповідно до типових навчальних програм, розроблених Міжнародною організацією Спеціальних Олімпіад [3, 5]. Відомо, що важливою умовою ефективності тренувального процесу спортсменів Спеціальних Олімпіад є індивідуальний підхід, відповідно до якого зміст, характер та інтенсивність тренувальної роботи, методика проведення занять регламентуються ступенем ВРР, характером і специфікою захворювання, можливими вторинними порушеннями, віком спортсменів тощо [1].

Існуючі програми сприяють підвищенню якості навчально-тренувального процесу, проте в них недостатньою мірою враховано індивідуальні можливості спортсменів, зокрема ступінь ВРР, наявність вторинних захворювань, вікові особливості тощо. Проте в доступній літературі існує невелика кількість робіт з проблемних аспектів навчально-тренувального процесу спортсменів Спеціальних Олімпіад, а суспільна необхідність в ефективній реалізації цього напрямку є надзвичайно актуальною, що й визначило вибір теми дослідження.

Мета дослідження – підвищення ефективності тренувального процесу осіб з відхиленнями розумового розвитку шляхом виявлення та аналізу проблемних аспектів навчально-тренувальної діяльності спортсменів Спеціальних Олімпіад.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів, матеріалів мережі Інтернет, синтез та абстрагування, опитування (бесіди з тренерами, n=38), методи математичної статистики.

Результати дослідження. Останнім часом багатьма фахівцями в галузі корекційної педагогіки, спеціальної психології, адаптивної фізичної культури ведеться пошук нових ефективних шляхів соціальної інтеграції осіб з інвалідністю. Більшість авторів вважають, що заняття спортом є одним з найефективніших засобів для досягнення зазначеної мети. Наукові дослідження з питань соціальної адаптації зазначеної категорії людей засобами фізичної культури і спорту проводили І. О. Когут, О. О. Павлось та ін. [1, 3]; проблеми спортивної підготовки осіб з ВРР вивчалися С. Ф. Матвеевим, Є. В. Гончаренко, М. А. Ярмоленко [2, 4].

Тренувальні заняття за програмами Спеціальних Олімпіад спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості, профілактику вторинних захворювань і корекцію психомоторних порушень; освоєння нових рухових дій, формування рухових навичок, підвищення адаптаційних можливостей і розширення функціональних резервів організму спортсменів. У ході досліджень визначено, що у спортсменів з ВРР значно порушені координаційні здібності, темп і ритм рухів, швидкість реакції в часі і просторі. Аналіз існуючих підходів до проведення тренувальних занять з такою категорією осіб дозволив в межах наших досліджень визначити проблемні моменти їх навчання нових фізичних вправ (рис.1).

Оволодіння новими руховими діями є складним процесом для осіб з ВРР, тому дослідниками впроваджуються додаткові етапи, які сприяють більш поглибленому засвоєнню фізичних вправ, вводяться додаткові стимули для навчання, багаторазове застосування повторень і система контролю на навчально-тренувальних заняттях.

Згідно з проведеним опитуванням тренерів Спеціальних Олімпіад, до шляхів вирішення проблемних питань, пов'язаних з впровадженням організаційно-методичного забезпечення під час проведення навчально-тренувальних занять з футболістами Спеціальних Олімпіад, можна віднести: розробку рекомендованих матеріалів для тренерів; використання методичного супроводу спортивної підготовки осіб з ВРР; застосування ефективних і адекватних методів, які сприяють позитивному тренувальному та соціальному ефектам;

регулярне проведення контролю за динамікою функціональних можливостей організму спортсменів з такими порушеннями.

Труднощі з балансом або стійкістю	Нестача модифікованого обладнання	Коротка тривалість концентрації уваги
Схильність до судом	Стійкі поведінкові порушення	Перепади настрою (частота та інтенсивність)
Фізичні обмеження	Проблеми	Надмірна чутливість до дотику
Низький м'язовий тонус	Низький темп навчання	Труднощі в спілкуванні або невербальна комунікація
Розвиток координаційних здібностей	Контрактура	Знижений рівень пізнавальної діяльності

Рисунок 1 - Проблеми, які виникають під час навчання осіб з відхиленнями розумового розвитку

Висновки. Аналіз спеціальної, науково-методичної літератури та досвіду передової практики показав, що організація занять зі спортсменами з ВРР має соціальну спрямованість і буде ефективною тільки при забезпеченні адекватно підібраних методів, принципів, а також раціональних за навантаженням загальних і спеціальних засобів, які сприяють соціальній інтеграції та реабілітації осіб з ВРР.

Узагальнення результатів досліджень питань корекції фізичного розвитку та рухової діяльності для спортсменів з ВРР показав, що вони мають індивідуальний характер. Звертає увагу факт, що спортсмени з ВРР практично за всіма показниками поступаються своїм здоровим одноліткам. У них переважно відстають: рівень координаційних здібностей; темп, ритм і точність рухів; швидкість реакції в часі і просторі.

Література:

1. *Когут И. А.* Учебно-тренировочная деятельность как фактор социализации футболистов Специальных Олимпиад / И. А. Когут, М. А. Ярмоленко // Теория и методика физ. культуры. – Алматы : Алишер. – 2015. – № 2. – С. 31–40.
2. *Матвеев С.* Актуальні проблеми підготовки спортсменів-футболістів до Спеціальних Олімпіад / С. Матвеев, М. Ярмоленко, Є. Гончаренко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2015. – №4. – С. 71–74.
3. *Павлось О.* Результати експериментальної перевірки авторської тренувальної програми з баскетболу для спортсменів із вадами інтелекту / О. Павлось // Молода спорт. наука України : зб. наук. пр. - 2014. – Вип. 18, Т. 1. – С. 187–192.
4. *Ярмоленко М.* Методологічна основа вдосконалення навчально-тренувального процесу футболістів Спеціальних Олімпіад / М. Ярмоленко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015. – № 4 (55). – С. 238–242.
5. *Solish A.* Participation of Children with and without Disabilities in Social, Recreational and Leisure Activities / A. Solish, A. Perry, P. Minnes // J. of Applied Research in Intellectual Disabilities. – 2010. – № 23. – P. 226–236.

Паралімпійський та дефлімпійський спорт. Спеціальні Олімпіади.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ ФЕХТУВАННІ

Ярмоленко М. А., Дяченко О. А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. На сучасному етапі розвитку суспільства особливого значення набуває проблема соціальної інтеграції людей з інвалідністю [1, 3, 4]. Дослідження останніх років свідчать про те, що не тільки в нашій державі, а й за кордоном постійно зростає кількість таких осіб [2, 4].

Адаптивна фізична культура та адаптивний спорт сприяють повному розкриттю фізичних можливостей, дозволяють переживати почуття радості, повноти життя. Автори [1, 3] стверджують, що людина, яка має відхилення в фізичному та розумовому розвитку, за допомогою спорту отримує можливість самореалізуватися, вдосконалюватися як особистість, розширити соціальні контакти. Ще з 1960 р. фехтування на візках є частиною змагань програми Паралімпійських Ігор і стрімко розвивається в сьогоденні.

Однак на даному етапі розвитку адаптивного спорту немає достатньої кількості літератури, в якій висвітлено особливості тренувального процесу фехтувальників-візочників, особливо в контексті їх фізичної підготовки.

Мета дослідження – визначити особливості реалізації фізичної підготовки фехтувальників-паралімпійців для підвищення ефективності їх тренувального процесу.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів, мережі Інтернет, синтез та абстрагування, опитування (бесіди з провідними фахівцями в галузі підготовки паралімпійських збірних команд), методи математичної статистики.

Результати дослідження. Враховуючи тенденції розвитку сучасного паралімпійського спорту, питання реалізації методик тренувального процесу спортсменів з інвалідністю стоїть достатньо гостро. Вони поєднують значну кількість поглядів різної спрямованості, тому підхід до вирішення цих питань має бути комплексним.

Завдання, правила і структура паралімпійського фехтування відповідають специфіці фехтування серед здорових осіб [2, 5], за винятком моментів, пов'язаних з тим, що спортсмени знаходяться у спеціальних зафіксованих візках.

Як показано на рис. 1, у тренуванні фехтувальників-візочників значний внесок складають технічна і психологічна підготовка [4, 5]. Видно, що частка фізичної підготовки менша, проте, враховуючи близьку дистанцію, для успішної реалізації тактичних завдань потрібна висока рухливість тулуба та рівень володіння зброєю, що забезпечують реалізацію швидкісно-силового компоненту, координаційних здібностей та витривалості.

Враховуючи, що фехтувальники-паралімпійці часто виступають у двох видах зброї, навчально-тренувальні збори плануються за блоковою системою. Це означає, що час, коли проходить робота в іншому виді, може бути повністю присвячений фізичній підготовці.

Залежно від анатомо-функціональних порушень виділяють п'ять нозологічних класів спортсменів у паралімпійському фехтуванні: 1А, 1В, 2, 3 і 4; вони, в свою чергу, діляться на

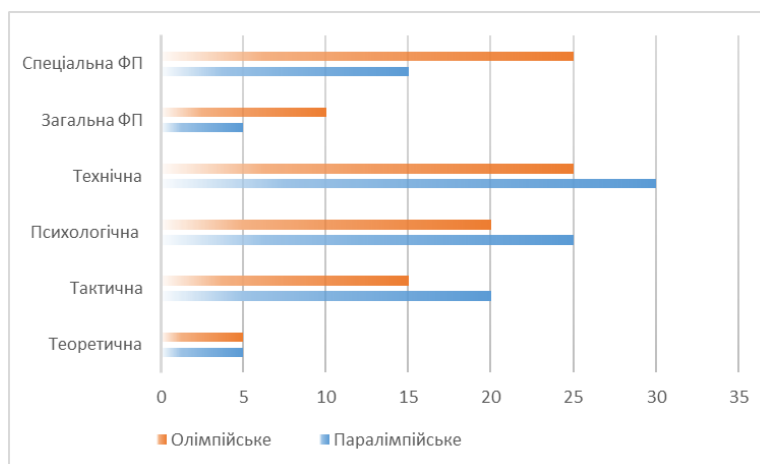


Рисунок 1. Реалізація видів підготовки в олімпійському та паралімпійському фехтуванні

категорії А, В і С. Не допускаються до тренувань особи з: психічними та ментальними, кардіореспіраторними, суглобовими порушеннями; розладами зору і слуху, рухових рефлексів; болем різної етіології; карликовістю [5]. Спортсмени категорії С участі в Паралімпійських іграх не беруть.

Фехтувальники категорії А мають можливість тренуватися практично на рівні зі здоровими спортсменами. Загальна фізична підготовка обов'язково повинна включати розвиток м'язів верхньої частини спини, попереково-крижового відділу та черевного преса. Вправи виконуються без участі уражених кінцівок або за допомогою спеціальних технологічних протезів [1]. Зі спортсменами категорії В, які мають спинномозкові порушення, тренери під час занять основну увагу приділяють їх безпеці, тому що можливе виникнення таких проблем: порушень терморегуляції, гіпотонії, зниження серцевого викиду і ЧСС мах. Рекомендується зміцнення м'язів спини та черевного преса. Тренувальний процес повинен бути комплексним. Спортсмени категорії А мають виконувати вправи на гнучкість, розвиток координації, займатися ментальним фітнесом і навчатися прийомів самомасажу. В категорії С беруть участь спортсмени, які мають порушення шийного відділу хребта. Тренувальні заняття мають значні обмеження та мають реабілітаційний характер, основна їх мета – поступове відновлення іннервації ділянок нижче місця пошкодження [1]. Тренування відбувається за обов'язкового контролю з боку тренера чи фахівця з ЛФК. Необхідно застосувати дихальну гімнастику, лікувальний масаж, використовувати методи пропріорецептивних повторень та електростимуляції.

Висновки. Відмінні риси паралімпійського фехтування від олімпійського полягають у тому, що дистанційна робота здійснюється за допомогою амплітудних рухів тулубом. Це призводить до зміни техніко-тактичного арсеналу дій та змісту фізичної підготовки. Суттєвим моментом є те, що спортсмени часто виступають у двох видах зброї, що визначає структуру тренувального процесу.

Фізична підготовка грає меншу роль у паралімпійському фехтуванні порівняно з техніко-тактичною та психологічною, проте обов'язково повинна здійснюватися відповідно до змісту змагальної діяльності та мати позитивний вплив на організм. Встановлено, що на сучасному етапі тренувальний процес будується на основі системи підготовки в олімпійському спорті, але з урахуванням порушень і особливостей організму кожного спортсмена.

Фехтувальники категорії А мають змогу тренуватися практично на рівні зі здоровими спортсменами. Підготовка осіб зі спинномозковими порушеннями повинна бути різноспрямованою і комплексною, реалізовуватися максимально різноманітними методами та засобами. З обережністю слід планувати заняття спортсменів категорії С, враховуючи можливість виникнення ускладнень, пов'язаних із порушеннями симпатичної нервової системи. Тренувальний процес з цією категорією осіб повинен мати реабілітаційну спрямованість. Систематизація знань, формування методик і технологій у цій галузі є перспективним напрямком наукових досліджень.

Література:

1. *Брискин Ю. А.* Адаптивный спорт / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. - М. : Сов. спорт, 2010. – С. 23-24.
2. Спортивное фехтование: учебник для вузов физической культуры под общей редакцией Д. А. Тышлера. – М.: ФОН, 1997. – С. 132-135.
3. *Юламанова Г. М.* Исследование значимости видов спортивной подготовки для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата (на примере фехтования на колясках) / Г. М. Юламанова, Е. П. Емельянов, Э. Р. Румянцева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 7 (53). – С. 84–85.
4. *Adams, R. C., McCubbin, J. A.* (1991). Games, sports, and exercises for the physically disabled (4th ed.) / Philadelphia: Lea&Febiger.
5. IWAS WHEELCHAIR FENCING. RULES FOR COMPETITION (<http://www.iwasf.com/iwasf/assets/File/Fencing/Rules/>)

VI НАПРЯМ. СПОРТ ДЛЯ ВСІХ.

Спорт для всіх.

АКТУАЛЬНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ

Андрющенко Т. Г.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, Харків, Україна

Вступ. Науково-педагогічній громадськості відомо, що опікування державою підростаючого покоління, гармонійний розвиток особистості та становлення в Україні громадянського суспільства в цілому чимало залежить від відродження в країні на новому рівні, насамперед, фізкультурної освіти та розвитку масової оздоровчої фізичної культури дітей і підлітків [5].

Одна й з відоміших дослідниць фітнесу на пострадянському просторі О. Сайкіна вважає, що на сучасному етапі стратегічна роль в оздоровчій роботі зі школярами відводиться фітнесу, тому що він має соціокультурні цінності, які базуються на ідеях єдності тілесного та духовного здоров'я людини. Дитячий фітнес має максимально забезпечувати можливості не тільки у поліпшенні психічного, духовного, соціального та фізичного здоров'я підростаючого покоління, формуванні здорового способу життя та залучення до систематичних занять фізичною культурою, а й з охорони свідомості та фізичного здоров'я дітей і підлітків від цілого спектра негативних явищ (наркотичної, алкогольної, телевізійної та комп'ютерно-ігрової залежності тощо) [4].

Багатьма вітчизняними дослідниками доведено, що заняття дитячим фітнесом задовольняють потреби підростаючого покоління у фізичній активності, підвищують інтерес до занять фізичними вправами, залучають до здорового способу життя.

Н. Павлова вважає, що ефективність занять фітнесом у школі досягається за рахунок впровадження інноваційних оздоровчих технологій, сучасного інвентарю й обладнання, музичного супроводу, різноманітністю напрямів фітнесу, загальнодоступності й емоційності [3].

В. Білецька, досліджуючи особливості впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання школярів, наголошує на тому, що популярність фітнесу для дітей різного віку продовжує підвищуватись й надалі, особливо це стосується країн близького зарубіжжя й України [2].

Ю. Беляк, досліджуючи еволюцію фітнес-програм доводить, що напрями дитячого фітнесу, які сьогодні стають популярними, з'явилися на основі традиційних і нетрадиційних засобів оздоровчої фізичної культури та постійно поновлюються інноваційними оздоровчими технологіями [1].

Широка пропаганда фітнесу в засобах масової інформації служить додатковим суттєвим аргументом на користь вибору дітьми занять фітнесом.

Інтерес дітей до них також обумовлений і тим, що фітнес-програми загальнодоступні, високоефективні та емоційні.

Доступність напрямів дитячого фітнесу визначається, насамперед, тим, що їхній зміст базується на простих загальнорозвиваючих вправах і для більшості занять не потрібно спеціального обладнання (виняток становлять вправи на тренажерах, степах, фітболах).

Ефективність різних напрямів фітнесу полягає в їх багатосторонньому впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну й нервову системи організму дитини, розвитку рухових здібностей та профілактику різних захворювань .

Емоційність занять пояснюється не тільки музичним супроводом, що створює позитивний психологічний настрій, його танцювальною та ігровою спрямованістю, а й прагненням погоджувати свої рухи з рухами партнерів, можливістю демонструвати добре відпрацьовані рухи, отриманням задоволення від занять, що також емоційно надихає дітей, які займаються фітнесом, і підвищує інтерес до них.

Дослідниця О. Сайкіна розглядає дитячий фітнес як загальнодоступну, високоефективну, емоційну систему цілеспрямованих оздоровчих занять різної спрямованості з метою підвищення фізичних кондицій, профілактики захворювань та зміцнення стану здоров'я, фізичного розвитку дітей і підлітків на добровільній основі, виходячи з інтересів тих, хто займається [4].

Мета дослідження – визначення актуальності впровадження фітнес-технологій у навчально-виховний процес учнів старшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, опитування.

Результати дослідження і їхнє обговорення. За даними опитування учнів 10-11-х класів м. Кам'янського (приблизно 430 дітей) було виявлено, що найбільш популярними є фітнес-технології, засновані на оздоровчих видах гімнастики (ритмічної, атлетичної, східних оздоровчих видів), аеробіки, шейпінгу, каланетики, стретчингу тощо. Напрями фітнесу, що з'явилися порівняно недавно, такі як фітбол-аеробіка, степ-аеробіка, йога-аеробіка тощо, також користуються популярністю серед учнів. 79,5 % респондентів відзначили, що уроки фізичної культури будуть більш цікавими, якщо в них включати сучасні напрями фітнесу. Згідно з опитуванням учнів 39 шкіл, секційні заняття різними видами фітнесу посідають друге місце за популярністю серед секційних занять у школі (після спортивних ігор).

У результаті проведеного опитування вчителів фізичної культури м. Кам'янського (84 особи) було визначено, що 58% респондентів застосовують технології фітнесу як на уроках фізичної культури, так і в позакласній роботі. Учителі відзначають, що учні із зацікавленістю займаються різними видами фітнесу, проте для більшої результативності педагогам не вистачає знань з теорії й методики впровадження і використання фітнес-технологій у шкільний навчально-виховний процес. 86% респондентів вважають, що в сучасних умовах модернізації освіти підготовка й перепідготовка фахівців з оздоровчих напрямів фізичної культури й фітнесу є дуже актуальною, а впровадження фітнес-технологій в уроки фізичної культури в школі – у край необхідні.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, й проведені опитування дозволили експериментально обґрунтувати необхідність впровадження фітнес-технологій у фізкультурну освіту школярів. Розробка нових фітнес-технологій повинна базуватися на найбільш ефективних вітчизняних і зарубіжних досягненнях у сфері оздоровчої фізичної культури. Все це дозволяє використовувати їх за доцільністю в різних видах освітніх установ.

Література:

1. *Беляк Ю.* Еволюція групових фітнес-програм / Ю. Беляк // Молода спорт. наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2010. – Вип. 14, т. 4. – С. 20–24.
2. *Білецька В. В.* Особливості впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання школярів / В. В. Білецька, В. П. Семененко // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. XIV Міжнар. наук. конгр. – К., 2010. – С. 597.
3. *Павлова Н. Б.* Фітнес-аеробіка – ефективний засіб оздоровчої фізичної культури в школі / Н. Б. Павлова // Фіз. виховання в сучасній школі. – 2012. – № 6. – С. 12–13.
4. *Сайкіна Е. Г.* Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников / Е. Г. Сайкіна. – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2012. – 297 с.
5. *Томенко О. А.* Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. А. Томенко. – К., 2012. – 36 с

Спорт для всіх.

ПРОФОРІЄНТАЦІЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ КАДРІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Бакіко І. В., Савчук С. А., Ковальчук В. Я., Чак А.

Луцький національний технічний університет, Луцьк, Україна

Вступ. Проблема формування професійної орієнтації і мотивації майбутніх студентів до здобуття профільної освіти завжди мала важливе значення. Це пов'язано з тим, що практика підготовки кадрів, яка існує у галузі освіти, припускає підтримку структур системи і підсистем профорієнтації, що склалися, а також її подальше удосконалення і розвиток [1; 5].

У сучасних умовах робота з абітурієнтами, формування їх контингенту і відбір набувають особливого значення як в рамках системи освіти, так і в загальносоціальному сенсі [4]. У зв'язку з цим фахівці стверджують про необхідність збільшення уваги до особистості школярів, абітурієнтів, студентів; про важливість знання соціально-психологічного портрету майбутніх фахівців, їх мотивацій, ціннісних орієнтацій, особистих амбіцій, бажань тощо, щоб у процесі відбору виявити тих претендентів, які не тільки за своїми фізичними, але й особистісними якостями найбільшою мірою відповідали б вимогам [3].

Сучасний розвиток суспільства, ускладнення і збільшення розмаїття всіх соціальних процесів ставлять нові вимоги до фахівця в галузі фізкультури і спорту, до характеру його теоретичних і методичних знань, а отже, передовсім, до системи його підготовки в рамках вищої освіти. У зв'язку з цим, виникає необхідність створення своєрідної вузівської системи пошуку «свого» абітурієнта і забезпечення умов для його професійної орієнтації, що гарантує здобуття вищої освіти. Виконання цих завдань можливе тільки за реального функціонування системи безперервної освіти, що знаходиться нині на самому початку теоретичної розробки і практичної реалізації, за наявності комплексної профорієнтації в її системі [2].

Мета дослідження – вивчити професійно-педагогічні орієнтації і мотивацію учнів у рамках всього освітнього ланцюжка «школяр – абітурієнт – студент – випускник».

Методи дослідження: аналіз літературних джерел; вивчення педагогічного досвіду; вивчення і аналіз документів МОН України, навчальної документації університету і науково-методичних розробок; аналіз змісту питань абітурієнтів, отриманих під час проведення «Днів відкритих дверей»; педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Вивчення питань, пов'язаних з мотивами і орієнтаціями широкого контингенту опитаних, науковими основами діяльності профорієнтації, її організації в системі безперервної фізкультурної освіти на кафедрі фізичного виховання Луцького національного технічного університету (далі – Луцький НТУ), проводяться протягом останніх двох років. Дослідження здійснювали в рамках трьох основних етапів.

Перший етап був присвячений вивченню й аналізу літературних джерел з відповідної тематики, визначення стратегії і тактики вивчення проблеми, розробки інструментарію дослідження, виявлення і узагальнення передового досвіду наших колег з інших кафедр, університетів у галузі профорієнтації.

Другий етап включав проведення численних педагогічних спостережень за абітурієнтами, студентами, їх інтерв'ювання, анкетування, спрямоване на виявлення і вивчення мотиваційної сфери, характеру професійної орієнтації та її зв'язку з системою організації профорієнтації у ВНЗ, на технологічному факультеті Луцького НТУ та пошукову й аналітичну діяльність у процесі формування нових підходів, дослідженню нових засобів дії на формування професійно-педагогічної орієнтації абітурієнтів.

Дослідження проводили на базі кафедри фізичного виховання технологічного факультету Луцького НТУ. Під час дослідження мотиваційно-орієнтаційної сфери респондентів ми проводили аналіз: вікового, соціального, демографічного складу; спортивної кваліфікації; мотивів вступу, особливостей орієнтації на професійно-педагогічну діяльність; середніх балів навчання; ставлення до навчальної та тренувальної діяльності.

Згодом ми провели порівняння перерахованих показників у різних групах контингенту абітурієнтів (шкіл, ДЮСШ) та порівняння показників між абітурієнтами, які отримали і не отримали спеціалізовану підготовку.

Третій етап був спланований як етап розробки структурної характеристики сучасного абітурієнта, який відповідає вимогам, що ставляться до фахівця з фізичного виховання.

На основі теоретичного аналізу, узагальнення літературних і даних педагогічних спостережень, психологічного дослідження особистісних якостей, анкетного огляду різного контингенту абітурієнтів, бесід з тренерами і фахівцями, а також статистичної обробки отриманих даних було спроектовано загальну структуру характеристик абітурієнта.

В основі побудови моделі абітурієнта ми висунули наступні вимоги. Сучасний абітурієнт повинен: відповідати рівню загальноосвітньої підготовленості стандартам вищої школи; мати яскраво виражену мотивацію на вступ і навчання зі спеціальності «Середня освіта (фізична культура); мати стійку орієнтацію на отримання спеціальності; володіти високою соціальною активністю в плані реалізації своєї мети; мати потребу в постійному поповненні своїх знань; володіти достатньою спортивною кваліфікацією; об'єктивною самооцінкою і самоаналізом; передумовами, що сформувалися, до швидшої продуктивної адаптації і залученості в загальнопедагогічний процес у системі вищої освіти.

Так, профорієнтація на першому етапі була орієнтована на обмежену кількість абітурієнтів і ставила за мету формування передумов адаптації до складання іспитів, залучення у навчальний процес ЗВО. Поступовий розвиток довузівської підготовки, обумовлений все більш усвідомлюваною потребою у створенні умов не тільки для безпосередньої навчальної роботи, а і для вирішення таких завдань, як формування найбільш оптимального контингенту з фізичної культури і спорту, створення і підкріплення адекватної професійно-педагогічної мотивації у абітурієнтів, їх підготовка до процесу входження в новий для них освітній простір, спричинив необхідність пошуку нових організаційних форм діяльності профорієнтації.

Висновки:

1. Недостатній рівень інформованості абітурієнтів про майбутню професійну діяльність і достатньо високий відсоток абітурієнтів (57%) Луцького НТУ, які на початку вступу недостатньо інформовані про вимоги, можливості і перспективи свого розвитку як фахівця у сфері фізичної освіти, так і щодо розвитку особистості.

2. Під час вступу мотив продовження спортивного вдосконалення у абітурієнтів є домінуючим. Під час навчання у ЗВО, у разі втрати інтересу або можливостей до такого роду діяльності, у студентів часто відбувається втрата мотивації до подальшої професійної діяльності в галузі фізичної культури й спорту.

3. Велика частка тих, які вступають (61 %), слабо орієнтовані у виборі майбутньої професійної діяльності, у визначенні місця майбутньої роботи; від курсу до курсу все більша кількість студентів не бачить для себе перспектив роботи у галузі фізичної культури й спорту, орієнтуючись на інші форми соціальної практики.

4. Створена на основі структурного ланцюжка «школяр – абітурієнт – студент – випускник» структурна характеристика абітурієнта дозволяє проводити діагностику стану мотиваційно-орієнтаційної сфери всіх ланок, забезпечуючи можливість адекватної діяльності профорієнтації.

Література:

1. *Барабанов А. Г.* Нові умови – нові кадри фізичної культури і спорту /А. Г. Барабанов// Теорія і практика фіз. культури. – 1995. – № 12. – С. 2 – 4.

2. *Бобринська В. І.* Формування здорового способу життя у майбутніх учителів : монографія / В. І. Бобринська. – Полтава : Скайтен, 2006. – 432 с.

3. *Герцик М. С.* Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» : підручник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Х. : ОВС, 2005. – 240 с.

4. *Дубогай О.* Форми оздоровчо-виховної роботи в навчальний час / О. Дубогай // Здоров'я та фіз. культура. – 2006. – № 28. – С. 1 – 7.

5. *Еркомайшвили В. К.* Педагогическая практика по физической культуре в школе : учеб.-метод. пособие / В. К. Еркомайшвили, О. Л. Жукова. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТЕ-УПИ, 2004. – 88с.

Спорт для всіх.

ЕФЕКТИВНІСТЬ КОНДИЦІЙНОГО ТРЕНУВАННЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПЕТЕЛЬ TRX

Благій В. О., Горпинчук А. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Нині у сфері оздоровчого фітнесу відбувається активне впровадження в процес кондиційного тренування інноваційних технологій для досягнення та підтримання оптимального фізичного стану людини згідно з її мотивацією й індивідуальними особливостями [5]. Це потребує наукового обґрунтування структури та змісту програм кондиційного тренування з використанням різних напрямів оздоровчого фітнесу.

Пошук нових форм і засобів підвищення рівня фізичного стану і рухової активності жінок зрілого віку є важливим завданням сучасного суспільства [2, 3]. Проте, не зважаючи на велику кількість досліджень, проведених вітчизняними та зарубіжними авторами, щодо застосування різних засобів оздоровчого фітнесу в процесі занять з жінками зрілого віку [1, 4], в спеціальній літературі без достатньої уваги залишаються питання, пов'язані з використанням та оцінкою ефективності різних напрямів функціонального тренування, які набули широкого поширення у фітнес-клубах, що обумовлює проведення спеціальних досліджень.

Мета дослідження – виявити ефективність кондиційного тренування жінок першого періоду зрілого віку із застосуванням функціональних петель TRX.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування; педагогічні, антропометричні, фізіологічні; методи оцінки обсягу рухової активності; оцінки фізичного стану; методи математичної статистики.

Результати дослідження. На основі аналізу світових тенденцій розвитку індустрії фітнесу виявлено, що одне з провідних місць у топ-листі фітнес-програм вже декілька років займає тренування з обтяженням власного тіла. Найбільш популярним напрямом тренування є TRX Suspension Training, тренування з використанням функціональних петель TRX (Total Body Resistance Exercises). Тому нами проведено спеціальні дослідження, спрямовані на вивчення ефективності кондиційного тренування жінок першого періоду зрілого віку з використанням функціональних петель TRX.

У дослідженнях взяли участь 20 жінок 25-32 років, дослідження проводили на базі «L Sektor TRX training club» м. Києва. Аналіз результатів анкетування свідчить, що респонденти відвідують фітнес-клуб з метою корекції пропорцій тіла - 70% випадків; зниження маси тіла - 60%; з метою покращення фізичного стану та розвитку фізичних якостей - 55%.

Результати констатуючого експерименту підтвердили дані спеціальної літератури [1] про низький рівень рухової активності та показників фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку. У 60% жінок відмічено надлишкову масу тіла, у 15% спостерігались ознаки артеріальної гіпертензії. Середньогруповий індекс рухової активності за Фремінгемською методикою становив 31,2 у.о., що відповідає низькому рівню. Проведені дослідження рівня фізичної працездатності жінок свідчать, що переважає задовільний рівень (55%). Відмічено, що 20% жінок мають низький рівень фізичного стану. Середньостатистичні показники фізичної підготовленості у них знаходилися на рівні нижче середнього та низькому.

З метою реалізації фізкультурно-оздоровчих мотивів і інтересів жінок на основі проведеного констатуючого експерименту та досвіду практичної роботи було розроблено програму кондиційного тренування з використанням функціональних петель TRX. Програма була спрямована на розвиток силової витривалості, гнучкості, балансу і координаційних здібностей. Заняття проводилися тричі на тиждень по 60 хв.

Ефективність розробленої програми кондиційного тренування проявилась у позитивній динаміці показників рухової активності та фізичного стану жінок, які брали участь у педагогічному експерименті. Наприкінці педагогічного експерименту нами виявлено значне покращення реакції серцево-судинної системи жінок на динамічне навантаження, що

відображалось у зниженні середньостатистичних результатів індексу Руф'є. Було встановлено, достовірно ($p < 0,05$) вищі середньостатистичні результати проби Ромберга, результати в тестах «нахил тулуба вперед з положення сидячи», «згинання-розгинання рук в упорі лежачи», «балансування на нестабільній платформі». Зменшилась кількість осіб з низьким та нижче середнього рівнем фізичного стану, на фоні збільшення з середнім, вище середнім та високим рівнем фізичного стану. Відмічено, що 75% жінок підвищили свій рівень фізичного стану.

Висновки. Проведені дослідження виявили ефективність кондиційного тренування з використанням функціональних петель TRX в оптимізації структури рухової активності, корекції показників фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку. Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням ефективності різних видів оздоровчого фітнесу в корекції показників фізичного стану, обсягу та структури рухової активності жінок.

Література:

1. *Беляк Ю. І.* Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. / Ю. І. Беляк. // Спортивна медицина, 2014. – №1. – С. 80–86.
2. *Благій О. Л.* Тенденції розвитку групових фітнес-програм. / О. Л. Благій, Н. М. Лисакова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013– № 2. – С.54–58
3. *Іващенко Л. Я.* Фізичне виховання дорослого населення./Л.Я. Іващенко, О.Л. Благій // Теорія та методика фізичного виховання. – К.: Олімп. л-ра, 2017. –Т. 2. – С. 264–310.
4. *Мартин П. М.* Корекція фізичного та психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу. / П. М. Мартин, В.О. Благій, Г.М. Шиманський // Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії та перспективи: тези доп. III Всеукр. наук.- практ. інтернет-конф. – Полтава, 2017. – С.149-151.
5. *Yarmak Olena.* The use of modern means of health improving fitness during the process of physical education of student youth /Olena Yarmak, Yaroslav Galan, Anna Hakman, Lidiia Dotsyuk, Oleksandra Blagii, Yurii Teslitskyi. // Journal of Physical Education and Sport, 2017. – Vol 17 (3). – Art 189. – P. 1935 – 1940.

Спорт для всіх.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Бородіна Н. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Ще засновник сучасного олімпізму барон П'єр де Кубертен зазначав, що реалізація освіти і виховання в системі олімпійської освіти, особливо серед дітей та молоді, яка навчається, забезпечує соціальний прогрес та гуманізацію суспільства. Ефективність системи виховання й освіти визначає стратегію розвитку будь-якої держави. Одним з основних завдань сучасного суспільства є виховання фізично, психічно та духовно здорового покоління [1]. Від виконання цих завдань залежить майбутнє нашої країни.

Україна має славетну багатовікову історію, де велику увагу завжди приділяли вихованню підростаючого покоління, тому розбудова могутньої держави прямо пов'язана з її потенціалом, що поєднує сукупність духовних та матеріальних сил держави і суспільства, можливості їх мобілізації для досягнення поставленої мети, тобто, здатність і готовність ефективно вирішувати завдання, що постають перед суспільством. Розглянемо одну із складових потенціалу держави - людський потенціал, тобто, населення країни, морально згуртоване, фізично здорове, готове до захисту своєї держави та мирної праці на благо Батьківщини.

Молоде покоління – це майбутнє нашої держави, а його здоров'я, на жаль, не в найкращому стані. Однією з причин погіршення здоров'я дітей та молоді є зменшення зацікавленості, тобто мотивації до занять фізичною культурою та спортом, масове захоплення комп'ютерними іграми, соціальними мережами, недостатність пропаганди здорового способу життя, масових заходів з фізичної культури і спорту, та скороченням піклування держави про дитячий та юнацький спорт.

Стан здоров'я населення, зокрема молоді, є одним із соціальних індикаторів суспільного прогресу, потенціалом економічного зростання та безпеки держави і посідає чільне місце в системі цінностей будь-якої цивілізованої країни [2, 4].

Мета дослідження - вивчити та проаналізувати проблеми мотивації дітей до занять спортом.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, Інтернет-ресурсів і досвіду передової практики, статистичний метод.

Результати дослідження: Згідно з даними Міністерства молоді та спорту України, з 1991 р. кількість дитячо-юнацьких спортивних шкіл в Україні скоротилася на 13,8 %. Зокрема, в 1991 р. в Україні функціонувало 1500 ДЮСШ з середньою наповнюваністю 473 вихованці, а станом на 1 січня 2017 р. функціонують 1293 ДЮСШ з наповнюваністю 382 вихованці. У 2011 р. кількість ДЮСШ становила 1687, в 2012 р. – 1672, в 2013 р. – 1664, в 2014 р. – 1639, в 2015 р. – 1436, в 2016 р. – 1363.

Наведені статистичні дані красномовно свідчать про зменшення кількості дітей та молоді, залучених до спортивної діяльності. В сучасних умовах, коли зниження духовного потенціалу, рухової активності та здоров'я молоді, особливо підлітків, стає відчутною реальністю, необхідність орієнтованості на формування духовних потреб, мотивації до здорових навичок, фізичного загартування, в цілому формування здорового способу життя, є одним із пріоритетних напрямів. Важливим є пропагування олімпізму та олімпійського виховання серед дітей та молоді України.

Ще однією кричущою проблемою в сучасній Україні є кількість дітей та молоді віком від 0 до 17 років, яка разюче скоротилася майже удвічі порівняно з 1991 р.: 1991 р. – 13,225 млн., 2017 р. – 7,614 млн. За даними Міністерства молоді та спорту України, з цієї і так не дуже чисельної вікової категорії до занять у спортивних школах залучено всього 11 – 12 %.

Будь-яка діяльність, у яку включається людина, виникає і відбувається під впливом зовнішніх факторів, що її стимулюють. Виникнення активної та ефективної діяльності, стимулювання до неї ґрунтується на різноманітних мотивах.

Дослідження свідчать про залежність мотиваційної орієнтації спортсмена від вибору внутрішніх або зовнішніх цілей [3]. Результатом внутрішньої орієнтації є підвищена увага до якості процесу підготовки, раціонального способу життя, контролю за ефективністю підготовки і змагальної діяльності, прагнення виправлення помилок і пошуку оптимальних шляхів подальшого вдосконалення. Спортсмени, які орієнтуються на зовнішні цілі, насамперед зосереджені на спортивному результаті, перемозі або поразці як засобі оцінки особистих здібностей [3].

Вивчення мотивів, які активізують прагнення підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом, а також у перспективі - олімпійським спортом, є на сьогодні однією з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що з об'єктивних та суб'єктивних причин скоротилась кількість та наповнюваність ДЮСШ, що, в свою чергу, веде про зменшення кількості дітей, які займаються спортом.

Динаміки показників охоплення дітей спортивною діяльністю показує їх значне скорочення (на 69,6 %), що вказує на недостатню популяризацію спорту, спортивної діяльності та загалом недостатню увагу з боку держави до мотивації підростаючого покоління українців у цьому напрямі.

Висновки. Враховуючи загальну демографічну ситуацію, що склалася в Україні, значне зменшення кількості дітей від 0 до 17 років та низьку мотивацію до занять спортом, фахівцям галузі освіти та фізичної культури і спорту потрібно: докладати необхідні зусилля для зміцнення інституту сім'ї, формування активної життєвої позиції підростаючого покоління, сприяння гармонійному розвитку особистості, заохочення до занять фізичною активністю і спортом та пропагування олімпійських досягнень українських спортсменів; необхідно сприяти проведенню масових спортивних заходів, «круглих столів», зустрічей з видатними спортсменами, проводити дні відкритих дверей та показові виступи у шкільних закладах найкращих спортсменів, розповсюджувати плакати та буклети, що популяризують спорт, розміщувати емоційно насичену інформацію про спортивну діяльність в засобах масової інформації та соціальних мережах.

Література:

1. Булатова М. М. Система олімпійського образования в Украине / М. Булатова// Наука в олімпійському спорті. 2015. - № 2 – С. 5-9.
2. Декларация Глобальной министерской конференции по здоровому образу жизни и инфекционным заболеваниям. Контактная информация: World Health Organization – NMH 20 Avenue Appia1211 Geneva 27 Switzerland
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: книга [для тренеров]: в 2кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. Лит., 2015. – 680 с. – С. 660
4. Реальне багатство народів: доклад про розвиток людини. – Нью-Йорк : Програма розвитку Організації Об'єднаних Націй, 2010.

Спорт для всіх.

СПОРТ ДЛЯ ВСІХ У КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ «ЗЕЛЕНОЇ ЕКОНОМІКИ» В УКРАЇНІ

Вареник О. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. В роботі визначено місце та роль сфери фізичної культури і системи спорту для всіх у становленні «зеленої економіки» в Україні, окреслено пріоритетні напрями діяльності, яка створює перспективи використання можливостей цих сфер. Визначено, що концепція «зеленої економіки», так само як і сталого розвитку розкриває три основних аспекти: економічний, соціальний та екологічний. Спорт для всіх є відкритою системою, оскільки функція задається їй ззовні і показує, яку роль ця вона виконує стосовно до більш загальної системи здорового способу життя, в яку вона включена складовою частиною поряд з іншими системами. На сьогодні це об'єктивно веде до виникнення у ній якісно нових процесів та явищ. Вказано на необхідність формування принципово нового напрямку досліджень, які слугуватимуть теоретико-методологічним підґрунтям для використання можливостей сфери фізичної культури і спорту у тісній взаємодії з іншими сферами діяльності суспільства, що в цілому сприятиме розвитку природо-ресурсного та соціально-економічного потенціалу країни в рамках програми «зеленої економіки».

Мета дослідження - визначення місця сфери фізичної культури і спорту в становленні «зеленої економіки», виділення пріоритетних напрямів, які створюють перспективи використання можливостей цієї сфери.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел; системний, організаційний аналіз та організаційний діагноз.

Результати дослідження. В процесі реалізації Програми ООН з навколишнього середовища (ЮНЕП) в межах подальшої розробки концепції сталого розвитку фахівцями різних сфер було обґрунтовано необхідність започаткування Глобального зеленого нового курсу (ГЗНК). В цьому контексті в Україні також реалізовано ряд заходів: затверджено ряд документів і договорів, спрямованих на офіційне визнання нашою державою стратегії сталого розвитку: створено Національну комісію сталого розвитку України, розроблено Цілі розвитку тисячоліття, затверджено Концепцію та Стратегію національної екологічної політики України до 2020 р. тощо. Зелена економіка згідно з доповіддю ЮНЕП - це «економіка з низькими викидами вуглецевих сполук, яка ефективно використовує ресурси і відповідає інтересам всього суспільства» [2]. Поняття «зелена економіка» в наукових дослідженнях розглядають як «невід'ємну складову сталого розвитку, що покликана забезпечити гармонійний спосіб поєднання економічної та соціальної діяльності суспільства за умови збереження й належного відтворення навколишнього середовища». Перед суспільством постала необхідність запровадження так званих «чистих» технологій, які дозволять виробляти екологічно сприятливу продукцію, а також зведуть до мінімуму, нейтралізують чи зможуть запобігти негативному впливу виробництва на довкілля [5].

Враховуючи надзвичайну багатовекторність запропонованої проблематики та необхідність її системного осмислення, вбачаємо актуальними визначення місця та ролі окремих суб'єктів соціально-економічної діяльності в процесі «озеленення» економіки, в тому числі й тих, що представлені сферою фізичного виховання і спорту. Беручи до уваги взаємоузгодженість та взаємозалежність економічного, соціального та екологічного напрямів розвитку ідеї розвитку «зеленої економіки» в Україні, результати дослідження дозволять наблизитись до вирішення актуальних проблем соціально-економічного розвитку країни на сучасному етапі.

Більшість авторів солідарні в тому, що концепція «зеленої економіки» так само як і сталого розвитку розкриває три основних аспекти: економічний, соціальний та екологічний. В економічному аспекті, як зазначає Ю.О. Шевченко, вона покликана не просто нарощувати обсяги виробництва та темпи економічного зростання, а й створювати нові екологоорієнтовані

види економічної діяльності, запроваджувати нові технології, зменшувати інвестиції в ті галузі, які експлуатують природу, та стримувати економічне зростання понад існуючий потенціал екосистеми. Екологічний аспект цієї концепції, на думку автора, базується на тому, що «зелена» економіка орієнтується на стабільність біологічних та фізичних систем шляхом скорочення екологічних ризиків, викидів вуглекислого газу в атмосферу та забруднення навколишнього середовища, мінімізації кількості відходів, поширення відновлювальних джерел енергії тощо. У соціальному аспекті вона націлена на досягнення справедливого доступу до обмежених ресурсів усіх верств населення, скорочення соціальної нерівності, покращення якості життя, соціального розвитку території.

Ключовими принципами розвитку «зеленої економіки» Т.П.Галушкіна пропонує вважати:

- принцип екологізації економіки, який передбачає імплементацію екологічного фактора в моделі забезпечення економічного зростання країни та її регіонів;
- принцип єдності та балансу суспільних та бізнес-інтересів у забезпеченні сталого споживання та виробництва;
- принцип партнерської взаємодії та консолідації зусиль з охорони довкілля та відновлення його стану;
- принцип системності та комплексності в стратегії трансформаційних зрушень в природо-ресурсній сфері як на національному, так і на регіональному рівні [4].

Детальний аналіз таких організаційних зв'язків, на нашу думку, повинен доповнити попередні дослідження науковців, визначити роль та закріпити місце фізичної культури і спорту для всіх, організації рухової активності населення в процесі розбудови «зеленої» економіки в країні в умовах сьогодення. Нині в Україні відбувається інтеграція сфери фізичної культури і спорту у ринкове середовище. Це об'єктивно веде до виникнення у ній якісно нових процесів та явищ. Відбуваються істотні зміни у системі соціально-економічних відносин, утворюються нові форми власності та форми господарювання, що активно впливає на поведінку всіх учасників фізкультурно-спортивної діяльності.

Висновки. «Зелена» економіка, яка розвивається на таких засадах, повинна створювати умови для зміцнення та збереження здоров'я населення, зростання його економічного добробуту, духовного і соціального розвитку. Усе викладене свідчить про необхідність формування принципово нового напрямку досліджень, які слугуватимуть теоретико-методологічним підґрунтям для використання можливостей сфери фізичної культури і спорту для всіх у тісній взаємодії з іншими сферами діяльності суспільства, що в цілому сприятиме розвитку природно-ресурсного та соціально-економічного потенціалу нашої країни.

Література:

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія]. / О. В. Андреева. – К.: Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.
2. Бережна Ю. С. Зелена економіка в країнах східного партнерства [Електронний ресурс] / Ю. С. Бережна // Екон. науки : Сер. Економіка та менеджмент. – Луцьк, 2012. – Вип. 9, ч. 2. – С. 30–36. – Режим доступу : URL : [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/ecnem_2012_9\(2\)__6.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/ecnem_2012_9(2)__6.pdf).
3. Вареник О. Умови підвищення ефективності організаційної взаємодії в системі спорту для всіх на місцевому рівні / О. Вареник // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. - 2013. - № 1. - С. 40-44.
4. Галушкіна Т. П. Джерела економічного зростання в умовах моделі “зеленої” економіки [Електронний ресурс] / Т. П. Галушкіна // Формування ринкових відносин в Україні : зб. наук. праць. – Київ, 2013. – № 5. – С. 71–74. – Режим доступу : URL : http://nbuv.gov.ua/j-pdf/frvu_2013_5_18.pdf.
5. Марчук Л. П. “Зелена” економіка: суперечності та перспективи розвитку [Електронний ресурс] / Л. П. Марчук // Вісн. аграр. Науки Причорномор'я. – 2014. – Вип. 1. – С. 34–41. – Режим доступу : URL : http://nbuv.gov.ua/j-pdf/vanp_2014_1_7.pdf.

Спорт для всіх.

УРАХУВАННЯ ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ПРИ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ПІДХОДІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ

Вржесневська Г. І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Відомо, що високий рівень ефективності будь-якого виду діяльності людини досягається шляхом функціонального напруження фізіологічних систем організму, активізації специфічних і неспецифічних функцій, максимальної мобілізації нервово-м'язової і центральної нервової систем. У цьому контексті, розглядаючи перспективи майбутньої професійної діяльності, доцільно використовувати термін «психофізіологічна підготовленість». Викладання дисципліни «фізичне виховання» у закладах вищої освіти потребує особливої уваги до стану організму студентів, оптимальної організації навчального процесу, диференційованого підходу з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей та актуалізації психофізіологічних функцій під час фізичних навантажень і виконанні фізичних вправ.

Традиційно термін «індивідуально-типологічні особливості» є предметом досліджень диференційної психології. Разом з тим, очевидна перспективність дослідження цього феномену у контексті фізичного виховання та оптимального фізичного розвитку людини. У сучасній науковій літературі представлено дослідження, присвячені психофізіологічним та психічним особливостям студентів, які займаються різними видами спорту. Проте недостатньо уваги приділяється психодіагностиці студентів, які мають відхилення у стані здоров'я та обмеження у виконанні фізичних вправ та навантажень [4].

Мета дослідження – розглянути загальні підходи до індивідуалізації фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп.

Методи дослідження: аналіз та систематизація спеціальної науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Взаємозв'язок перебігу процесів вищої нервової діяльності людини з фізичними навантаженнями, вправами та супутніми фізіологічними процесами (втома, відновлення тощо) вивчався багатьма фахівцями [1, 3, 4], але досить фрагментарно та під певним кутом зору. Більшість авторів розглядали зазначений взаємозв'язок між індивідуально-типологічними властивостями нервової системи та руховою функцією в умовах життєдіяльності людини у контексті генетично обумовлених здібностей [3, 4]. У цих конструктах на перший план виходили індивідуальні типологічні особливості людини з акцентом на первинну роль ЦНС. Інші вчені вивчали ефективність впливу фізичних вправ на формування особистісних характеристик людини і, таким чином, їх вплив на ЦНС [1, 2]. Але всі ці праці та дослідження стосувались фізично здорових людей, у тому числі спортсменів.

Фахівці, які досліджували фізичне виховання студентів спеціального навчального відділення, не враховували деякі особливості взаємозв'язку між фізичними та психічними компонентами особистості [2, 6]. Беручи до уваги, що фізичне виховання студентів є соціально обумовленим педагогічним процесом системного характеру, доцільно припустити, що до зазначених фізичних (орієнтуючись на індивідуальні фізичні можливості) та психічних (індивідуальні типологічні характеристики) компонентів є сенс додати як рівноцінний компонент травми, виявлені хронічні захворювання та патології.

Аналіз даних спеціальної літератури та практичного досвіду провідних фахівців свідчить, що кількість студентів, які згідно з діагнозом зараховані для занять з фізичного виховання до спеціального відділення, неухильно зростає і у середньому досягає 15% загальної кількості тих, хто займається [1, 2]. Фахівці визначають наступні організаційно-методичні питання проблемного характеру, пов'язані з ефективністю фізичного виховання студентів спеціального відділення [2, 6]:

- формування і комплектування спеціальних медичних груп (СМГ);
- відсутність ефективної та доступної для педагога системи аналізу й оцінки отриманих результатів контролю;
- необхідність адаптації систем діагностики фізичного стану і фізичних можливостей людини до контингенту студентів СМГ.

На нашу думку, до цих проблемних питань слід додати загальнопедагогічну проблему фізичного виховання – формування у студентів довгострокової мотивації до регулярних самостійних занять фізичними вправами. Необхідно зауважити, що мотивація до занять фізичними вправами у студентів із патологіями, хронічними захворюваннями, після травм або хірургічних операцій значно знижена, найчастіше через гіпотетичну небезпеку зриву ремісії, прояву больових відчуттів або відчуття дискомфорту під час виконання тих чи інших фізичних вправ, а також через невпевненість у своїх силах.

Студент, апріорі, особистість, яка під час навчального процесу піддається педагогічному впливу на фоні психічного та фізичного розвитку та відповідних змін у психофізіологічному стані [5]. Згідно з даними С.М. Сергєєва, найбільш поширений тип особистості серед студентів основного відділення це амброверти – 51,8%, екстраверти – 26%, інтроверти – 22,2%. На жаль, аналогічні дослідження стосовно студентів спеціальних медичних груп досі не проводилися. Своєрідність темпераменту та характеру особистості, поєднуючись з характерними для людей, які часто хворіють, загостреннями відчуттів, ускладнює процес формування особистості і створює ризики негативного ставлення до фізичних вправ та навантажень на довгострокову перспективу.

Висновки. Диференціація занять з фізичного виховання за індивідуально-типологічними особливостями студентів з відхиленнями у стані здоров'я дає можливість впливати на корегування процесу комплектування спеціальних медичних груп та взаємовідносини педагога і студента. Специфіка формування у студентів спеціальних медичних груп довгострокової позитивної мотивації до регулярних занять фізичними вправами пов'язана з необхідністю урахування типологічних особливостей нервової системи особистості.

Література:

1. *Бондарева И. В.* Исследование взаимосвязи психических и физических составляющих структуры личности и возможности целенаправленной их коррекции: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. биол. наук: спец.: 05.13.09 «Управление в биологических и медицинских системах (включая применение вычислительной техники)» / И. В. Бондарева. – К., 1979. – 15 с.
2. *Вржесневський І. І.* Оцінка фізичних можливостей студентів у системі медико-педагогічного контролю у процесі фізичного виховання спеціального відділення ВНЗ: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / І. І. Вржесневський. – К., 2011. – 20 с.
3. *Дакал Н.* Психофізіологічні особливості елітних атлетів з урахуванням стилю ведення поединку / Н. Дакал // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 114–117.
4. *Коробейников Г. В.* Психофизиологическая организация деятельности человека / Г. В. Коробейников. – Белая Церковь, 2008. – 138 с.
5. Педагогіка і психологія професійної освіти: результати досліджень і перспективи: зб. наук. пр. / [За ред. І. Я. Зязюна, Н. Г. Никало]. – К., 2003. – 680 с.
6. *Присяжнюк С. І.* Фізичне виховання: навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

Спорт для всіх.

ДО ПИТАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УПОВІЛЬНЕННІ ТЕМПІВ СТАРІННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Гакман А. В.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Чернівці, Україна

Вступ. Старіння населення стало сьогодні одним з основних чинників, що визначають вікову структуру населення всіх країн, а відповідно до світових тенденцій даний процес набирає обертів і в нашій країні. Уже сьогодні Україна входить до числа країн з дуже високим рівнем демографічної старості: частка осіб у віці 60 років і старше перевищила 19 %, а у 2030 р, згідно із прогнозами, значення цього показника може досягти 24 % [2]. Демографічні процеси призвели до того, що уряди багатьох країн усвідомили необхідність організації спеціальних заходів, що сприятимуть вирішенню проблем похилого віку, забезпечення умов для успішного й активного довголіття.

Мета дослідження – визначити роль рухової активності в уповільненні темпів старіння осіб похилого віку.

Методи дослідження: аналіз, індукція та дедукція, порівняння та узагальнення.

Результати дослідження. Важливий компонент активного старіння – створення умов для підтримання здорового й активного способу життя літніх людей. Низький рівень рухової активності експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) відносять до одного з важливих факторів ризику для здоров'я і однією зі значних причин смертності [4]. Вони підкреслюють необхідність регулярних занять фізичною культурою і спортом для всіх груп населення, незалежно від віку. Особливу увагу фахівці ВООЗ рекомендують приділяти розробці спеціальних заходів з пропаганди і сприяння регулярному залученню до рухової активності осіб старшого віку, які є, зазвичай, найменш фізично активною віковою групою [1].

Дані про спосіб життя літніх людей свідчать про те, що лише невелика частка з них приділяє належну увагу регулярним заняттям фізичною культурою і спортом. Як показують дослідження, пенсіонери сьогодні здійснюють рухову активність в основному за рахунок виконання різних видів робіт (оплачувана робота, робота на присадибній ділянці, догляд за дитиною, риболовля, полювання і тощо), але не за рахунок занять спортом і фізичними вправами.

Згідно з даними соціологічного дослідження, частка людей пенсійного віку, які займаються будь-яким видом фізичних вправ і спортом, становить близько 17,6% для чоловіків і 16,8% для жінок [1]. Найбільш популярними видами рухової активності для літніх чоловіків у віці 60 років і старше стали прогулянка ходьба (11%), їзда на велосипеді (2,7%), заняття бігом, катання на лижах, ковзанах (2%), а також вправи на тренажерах (1,6%) і плавання (1,2%). Жінки пенсійного віку також віддають перевагу пішим прогулянкам (11%), далі йдуть заняття плаванням (2,6%), вправи на тренажерах (1,4%) і їзда на велосипеді (1,2%) [4].

На жаль, в нашій державі сьогодні практично відсутня спеціальна політика щодо стимулювання рухової активності осіб похилого віку. Разом з тим, Україна, як і інші країни-члени ООН, підписала в 2002 р Мадридський міжнародний план дій з проблем старіння, в якому рекомендує, приділяти підвищену увагу таким факторам, що погіршують здоров'я людей похилого віку, як малорухливий і нездоровий спосіб життя [2].

Однак реалізація заходів щодо підвищення рухової активності осіб похилого віку здійснюється епізодично і ще не стала невід'ємною частиною соціальної політики ні на державному, ні на регіональному рівнях. У розвинених країнах накопичено чималий досвід в цій сфері, вироблені механізми реалізації подібних програм як на загальнодержавному, так і на територіальному рівні.

Аналізуючи вплив рухової активності на якість життя, більшість учених роблять акцент на перевагах активного способу життя для фізичного здоров'я людини. У дослідженнях

відмічається, що регулярна рухова активність сприяє зниженню ризику передчасної смертності, дозволяє зменшити або запобігти ряду функціональних проблем, пов'язаних зі старінням [2].

Ученими також отримано переконливі дані про те, що у людей, які займаються фізичними вправами, нижчий ризик виникнення і розвитку серцево-судинних і онкологічних захворювань, різних хронічних хвороб, збільшується щільність кісткової тканини, зменшуються жирові відкладення, поліпшується індекс маси тіла, знижується ризик опорно-рухової інвалідності [1, 3, 5]

В останні роки з'явилися емпіричні дослідження, які говорять про позитивний вплив фізичних вправ на психічне здоров'я людини. Окремі роботи свідчать про зниження ризику виникнення депресивного стану у людей похилого віку, які займаються фізичними вправами [5]. Також наголошується, що в результаті занять фізичними вправами у літньої людини нормалізується сон, зростає задоволеність життям і якість життя в цілому [2]. Нерідко поліпшення психічного здоров'я відбувається опосередковано, за рахунок поліпшення загального самопочуття людини.

Крім індивідуальних переваг регулярна рухова активність здатна принести відчутний вигаш для суспільства в цілому, виражений у зниженні витрат системи охорони здоров'я, пов'язаних з медичною допомогою і інвалідністю [3].

Як відзначають експерти, профілактика неінфекційних захворювань за допомогою рухової активності в поєднанні зі здоровим способом життя є найбільш ефективним і стійким способом зниження захворюваності [4].

Висновки. Регулярна рухова активність – один з важливих і необхідних компонентів активного довголіття, здатний істотно поліпшити якість життя осіб похилого віку.

Література:

1. Гакман А. Фітнес-клуб як форма активізації життєвої позиції літньої людини / А. Гакман // Спорт. вісн. Придніпров'я. 2017. – №3, – С. 25-30
2. Гакман А. В. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму // А.В. Гакман, Л.В. Балацька, Т.І. Лясота. // Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун. ім. І. Огієнка. – 2016. – С. 91-98
3. Манучарян С. В. Физическая рекреация и физкультурно-оздоровительный досуг: проблема и теоретический взгляд / С.В. Манучарян, В.П. Зайцев, С.И. Крамской // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: I междунар. науч. конф. – Белгород; Красноярск; Харьков, 2008. – С. 69-74.
4. Andreeva Olena Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity / Olena Andreeva, Anna Hakman, Larissa Balatska. - Trends and perspectives in physical culture and sports: The VI th Edition international scientific conference (Suceava, 26th-27th of May 2016). – Suceava : University “Ștefan cel Mare”. – P. 41-46
5. Yurchyshyn Y. V. Modern information tools: their place in students' extra-curriculum and involvement of them in motor activity of health related orientation. Physical Education of Students. 2015; 4: 44–50

Спорт для всіх.

МОТИВАЦІЯ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Голованова Н. Л.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Вступ. Останніми роками в науково-методичній літературі значне місце відводиться питанням, присвяченим вирішенню різних проблем фізичного виховання студентів. Це пояснюється тим, що цілий ряд несприятливих соціально-економічних змін, які відбулися останнім часом, багато в чому торкнулися студентської молоді [2]. У своїх роботах автори О.В. Андрєєва [1], А. І. Драчук [3] та інші відзначають, що високі навчальні навантаження і низька рухова активність, нераціональне харчування і шкідливі звички, стресові ситуації і незадовільна організація процесу фізичного виховання негативно позначаються на стані здоров'я студентів.

Мета дослідження – визначити провідні мотиви до занять руховою активністю студентської молоді.

Методи дослідження: анкетування, педагогічні методи констатувального експерименту, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Порівнюючи дані О.В. Андрєєвої [1] і дані, отримані внаслідок експериментальної діяльності визначена мотивації студентів, ми помітили, що у структурі мотивації дозвілля студентів ЗВО переважають рекреаційно-розважальні (23 %) та фізкультурно-оздоровчі (21 %) мотиви, натомість у студенток технічних училищ головними є побутові (37,5 %) та творчі (35,9 %) мотиви. При цьому рекреаційно-розважальні та фізкультурно-оздоровчі мотиви у досліджуваного нами контингенту займають лише по 4,7 %, що свідчить про необхідність додаткових заходів, направлених на їх формування (рис. 1).

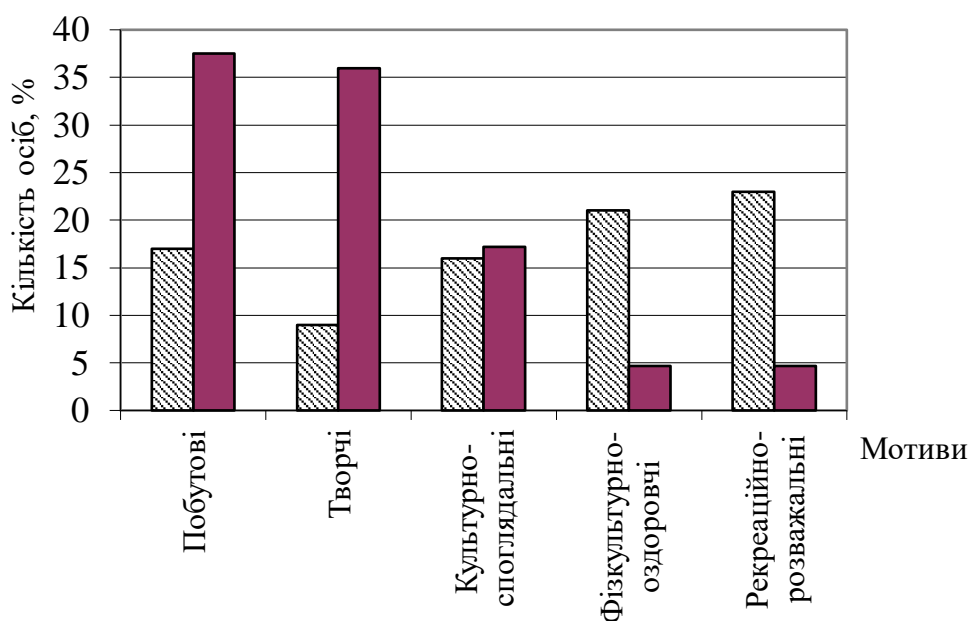


Рисунок 1. Порівняльний аналіз мотивації студентів ЗВО (■) і студенток технічних училищ (▨), у %

У своїх дослідженнях А. В. Кабачкова [4] показує, що 40 – 60 % студентів протягом навчального року мають недостатній рівень рухової активності.

У ході проведеного дослідження ми отримали результати, що узгоджуються з літературними даними [1, 4, 5]. У ході констатуючого експерименту було виявлено, що рівень рухової активності майбутніх фахівців швейного виробництва не відповідає гігієнічним нормам та перманентно знижується в процесі навчання у технічному училищі. Так, на початку року 82 % дівчат показали дуже низький рівень рухової активності, а наприкінці року

показник виріс до 86 %. При цьому на III курсі вже 100 % дівчат показали дуже низький рівень рухової активності. Внаслідок опитування було виявлено, що такі показники обумовлені специфікою майбутньої професії, якій дівчат приділяють велику увагу.

Висновки. Вочевидь, стрімке зниження рівня рухової активності студентської молоді за останнє десятиліття набуло загрозливих масштабів, про що, свідчать численні дослідження науковців. Це призводить до зниження рівня фізичного здоров'я молоді, що спричинює зниження рівня підготовки висококваліфікованих фахівців.

Література:

1. *Андрєєва О. В.* Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Олена Валеріївна Андрєєва ; НУФВСУ. – Київ, 2014. – 466 с.
2. *Булатова М. М.* Здоров'я та фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Т. Литвин // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3-9.
3. *Драчук А.* Соціально-психологічний портрет студентів за роки становлення України як самостійної держави / А. Драчук // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 84-86.
4. *Кабачков В. А.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. – М. : Советский спорт, 2010. – 296 с.
5. *Москаленко Н. В.* Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Н. Москаленко, Н. Корж // Спортивний вісн. Придніпров'я. - 2016. - № 1. - С. 201-206.

Спорт для всіх.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Гончар Л. В.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Вступ. Дошкільна освіта є першою ланкою в системі освіти України. На основі аналізу освітніх навчальних програм для дошкільників автори наголошують, що від якості цього фундаменту, закладеного в перші роки життя, залежить динаміка особистісного зростання дитини, її життєві установки та світосприйняття [4].

Одним із пріоритетних напрямів у дошкільній педагогіці є покращення фізичного розвитку і зміцнення здоров'я дошкільників, підвищення фізичної підготовленості, загартування, розвиток психомоторних здібностей та фізичних якостей (О. Дубогай, 2006; Л. В. Дугіна, 2011; Л. В. Козіброда, 2006; В. В. Поліщук, 2008; А. А. Пивовар, 2005; Є. Г. Яхно, 2011; О. Андрощук, 2012). Цей розділ передує іншим, бо має першочергове значення для повноцінного становлення особистості дитини. Саме своєчасна й організована відповідно до природних закономірностей рухова активність дитини закладає основи для подальшого ефективного її розвитку за іншими напрямками навчальної діяльності.

Природні рухи людини не завжди правильні. І тому на уроках фізичної культури необхідно навчити дітей правильно і красиво стояти, сидіти і ходити, виконувати фізичні вправи. Однак, з точки зору Т.Т. Ротерс, в практиці роботи цих питань не приділяється належна увага, оскільки на перше місце ставляться кількісні показники виконання фізичних вправ [5].

Засоби художньої гімнастики позитивно впливають на всебічне удосконалення рухових здібностей, фізичний розвиток, правила естетичної поведінки, поняття про красу тіла, виховується смак та музичність дітей. Набуті спеціальні знання, покращують моральні та волові якості. Основним із компонентів підготовки у цьому виді спорту є виконання вправ з предметами під музичний супровід, що потребує розвитку й удосконалення тонкої координації рухів, відчуття ритму, музичності, артистичності [1].

Життєві ситуації та практика вимагають спеціальних досліджень для розв'язання однієї з важливих, на наш погляд, проблеми удосконалення культури рухів дітей старшого дошкільного віку засобами художньої гімнастики, оскільки саме це в системі дошкільної освіти буде становити міцну основу для подальшого оволодіння життєво необхідними руховими вміннями та навиками, і тим самим дати основу для створення міцного фундаменту для зростання рівня підготовленості до школи.

Мета дослідження - визначити потенціал засобів художньої гімнастики у формуванні культури рухів дітей дошкільного віку.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та Інтернет ресурсів.

Результати дослідження. Культура тіла – це здоров'я, рівень фізичного розвитку, пропорційна статура, гарна постава. Культура руху включає всю сукупність рухових якостей, у тому числі і рухову естетику - пластичність, ритмічність, легкість, витонченість рухів і рухових умінь. Рух є основним проявом життя і водночас засобом гармонійного розвитку особистості [3].

Для удосконалення культури рухів дітей дошкільного віку можна використовувати засоби художньої гімнастики: вправи з предметами (м'яч, скакалка, обруч), без предметів (рівноваги, повороти, стрибки, танцювальні рухи, акробатичні елементи) а також рухливі під музичний супровід, музичних і рухових ігор. Застосування різноманітних фізичних вправ і рухливих ігор сприяє формуванню вмінь орієнтуватися у просторі, розвиває винахідливість і кмітливість. Якщо рухи виконуються правильно, невимушено і разом з тим - виразно,

емоційно, то це позначається на естетичних почуттях, сприяє розумінню дитиною краси тіла [2].

Вважаємо необхідним впровадження засобів художньої гімнастики у «фізкультурне» заняття - двічі на тиждень, де діти будуть опановувати основні рухи з предметами та без предметів: на першому тижні - виконувати вправи зі скакалкою, на другому - з обручем, на третьому - з м'ячем. Також у програму ранкової гімнастики - тричі на тиждень: непарні тижні - вправи з використанням танцювальних засобів та дидактичним матеріалом (в осінній період - листочки, в зимовий - сніжинки, навесні - квіти), парні тижні - вправи з предметами скакалкою, обручем, м'ячем, які притаманні художній гімнастиці (хвати, «вісімки», круги, передачі, обертання). А також в рухливі ігри та прогулянки на протязі дня.

Висновки. Впровадження у ранкову гімнастику засобів художньої гімнастики, занять з фізичної культури, рухливих ігор та прогулянок буде сприяти всебічному удосконаленню рухових здібностей, гармонійному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, а також формуванню культури рухів дошкільників.

Література:

1. *Борисова Ю. Ю.* Методика підготовки показових виступів засобами художньої гімнастики в умовах середньої школи з дівчатами 1-4 класів / *Ю. Ю. Борисова, І. В. Мохова, Л. В. Ніколенко* // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун. ім.Т.Г. Шевченка, 2012. – Вип. 98. –С. 69-73.
2. *Борисова Ю. Ю.* Обґрунтування програми занять з фізичної культури для дітей 4-го та 5-го року життя з використанням засобів художньої гімнастики / *Ю. Ю. Борисова, Л. В. Гончар* // *Спорт. вісн. Придніпров'я.* – 2017. – №3. – С. 14-19.
3. *Малишкін А. М.* Культура тіла, культура руху, культура здоров'я учнів і способи їх оцінювання. / *А. М. Малишко* // Соціум. Наука. Культура: мат. наук.- практ. Інтернет конф. 2012. URL: <http://intkonf.org/malishkin-am-kultura-tila-kultura-ruhu-kultura-zdorovya-uchniv-i-sposobi-yih-otsinyuvannya/>
4. *Огнев'юк В. О., Беленька Г. В., Богініч О. Л., Богданець- Білоскаленко Н. І.* Освітня програма для дітей від двох до семи років / *В.О. Огнев'юк, Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, Н. І. Богданець- Білоскаленко* // *Дитина*, 2016. – 304 с.
5. *Ротерс Т. Т.* Теория и методика развития личности школьника на ритмических занятиях в общеобразовательной школе. / *Т. Т. Ротерс* // *Луганск: Альма-матер*, 2001. – 279 с.

Спорт для всіх.

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОГО РЕЖИМУ УЧНІВ ПЕРШОГО КЛАСУ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

Гончарова Н. М., Костюченко О. М., Прокопенко А. О., Родіоненко М. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Вимогами сьогодення як в Україні, так і у світі є інтенсифікація всіх сфер діяльності людини. Тотальні процеси інформатизації та автоматизації торкнулися більшості напрямів діяльності людини, освіта звичайно не залишилась осторонь.

На тлі інтенсифікації навчального процесу в загальноосвітній школі, непомірних навчальних навантажень спостерігається порушення нормального функціонування організму школярів [2].

Нові умови запровадження освітніх інновацій, інтенсифікація навчального процесу ставлять перед учителем фізичної культури у загальноосвітній школі ряд завдань, пов'язаних з усуненням згубливого впливу гіподинамії на організм дитини.

Особливої уваги потребує початковий етап навчання в загальноосвітній школі, який характеризується загальною зміною рухового режиму та виду діяльності, що переважає [1]. Запровадження прогресивних засобів підвищення рухової активності, усвідомлення дітьми значення систематичної фізкультурно-оздоровчої діяльності створюють передумови подальшого фізичного самовдосконалення дітей уже з початкових етапів навчання у загальноосвітній школі.

Системна діяльність у напрямі покращення здоров'я дітей, сприяння залученню їх до спеціально-організованої рухової активності повинні ґрунтуватися на розумінні резервів розвитку цього виду діяльності, тому вивчення структури рухового режиму учнів загальноосвітньої школи має першочергове значення.

Мета дослідження – вивчити особливості рухового режиму дітей у перший рік навчання у загальноосвітній школі.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, опитування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Руховий режим дитини, який формується як система життєвого досвіду, поступово перетворюється із підконтрольного батьками та вчителями процесу до сукупності життєвих правил, якими керується дитина у подальшому житті. Швидкість та ефективність даного процесу визначається сукупністю засобів фізичного виховання, які реалізуються, з урахуванням фізіологічних особливостей організму дітей, перебігу процесів адаптації та притаманного їм рухового режиму.

На сьогодні в Україні, на жаль, інтенсивність перетворень освітнього та соціального середовищ не відповідає темпам компенсаторного впливу процесу фізичного виховання на руховий режим учнів загальноосвітніх шкіл. На думку Т.Ю. Круцевич, Н.С. Пангелової, різке збільшення транспортних засобів, розвиток комп'ютерної та ігрової техніки, телебачення призвели до того, що діти ведуть малорухливий спосіб життя. Ці умови, на думку вчених, ускладнюються нераціонально спланованим навчальним навантаженням, тривалим перебуванням дітей у статичному положенні, недостатнім знаходженням їх на свіжому повітрі [3].

Науковці стверджують, що час на «заданий навчанням сидячий режим» у сучасних дітей молодшого шкільного віку може становити 8 - 10 годин, майже 40 % загального обсягу добового часу. Також з часом обсяг «сидячого часу» у школярів тільки збільшується [4].

Нами в даному напрямі було проведено дослідження особливостей рухового режиму дітей молодшого шкільного віку, що передбачало опитування батьків 102 учнів першого класу загальноосвітньої школи.

Стосовно визначення ступеня залучення дітей до систематичної спеціально організованої рухової активності було проаналізовано відвідування учнями занять з різних видів спорту.

Учасники дослідження засвідчили, що 42,2 % (n=43) дітей у вільний час займаються спеціально організованою руховою активністю (відвідують заняття з різноманітних видів спорту). За гендерною ознакою найбільша кількість дітей, які займаються спеціально організованою руховою активністю була серед дівчат (22,5 %; n=23), хлопців відповідно 19,6 %; n=20.

Серед видів спорту, яким віддають перевагу діти: спортивні танці – 12,7 % (n=13), спортивні єдиноборства та різновиди боротьби – 6,9 % (n=7), ігрові види спорту (волейбол, гандбол, футбол) – 14,7 % (n=15), художня та спортивна гімнастика – 5,9 % (n=6), легка атлетика – 2 % (n=2) дітей. Частота занять визначається рівнем тренуваності та становить 2-4 рази на тиждень, середня тривалість занять 1 - 1,5 години. Два учні відвідують заняття з кількох видів спорту.

Визначення впливу родинних традицій із залучення дітей до систематичних занять спеціально організованою руховою активністю засвідчує наявний досвід занять спортом у 52,9 % (n=54) родин. Слід зауважити, що 29,4 % (n=30) батьків, які в минулому мали досвід занять спортом, заохочують дітей до такого виду діяльності. На жаль, тільки 10,8 % (n=11) родин на сьогодні залучено до систематичної спеціально організованої рухової активності. Крім того, 14,7 % (n=15) батьків сприяли участі своїх дітей у спеціально організованій руховій активності, хоча самі не брали участі у даному виді діяльності.

Серед інших видів занять переважають виконання домашніх завдань від 1 до 2 год., читання – 30 хв., перегляд телепередач та користування комп'ютером 1 година 30 хвилин на день. Додаткові заняття відвідують 9,8 % (n=10) дітей, що передбачає вивчення іноземної мови, відвідування художньої та музичної шкіл, які в переважній більшості супроводжуються статичним режимом.

Висновки. Результати аналізу науково-методичної літератури та власні дослідження підтверджують тенденцію до низького залучення дітей молодшого шкільного віку до систематичної спеціально організованої рухової активності. На жаль, майже для 60 % учнів першого класу спеціально організована рухова активність обмежується відвідуванням занять з фізичної культури в школі, а додаткові заняття мають освітній характер та супроводжуються статичним руховим режимом. Традиції залучення до занять спеціально-організованою руховою активністю підтримують 29,4 % родин, та тільки 10,8 % родин зберегли дані традиції до сьогодні.

Література:

1. Гончарова Н. Особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку / Н. Гончарова, Г. Бутенко, В. Усиченко // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2016. - №3. – С. 39-42.
2. Грицюк С. А. Рухова активність як засіб подолання розумової втоми молодших школярів / С. А. Грицюк // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. - 2014. - № 2. - С. 402-411. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2014_2_52
3. Круцевич Т. Рациональна рухова активність як фактор підвищення розумової працездатності школярів / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спорт. вісн. Придніпров'я. - 2014. - № 2. - С. 73-76. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2014_2_16
4. Матвеев А. П. Двигательная активность и двигательный режим учащихся младшего школьного возраста / А. П. Матвеев, Н. И. Назаркина // Осінні наукові читання: Матер. V Міжнар. наук.-практ. конф. 1 частина. – К.: Центр наукових публікацій, 2016. –140 с.

Спорт для всіх.

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ СЛУХУ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Гопей М. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Демократизація та гуманізація системи адаптивного фізичного виховання сформували сьогодні принципово новий підхід до формування фізичної культури особистості дітей зі встановленими порушеннями діяльності різних систем організму, а саме відповідність їх індивідуальним особливостям, сприяння максимально ефективній реалізації їх інтересів, потреб, схильностей та здатностей. Проте успішне функціонування даного підходу може забезпечуватись лише за рахунок включення в процес адаптивного фізичного виховання інноваційних методів і засобів, ефективність яких першочергово підтверджена науковими розробками та впровадженнями у процес фізичного виховання різних груп здорового населення, наприклад, використовувати варіативність навчального процесу на основі застосування педагогічних технологій з елементами спортизації [3, 4].

Мета дослідження – оцінити ефективність розробки та впровадження технології підвищення рівня фізичної підготовленості дітей старшого шкільного віку з вадами слуху з використанням елементів спортивно-орієнтованого фізичного виховання (на прикладі стрітболу).

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, анкетування, метод викопювання, педагогічні методи, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз останніх досліджень і публікацій відповідно до визначеної актуальності нашої роботи свідчить, що одним із новітніх перспективних напрямів удосконалення фізичного виховання є його спортизація на основі запропонованої В.К. Бальсевичем концепції конверсії обраних елементів технологій спортивного тренування в інтересах удосконалення змісту й форм організації фізичного виховання в освітніх закладах [3]. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання – це особлива педагогічна технологія, заснована на адаптації досягнень у спорті в інтересах цілеспрямованого перетворення фізичного потенціалу підростаючого покоління за допомогою тренування як провідного та найбільш ефективного способу даного процесу.

Виходячи з вищезазначеного та враховуючи результати попередніх наших досліджень, здійснених в рамках констатувального експерименту нами була розроблена та запропонована для впровадження технологія підвищення рівня фізичної підготовленості дітей старшого шкільного віку з вадами слуху з використанням елементів спортивно-орієнтованого фізичного виховання (на прикладі стрітболу).

Формулювання змісту структурних положень технології підвищення рівня фізичної підготовленості дітей старшого шкільного віку з вадами слуху з використанням елементів спортивно-орієнтованого фізичного виховання спиралось на фундаментальні положення теорії і методики адаптивного фізичного виховання [1], і включило в себе: визначення мети, завдань (оздоровчих, корекційних, виховних, освітніх) та принципів (методичних принципів фізичного виховання, спеціальних принципів адаптивного фізичного виховання, принципів спортивного тренування) запропонованої нами технології; опис умов (організаційні, дидактичні, соціально-адаптивні), етапів (підготовчий, основний, підтримуючий) та методичної основи (програма освітньо-корекційної роботи «Стрітбол», інформаційно-методична мультимедійна програма «Спортивні та рухливі ігри») її реалізації; представлення критеріїв ефективності (показники загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної

підготовки, прояву психоемоційного стану, теоретичної підготовки) впровадження нашої розробки.

Оцінка ефективності запропонованої нами технології здійснювалась згідно зміни даних зазначених вище критеріїв у чотирьох групах випробовуваних слабчочуючих учнів віком 16 років: контрольна група хлопців (КГХ) - 8 школярів; контрольна група дівчат (КГД) – 10 школярок; експериментальна група хлопців (ЕГХ) – 9 учнів; експериментальна група дівчат (ЕГД) – 9 учениць. Школярі експериментальних груп на заняттях з фізичної культури (2 години на тиждень) та на додатковій години, що відведена на навчальні предмети, факультативи, індивідуальні заняття та консультації займалася за розробленою нами програмою освітньо-корекційної роботи «Стрітбол». Інформаційно-методична мультимедійна програма «Спортивні та рухливі ігри» була розроблена за рекомендаціями ведучих спеціалістів даної сфери [2] і використовувалась як на самих заняттях, так і під час організації та проведення фізичних вправ і рухливих ігор на великих перервах й фізкультурних заняттях в другій половині дня (3 рази на тиждень). Учні КГ займалися за програмою фізичного виховання, затвердженою навчальною частиною Спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату для дітей зі зниженим слухом м. Києва.

Порівняльний аналіз отриманих даних у ході здійснення формувального експерименту підтвердив ефективність розроблених і впроваджених нами новацій: відбулись достовірні зміни у бік покращення рівня загальної фізичної підготовленості відповідно до показників прояву спритності за результатами тесту «Човниковий біг» (ЕГХ до експерименту - $11,34 \pm 0,37$ с (середній рівень), після експерименту - $10,51 \pm 0,42$ с (достатній рівень); ЕГД до експерименту - $12,26 \pm 0,22$ с (початковий рівень), після експерименту - $11,49 \pm 0,57$ с (достатній рівень); КГХ до експерименту - $11,43 \pm 0,21$ с (середній рівень), після експерименту - $11,59 \pm 0,27$ с (початковий рівень); КГД до експерименту - $12,28 \pm 0,19$ с (початковий рівень), після експерименту - $12,49 \pm 0,23$ с (початковий рівень)), прояву швидкості за результатами тесту «Біг на 100 м» (ЕГХ до експерименту - $16,18 \pm 0,14$ с (середній рівень), після експерименту - $15,91 \pm 0,64$ с (достатній рівень); ЕГД до експерименту - $18,64 \pm 0,48$ с (початковий рівень), після експерименту - $18,19 \pm 0,57$ с (достатній рівень); КГХ до експерименту - $16,43 \pm 0,21$ с (середній рівень), після експерименту - $17,09 \pm 0,27$ с (середній рівень); КГД до експерименту - $18,67 \pm 0,36$ с (середній рівень), після експерименту - $19,03 \pm 0,51$ с (середній рівень)). Відбулись достовірні зміни у рівні прояву спеціальної фізичної та теоретичної підготовленості, а також показників психофізіологічного статусу школярів двох експериментальних груп при порівнянні даних до та після експерименту та порівняно з даними контрольних груп.

Висновки. Отримані результати свідчать, що сучасне покоління школярів з вадами слуху має сформовані особисті інтереси і потреби, які спрямовані на активну самореалізацію у суспільстві за умови підвищення рівня власного фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності за допомогою занять фізичними вправами за умови використання пріоритетних для них видів рухової активності з урахуванням власних вимог до процесу фізичного виховання.

Література:

1. *Кашуба В.* Про можливості використання сучасних комп'ютерних технологій у процесі адаптивного фізичного виховання / В. Кашуба, З. Х. А. Насралла, К. Сергієнко // Спорт. вісн. Придніпров'я. - 2007 — № 1 — С. 11 - 15.
2. *Круцевич Т. Ю.* Теория и методика физического воспитания: учебник в 2 т. / Т. Ю. Круцевич.- К.: Олимп. лит., 2003. – С. 302 – 313.
3. *Ляхова І. М.* Сформованість координаційно-рухової сфери дітей зі зниженим слухом молодшого та середнього шкільного віку / І. М. Ляхова // Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту. імені М. П. Драгоманова. – 2013. - Вип. 5 (30). - С. 39 - 44.
4. *Полатайко Ю. О.* Теоретичні аспекти фізичного виховання дітей з вадами слуху засобами баскетболу / Ю. О. Полатайко // Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту. імені М. П. Драгоманова. – 2013. - Вип. 7 (33), Т. 2. - С. 118 - 122.

Спорт для всіх.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ОЗДОРОВЧОЇ ПРОГРАМИ НА ОСНОВІ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ ДЛЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Горенко З. А., Юрченко К. Ю.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Вступ. Прискорений темп суспільно-політичного життя, наявність ряду соціально-економічних та екологічних проблем у нашій країні, вікові інволюційні зміни в організмі людей зрілого віку, зниження і обмеження їх рухової активності зумовлюють погіршення стану здоров'я, розвиток швидкої стомлюваності, розширення структури захворюваності та появу ознак передчасного старіння. Забезпечення здоров'я людей в Україні має бути віднесене до першочергових пріоритетів державної політики, а також актуальних сфер національних інтересів нашої країни. Здоров'я і якість життя осіб зрілого та похилого віку визначаються не тільки соціальними умовами, біологічними і спадковими особливостями організму, а й залежать від факторів здорового способу життя, серед яких провідне місце відводиться руховій активності.

Результати наукових досліджень підтверджують, що ефективні заняття оздоровчими фізичними вправами дозволяють не тільки зберегти, а й поліпшити функціональні можливості організму на подальші роки життя. Саме тому одним з провідних напрямів у вирішенні зазначених завдань є не просто ознайомлення населення з пріоритетними і доступними видами рухової активності, а й наукове обґрунтування ефективності та необхідності їх застосування, ознайомлення із сучасними оздоровчими технологіями, що широко застосовуються серед різних груп населення в процесі занять фізичною культурою.

Скандинавська ходьба - це вид ходьби з використанням спеціальних або лижних палиць, яка може застосовуватись як фізичне навантаження для людей середнього та похилого віку, оскільки надмірні фізичні навантаження можуть негативно вплинути на стан їхнього здоров'я. Показано, що регулярні заняття скандинавською ходьбою ведуть до поліпшення стану дихальної та серцево-судинної систем, при цьому тривалі заняття дозволяють підтримувати хороший рівень фізичного здоров'я організму в цілому [3]. Такий вид фізичної активності впливає на загальну витривалість і м'язовий тонус, усуває симптоми остеохондрозу а також сприяє поліпшенню психо-емоційного фону та когнітивних функцій у людей похилого віку [1,2]. Саме тому регулярні оздоровчо-рекреаційні заняття скандинавською ходьбою рекомендовані з реабілітаційною метою. Особливо значущим для багатьох пасивних у фізичному плані людей є безпека, а також емоційна і соціальна привабливість занять. До того ж ходьба в складі Outdoor програми є більш доступним і дешевшим видом фізичної активності серед інших елементів такої програми, а також щодо відвідувань тренажерного залу.

Мета дослідження. З'ясувати ефективність оздоровчої програми з використанням скандинавської ходьби для людей похилого віку.

Метод дослідження. Опитування, вимірювання, аналіз, узагальнення.

Результати досліджень та їх обговорення. Дослідження проводили на базі Української школи оздоровчої скандинавської ходьби м.Києва. У дослідженні брали участь 25 жінок та 25 чоловіків 55-69 років, котрі протягом п'яти місяців займались скандинавською ходьбою. З метою з'ясування спонукальних мотивів до занять скандинавською ходьбою людей похилого віку нами було розроблено анкету-опитувальник. Перед початком та після п'яти місяців занять у всіх учасників визначали антропометричні (зріст, маса тіла) і фізіологічні (частота серцевих скорочень (ЧСС), систолічний (САТ) та діастолічний (ДАТ) артеріальний тиск) показники, на основі яких розраховували індекс маси тіла (ІМТ) та індекс фізичного стану (ІФС) за Пироговою. Статистичну обробку отриманих даних здійснювали за допомогою пакета програм Statistica 6.0, використовуючи критерій Вілкоксона для пов'язаних вибірок. Статистично значущими вважали відмінності досліджуваних показників до і після занять скандинавською ходьбою при $p < 0,05$.

У результаті вивчення обізнаності респондентів про особливості занять скандинавською ходьбою мотивації до занять цим видом рухової активності виявлено, що більшість жінок (72,0%) і чоловіків (52,0%) отримували інформацію з Internet-ресурсів. Респонденти переважно були обізнані з особливостями проведення самоконтролю функціонального стану організму - 40,0% жінок та 60,0% чоловіків. Обізнаність про особливості використання скандинавської ходьби для людей зрілого віку у чоловіків була більшою (60,0%) ніж у жінок (20,0%). Теоретична обізнаність про сучасні Outdoor програми і практичні навички в реалізації Outdoor програми у чоловіків також була вищою, ніж у жінок. Більшість респондентів були теоретично обізнані з сучасними outdoor програмами. Проте чоловіки мали більше практичних навичок як у виконанні вправ розминки, так і у самих заняттях. При цьому більшість жінок (88,0%) і надалі хотіли продовжувати займатися скандинавською ходьбою. Чоловіки у 56,0% випадків також мали наміри продовжувати займатися тренуваннями, а у 36,0% - ще не визначились, чи будуть у подальшому відвідувати заняття. Усі опитані вважали, що найкраще на здоров'я людини впливає систематична рухова активність. Провідним внутрішнім фактором, який впливає на мотив займатися тренуваннями, серед опитаних осіб було зміцнення свого здоров'я – більше 50% респондентів. З форм занять чоловіки і жінки надавали перевагу груповим тренуванням – 44,0% та 46,0%, відповідно. На базі оздоровчо-рекреаційного закладу воліли займатися 36,0% респондентів. За мотивацією зміцнення свого здоров'я (48,0% жінок і 44,0% чоловіків) основними мотивами були: можливість зняття емоційного напруження, бажання добре виглядати у власних очах і бажання спілкуватися. Провідним мотивом до занять скандинавською ходьбою було бажання покращити свій зовнішній вигляд, проте переважно це були жінки (48,0%). Зняття емоційного напруження було більш характерне для чоловіків (24,0%). Бажання покращити свій фізичний стан мало 16,0% жінок і 24,0% чоловіків.

Отримані результати показали, що до початку занять скандинавською ходьбою рівень фізичного стану як чоловіків (ІФС=0,436±0,06), так і жінок (ІФС=0,362±0,05) був нижче середнього. Після п'яти місяців занять у жінок статистично значуще зменшились маса тіла, ІМТ, ЧСС, САТ та ДАТ, внаслідок чого ІФС збільшився до 0,451±0,06 ($p<0,001$). У чоловіків статистично значущих змін зазнали ті самі показники, за винятком ДАТ (який на початку занять становив 79,1±4,91, а через п'ять місяців 78,12±4,03 мм рт.ст.), внаслідок чого ІФС також збільшився до 0,538±0,070 ($p<0,001$).

Висновки. Оздоровчо-рекреаційні заняття скандинавською ходьбою можуть бути складовою частиною оздоровчого тренування, особливо для людей похилого віку, оскільки позитивно впливають на загальний фізичний стан як чоловіків, так жінок цієї вікової категорії.

Література:

1. Improvement of cognitive functions in response to a regular Nordic walking training in elderly women - A change dependent on the training experience / Gmiat A., Jaworska J., Micielska K., Kortas J., Prusik K. [et al.] // *Exp Gerontol.* 2018 Feb 9;104:105-112. doi: 10.1016/j.exger.2018.02.006.
2. Nordic walking can be incorporated in the exercise prescription to increase aerobic capacity, strength, and quality of life for elderly: a systematic review and meta-analysis / Bullo V., Gobbo S., Vendramin B., Duregon F., Cugusi L. [et al.] // *Rejuvenation Res.* 2017 Nov 20. doi: 10.1089/rej.2017.1921.
3. 12 weeks' aerobic and resistance training without dietary intervention did not influence oxidative stress but aerobic training decreased atherogenic index in middle-aged men with impaired glucose regulation / Venojärvi M., Korkmaz A., Wasenius N., Manderöos S., Heinonen O.J. [et al.] // *Food Chem Toxicol.* 2013 Nov;61:127-35. doi: 10.1016/j.fct.2013.04.015.

Спорт для всіх.

РОЛЬ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В КОРЕКЦІЇ КОМУНІКАТИВНОЇ ТА ПОВЕДІНКОВОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ УТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ

Гурова Г. В., Петровська Т. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Аутизм це важке відхилення розвитку, яке характеризується серйозними вадами у формуванні соціальних і комунікативних навичок, а також проявами стереотипних інтересів і патернів поведінки. Протягом майже всього ХХ ст. аутизм і шизофренію вважали однією з форм психічної патології, і лише нині встановлено, що вони є проявами різних розладів.

Тарасун В. зазначає, що найчастіше у вітчизняній і зарубіжній літературі називають 15-20 випадків на 10 тис. новонароджених, при чому у хлопчиків аутизм зустрічається в 4-4,5 раза частіше, ніж у дівчаток. Відзначається також, що частота аутизму з плином часу має явну тенденцію до зростання і не залежить від національного, расового, географічного та багатьох інших факторів, що підкреслює не локальний, а загальнолюдський характер цього важкого психічного розладу.

Можливості соціалізації осіб з аутизмом визначаються багатьма факторами, основними серед яких є:

- тяжкість, глибина аутистических розладів; рання діагностика;
- ранній початок спеціалізованої корекції, її комплексний медико-психолого-педагогічний характер;
- адекватний і гнучкий підхід до вибору методів корекційної роботи, її послідовність, тривалість, достатній обсяг;
- єдність зусиль фахівців і сім'ї.

За даними Інституту корекційної педагогіки РАО, за своєчасної правильної корекційної роботи 60% аутичних дітей отримують можливість навчатися за програмою загальноосвітньої школи, 30% - за програмою спеціальної школи того чи іншого з існуючих типів і 10% адаптуються в умовах сім'ї. У тих випадках, коли корекція не проводиться, 75% взагалі соціально не адаптуються, 22-23% адаптуються відносно (потребують постійної опіки) і лише 2-3% досягають задовільного рівня соціальної адаптації.

Своєчасна комплексна підтримка дитини є єдиною можливістю уникнути інвалідності та повноцінно включити її, в соціум як особистість.

Головна мета - це навчити дитину вчитися. Для цього найважливішим завданням є налагодження соціальної взаємодії педагогів, батьків та дитини.

Значну увагу необхідно спрямувати на стимулювання пізнавальних процесів у дітей, розвивати комунікативні навички, створювати середовище для спілкування з дорослими та однолітками [2].

Мета дослідження: вивчення ролі спеціально-організованої фізичної активності в корекції комунікативної та поведінкової сфери дітей з розладами аутистичного спектра.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження: Останнім часом в науці набули значного поширення погляди на необхідність розгляду людини як цілісної біопсихосоціальної системи. Витоки цих поглядів було закладено ще у 1960-1980-х рр. працями М. Агаджаняна, Б. Ананьева, В. Ганзена, О. Батуєва, Б. Ломова, В. Мерліна, Русалова та ін.

В "Психофізіології" Кокуна О. було виділено два основні рівні індивідуально-психологічних відмінностей між людьми, що підкреслює переважно "соціальне" чи "біологічне" походження цих відмінностей:

- до першого рівня належать "змістові" індивідуальні відмінності, що стосуються соціально зумовлених якостей (спрямованості, відносин, моральних установок, бажань, мотивів, інтересів, а також знань, умінь, навичок тощо).

- другий рівень стосується "психодинамічних" якостей особистості, які зумовлені якостями організму людини, її біологічною організацією. При цьому поділ психіки людини на "змістовий" і "динамічний" рівні не означає існування непрохідної межі між ними, а вказує лише на можливість розгляду цих аспектів єдиного цілісного психічного процесу.

Наведені приклади являють собою загальнонаукову основу сучасних поглядів на людину як цілісну біопсихосоціальну систему. Незважаючи на певну абстрактність викладених уявлень, вони мають важливе значення для теоретичного обґрунтування психофізіологічних досліджень і інтерпретації їх результатів. Про те, що між психічним і соматичним існують причинно-наслідкові зв'язки, які мають двосторонню спрямованість (психічне впливає на фізіологічне і навпаки), свідчать безліч фактів. Тільки за такого підходу маються пояснення феномени зміни фізіологічних показників під впливом психічних змін, і навпаки, зміни в психіці людини відбуваються під дією впливів на її тіло. Отже, цілісність індивідуальності лежить в основі того факту, що будь-який вплив (наприклад, прийом хімічного препарату, зміна атмосферного тиску, шум на вулиці, неприємні звістки тощо) хоча б на один з рівнів (біохімічний, фізіологічний, психологічний) неминує призводити до відгуків на всіх інших рівнях і змінює поточний стан організму людини, її психіку, а можливо, і поведінку. Тому слід розглядати різні аспекти індивідуальності у всьому різноманітті їхніх взаємозв'язків і взаємодії [1].

Слід звернути увагу на концепцію рівнів побудови руху, визначену М.О. Бернштейном, який вважає, що для виконання того або іншого руху мозок не лише посилає певну "команду" до м'язів, але й отримує від периферійних органів чуття сигнали про досягнуті результати і на їх основі дає нові, коригуючі "команди". Таким чином, відбувається процес побудови рухів, коли між мозком і периферійною нервовою системою існує не лише прямий, але й зворотний зв'язок. Учений висунув гіпотезу, що для побудови рухів різної складності "команди" віддаються на ієрархічно різних рівнях нервової системи. При автоматизації рухів ця функція передається на нижчий рівень.

Чуприков А. В вважає запропоновані М. Бернштейном рівні побудови рухів доцільно розглядати значно ширше – як рівні психічного функціонування, рівні психічного реагування людського організму, рівні побудови спілкування, емоцій та поведінки [3].

Висновки:

На підставі викладеного можна зробити висновок, що одним із ефективних способів корекції комунікативної та поведінкової сфери є регулярні спеціально організовані фізичні вправи, завдяки яким формуються:

- навички наслідування та імітації;
- позитивна реакція на мову інших людей;
- позитивне ставлення до співпраці;
- зосередження на завданні (інструкції).

Покращується емоційна сфера розвитку дитини: поява впевненості у своїх діях та силах, зниження рівня тривожності, зменшення повторюваності стереотипічних рухів і дій, покращення поведінки, розширення сфери інтересів.

Література:

6. *Коkun О.* Психофізіологія: Навч. посіб. для вузів / О. Коkun . – К.: Центр навчальної літератури, 2006 . – 184 с.
7. *Тарасун В.* Концепція розвитку, навчання і соціалізації дітей з аутизмом: Навч. посіб. для вищих навч. Закл. / В. Тарасун, Г. Хворова - К.: Наук, світ, 2004. - 100 с.
8. *Чуприков А.* Розлади спектра аутизму : медична та психолого-педагогічна допомога / А. П. Чуприков, Г. М. Хворова. – Львів: Мс, 2012. – 184 с.

Спорт для всіх.

ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ СПОРТИВНОЇ МОЛОДІ: СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ

Гутевич Ю. А., Голованова Н. Л., Денисова Л. В.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Вступ. Кожне десятиліття породжує нові, властиві тільки йому звички та залежності. Молодь як провідна та прогресивна ланка суспільства, на яку завжди покладаються великі надії, виступає в цьому випадку лакмусовим папірцем, який показує наявні суспільні суперечності. На тлі залежностей, що вже давно існують, поступово починають проявлятися нові, більш актуальні та злободенні, підкреслюючи своєю появою саме ті проблемні сфери, які не впорядковані належним чином [4].

Інтернет-залежність виявляє себе у просторі спілкування. Саме несвобода у спілкуванні є ключовою проблемою для цієї форми залежності. Відсутність комунікативної компетентності спонукає молодих людей замість безпосереднього спілкування надавати перевагу сучасним технічним засобам, які нівелюють емоційний бік комунікації, віддаляють суб'єктів спілкування одне від одного, роблять їх анонімними, позбавляють індивідуальності [2].

Інтернет-залежність має соціальні причини, отже немає сенсу переконувати інтернет-залежних підлітків чи молодь у безглуздість їх нав'язливої симптоматики, котра може бути для них цілком наочною, і тоді неможливість припинення інтенсивної інтернет-комунікації призводить їх до зниження самооцінки, втрати самоповаги. Безпосередньою суспільною базою інтернет-залежності виступають родинні стосунки у сім'ях [4].

Мережа Інтернет дає підлітку ілюзію втечі від співзалежних відносин, властивих батьківській родині, проте сам підліток несе із собою в інтернет-спілкування ту ж таки позбавлену власної автономії модель. Студентський вік у нашій сучасній культурі передбачає для особистості можливість «стати на власні ноги», але у той самий час здебільшого дозволяє студентам «сидіти на шийі» у батьків, не вирішувати серйозних життєвих питань. Така несамостійність провокується батьками і використовується студентами саме в контексті відносин спів залежності [2].

Мета дослідження – аналіз сучасного стану проблеми інтернет-залежності серед спортивної молоді.

Методи дослідження: аналіз інтернет-джерел, соціологічне опитування для визначення рівня інтернет-залежності серед спортивної молоді.

Результати дослідження. Сучасний світ характеризується стрімким прогресом у сфері розвитку інформаційно-комунікаційних технологій. Динамічне їх використання, зокрема мережі Інтернет як потужного глобального інформаційного ресурсу приваблює широкі верстви населення, передовсім молодь. Водночас неконтрольоване використання комп'ютера та інтернет-мережі перетворилося на загрозу гармонійному розвитку особистості і призвело до так званої інтернет-залежності [2].

Базуючись на результатах розробок типології інтернет-залежності [1], нами було проведено соціологічні дослідження, опитування серед дівчат з двох команд баскетбольного клубу «Київ-баскет» (24 особи) (табл. 1).

За такими показниками, як кількість часу, проведеного за комп'ютером та основні способи проведення вільного часу, визначено, що близько 60-65% дівчат мають сильну інтернет-залежність; за показниками: мотиви проведення часу в інтернеті та основний тип інформації, який отримується з інтернету – близько 80% мають сильну інтернет-залежність. За показником: максимальний проміжок часу, протягом якого користувач комфортно обходиться без виходу в мережу інтернет, визначено інтернет-залежність у 100% опитуваних. 100% дівчат відзначили, що проводять певний час з друзями поза мережі інтернет (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл респондентів за показником інтернет-залежності, віком, %

Вид залежності	2000 р.н.	1998 р.н.	1992 р.н.
Інт.-зал. відсутня	5	7,1	15,6
Слабка інт.-зал.	20	32,1	44,4
Сильна інт.-зал.	75	60	40

За даними літературних джерел [1] в Україні поширена саме кіберкомунікативна залежність. Із проведених досліджень видно, що перше місце за відвідуванням посідають соціальні мережі – 27% загалом серед молоді. Вищий показник у дівчат – 29,8%.

Учені [3] відмічають, що інтернет-залежність призводить до відходу людини від реального світу, до постійно високого рівня тривожності, емоційної відчуженості, труднощів із концентрацією уваги. Через занурення в мережу елементарно може порушуватися режим сну та харчування.

Висновок. Результати наших досліджень підтверджують дані багатьох авторів [1, 2], щодо зростання з кожним роком інтернет-залежності. Вони відмічають, що будь-які залежності є характерними рисами сучасного розвитку суспільства [3]. Вирішення проблеми вбачається саме в культивуванні діяльнісного підходу серед молоді, в оволодінні інформаційно-комунікаційними технологіями, які повинні стати невід'ємною складовою інформаційної культури сучасної молоді.

Результати подальших досліджень спрямовані на використання інформаційно-комунікаційних компетенцій спортивної молоді для вдосконалення її професійної підготовленості.

Література:

1. Балакірева О. ESPAD-2015: куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються/ Балакірева О. К.: Фоліант, 2015. С.12-27
2. Варламова С. Интернет-зависимость молодежи мегаполисов: критерии и типология /Варламова С., Гончарова Е., Соколова И. – Вид-во: Мониторинг общественного мнения, 2015. - №2 (126). - с.165-182.
3. Смаилова Е. Черное зеркало человеческой сущности / Смаилова Е., Бронштейн Е. – Вид-во: Спільне, 2016. - С.18.
4. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://commons.com.ua/uk/internet-zalezhnist/> 10.02.2018.

Спорт для всіх.

ВПРОВАДЖЕННЯ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ З КОМБІНОВАНОГО ШЕЙПІНГУ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Демченко А. В.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Вступ. Проблема підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді України була і залишається актуальною. У теорії і практиці фізичного виховання активно вивчаються питання диференціації, індивідуалізації і профілізації навчання, впровадження ідеї оптимізації та модернізації освітньої системи. У процесі фізичного виховання необхідно відмовлятися від жорсткої нормативності, обов'язковості і авторитарності, формувати зацікавлене відношення студента до предмета та інтерес до можливості створення здорового тіла [4, 5].

Фахівцями (М. Зайнетдинов, 1993; В. Завойська, Л. Лукашевич, 2004; Т. Круцевич, О. Нестеренко, 2004; Л. Долженко, 2007) доведено, що заняття з фізичного виховання у вищій школі не зацікавлюють, а навпаки – подекуди викликають негативні емоції у студентів і, як наслідок, це призводить до зниження їх рухової активності. Сучасні науковці [2] єдині в тому, що для поліпшення фізичного стану студентів необхідно підвищити їх рухову активність. Однак, враховуючи реальні соціальні та економічні умови в Україні це можна зробити лише за рахунок цікавих сучасних та самостійних занять фізичними вправами.

Ефективним способом підвищення інтересу і формування мотивації до занять з фізичного виховання є впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у систему фізичного виховання студентської молоді. Адже, під впливом означених технологій можна суттєво покращити стан фізичного розвитку і удосконалити можливості функціональних систем організму [1, 2, 3].

Мета – дослідити ефективність впровадження авторської програми секційних занять з комбінованого шейпінгу у процес фізичного виховання студентської молоді.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури з теми дослідження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Шейпінг – це різновид аеробного тренування, який містить ритмічну та атлетичну гімнастики і призначений для формування досконалої фігури, за допомогою цілеспрямованих тренувань окремих м'язових груп, з використанням навчального інвентарю (гімнастичні палки, гантелі, скакалки, м'ячі тощо). Шейпінг – унікальний метод корекції фігури та підвищення тону м'язів.

Поняття «шейпінг» загальновідоме. У даній роботі ми застосовуємо поняття «комбінований шейпінг», який передбачає раціональне поєднання вправ із шейпінгу з елементами аеробіки, фітнесу, вправами з фіт-болами, скакалками, гантелями і стретчингом.

У ході дослідження ми розробили авторську програму секційних занять комбінованим шейпінгом і впровадили її у навчальний процес фізичного виховання студентів Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Головною умовою авторської програми є раціональне поєднання вправ із шейпінгу з іншими видами фізичної активності, що вдало доповнюють і підсилюють дію одна одної, і роблять заняття цікавими та оригінальними. Методичною особливістю побудови занять з комбінованого шейпінгу є послідовне виконання роботи силового характеру аеробної спрямованості й стретчингу.

З метою визначення ефективності впровадження авторської програми оздоровчо-тренувальних занять з комбінованого шейпінгу, ми проаналізували динаміку показників фізичної підготовленості студенток 17 – 19 років упродовж трьох років дослідження (2013 – 2016 роки). Педагогічне тестування проводилося у два етапи, у ньому брали участь 30 студенток.

Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості студенток упродовж трьох років показав, що швидкісні здібності (біг 30 м) і спритність (човниковий біг 4x9 м) достовірно ($P<0,05$) покращилися на 10,1 % і 9,5 %, відповідно. Отримані результати можна пояснити тим, що програма занять з комбінованого шейпінгу не містила вправ, спрямованих на розвиток швидкісних здібностей студенток. Крім того, на думку низки фахівців (Л.В. Волков, 2002; В.М. Платонов, 2004; Б.М. Шиян, 2010 та ін.) розвиток швидкісних здібностей у значній мірі є генетично обумовленим.

Аналізуючи показники загальної витривалості (спортивна ходьба 1200 м), виявлено достовірне ($p<0,05$) покращення на 10,1 %, що обумовлено великим обсягом засобів аеробного спрямування.

За показниками вибухової сили (стрибок у довжину з місця) також виявлено достовірне ($p<0,05$) покращення на 14,75 %. Показники силової витривалості (згинання розгинання рук в упорі лежачи, присідання, піднімання тулуба в сід з положення лежачи) достовірно ($p<0,05$) покращилися на 367,4 %, 114,54 % і 45,76 %, відповідно. Більш суттєві зміни спостерігалися за силовою витривалістю м'язів верхнього плечового поясу та нижніх кінцівок на противагу м'язам тулуба. Означені результати можна пояснити особливостями жіночого організму і наявністю проблемних зон.

Показники гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи) достовірно ($p<0,05$) покращилися на 117,7 %. Отримані результати є цілком закономірними, адже програма занять містила великий обсяг вправ спрямованих на розвиток гнучкості (стретчинг).

Висновки.

1. Розглянуто комбінований шейпінг як одну з сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, яка сприяє підвищенню фізичної підготовленості студенток і, як наслідок, гармонійному розвитку особистості, зміцненню здоров'я, залученню студентської молоді до здорового способу життя, систематичних занять фізичною культурою тощо.

2. Розроблено авторську програму оздоровчо-тренувальних занять з комбінованого шейпінгу і впроваджено її у секційну форму організації занять з фізичного виховання студентської молоді. Дана програма передбачає поєднання вправ із шейпінгу з аеробікою, вправами з фіт-болами, гантелями, скакалками і стретчингом.

3. Доведено позитивний вплив авторської програми на фізичну підготовленість студенток. Виявлена загальна тенденція до достовірного ($P<0,05$) покращення всіх показників фізичної підготовленості упродовж педагогічного експерименту. Отримані результати підтверджують ефективність впровадження авторської програми занять з комбінованого шейпінгу у процес фізичного виховання студентської молоді.

Література:

1. *Гринько В. М.* Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості / В. М. Гринько // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук. теорет. - журн.] – Харків: ХДАФК, 2015. – № 1(45). – С. 55 – 59, doi: 10.15391/snsv.2015-1.010.
2. *Данилюк В.* Впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у систему фізичного виховання вищих навчальних закладів / В. Данилюк, І. Назарова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 2. – Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О., 2016. – С. 25 – 30.
3. *Косівська А. В.* Вплив засобів шейпінгу на морфо-функціональні показники рухової функції студенток неспеціальних факультетів вищої школи / А.В. Косівська // Педагогіка. Современная наука. Новый взгляд: сб. науч. докл. – Вроцлав, 2015. – Часть 2. – С. 79 – 83.
4. *Коробко С. В.* Оценка физического развития и физической подготовленности студентов: Метод. рек. для студ. всех фак. / С. В. Коробко, З. И. Щербина, В. Э. Куделко, Л. В. Буймирова, В. А. Тесленко, Е. Е. Павленко. – Харьков: Изд-во НФАУ, 2003. – 48 с.
5. *Огнистий А. В.* Студентський спорт в умовах Болонської декларації – проблеми та перспективи / А. В. Огнистий, О. В. Бірюков // Педагогіка, психологія та мед.-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: [наук. журн.] Харків: ХНПУ, 2009. – № 12. – С. 132 – 136.

Спорт для всіх.

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Дем'янчук О. Г.

Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки, Луцьк, Україна

Вступ. Скандинавська ходьба (Nordic Walking, або Finnish sauvakävely) – це сучасний вид оздоровчих вправ, який являє собою не що інше як ходьбу з палицями. Іншими словами, це вид фізичної активності, у якій використовується методика занять і техніка ходьби з використанням спеціальних палиць, схожих на лижні.

Скандинавська ходьба набула широкої популярності наприкінці ХХ ст. у Скандинавії, через що і має таку назву. Дехто пов'язує походження цього виду фізичної активності з історією фінських лижників, яким потрібно було постійно проводити тренування, навіть у несеzon, тому вони просто симулювали ходьбу на лижах, застосовуючи палиці. Після фінів використовувати палиці почали шведські та норвезькі лижники, а згодом цей спосіб тренування підхопили Швейцарія, Австрія, Німеччина та інші країни. Оскільки нова вправа прийшла зі скандинавських країн, то називати її стали «скандинавською ходьбою». Згодом біг і ходьбу з палицями почали використовувати не тільки професійні лижники, а й просто любителі активного відпочинку та здорового способу життя.

Популярність та визнання скандинавської ходьби пов'язують із серединою 90-х років, коли компанія Exel Оуґ вперше представила на ринок спеціалізовані для цього виду спорту палиці, а також провела масову маркетингову компанію [4].

Мета дослідження – проаналізувати особливості скандинавської ходьби, методика занять, техніку ходьби та вплив на організм людини.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Що ж є феноменом скандинавської ходьби? Насамперед це хороші аеробні вправи, які стимулюють діяльність серцево-судинної та дихальної систем [3]. Під час занять використовується методика і техніка ходьби з використанням спеціальних палиць, схожих на лижні. Крім того, завдяки активному відштовхуванню палицями в роботу залучаються не тільки м'язи нижніх кінцівок, а й м'язи тулуба і рук. Додайте сюди природну техніку рухів і можливість займатися практично в будь-якому місці, і ви отримаєте очевидну відповідь – популярність скандинавської ходьби обумовлена вираженим оздоровчим ефектом, простотою в освоєнні; доступністю місць для занять [1]. Рухи під час занять є природними і не пред'являють високих вимог до рівня фізичної підготовленості, а інтенсивність і тривалість легко регулюється відповідно до самопочуття [5].

Скандинавська ходьба не висуває особливих вимог до місця занять і екіпірування. Одяг має бути зручним, не обмежувати рухи і дозволяти тілу дихати. Кросівки повинні бути на пружній стійкій підшві і не фіксувати надп'яtkово-гомілковий суглоб. Єдине, на що слід звернути особливу увагу – це палиці [3].

Існують спеціальні палиці для скандинавської ходьби, але можна користуватися і звичайними лижними палицями. Розроблено спеціальні формули і таблиці для визначення довжини палиць залежно від зросту, але найпростіше керуватися простою практичною радою: коли ви візьмете в руки палиці і поставите їх перед собою, то руки в ліктьовому суглобі повинні зігнутися під кутом близько 90 градусів. Вищі палиці будуть збільшувати навантаження на руки, а нижчі навпаки полегшать роботу рук [5].

Основні вимоги до техніки ходьби:

- Рухи повинні бути інтенсивними й енергійними, майже як під час звичайної ходьби.
- Одночасно відбуваються крок і мах рукою з палицею однієї сторони тіла – лівої, а потім правої.
- Грудна клітка, зона плечей, потилиця та стегна повинні рухатися разом з руками та ногами.

– Від маху рук залежить ширина кроку. Широкі кроки збільшують навантаження на організм і є ефективнішими з метою схуднути.

У ході аналізу джерел літератури виявлено позитивний вплив скандинавської ходьби на організм людини:

– одночасно тренує 90 % усіх м'язів тіла, забезпечуючи рівномірне навантаження на всі групи м'язів;

– півгодинне тренування спалює понад 300 кКал і на 24 год. забезпечує активізацію обміну речовин;

– тонізує роботу серця, серцево-судинної системи;

– підвищує витривалість організму, що особливо необхідно професійним спортсменам та людям з проблемами здоров'я;

– допомагає поверненню до повноцінного життя людей і рухової активності організму після травм опорно-рухового апарату [4].

Під час занять скандинавською ходьбою потрібно дотримуватися тих самих правил, що і при заняттях іншими видами фізичних навантажень. Не слід приймати їжу раніше ніж за 1,5 - 2 год. до початку занять [1]. Перед початком ходьби потрібно зробити невелику розминку, що складається з динамічних вправ, які допоможуть розігріти суглоби й активізувати кровообіг [2]. Закінчувати заняття слід вправами на розтягування передньої і задньої поверхні стегна, а також литкових м'язів.

Висновки. Завдяки мінімальному навантаженню під час занять ходьбою на хребет і колінні суглоби, її можна рекомендувати людям похилого віку й особам з граничним перевищенням маси тіла, навіть для схуднення.

Підвищення витривалості, працездатності; зменшення проблем із серцем, задишкою та тиском; зниження маси тіла – все це гарантують заняття скандинавською ходьбою протягом місяця.

Основний ефект ходьби проявляється через рік постійних регулярних тренувань. Тіло стає підтягнутим, струнким та сильним, нормалізується маса тіла.

Література:

1. *Гаврюк С. Н.* Скандинавська ходьба: активність, сила, довголіття / С. Н. Гаврюк. – К.; 2016. – 62 с.
2. *Полетаева А.* Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева. – Беларусь: Копиринг, 2012. – 80 с.
3. *Футорний С. М.* Скандинавська ходьба - новий елемент формування здоров'я / С. М. Футорний // Наук. часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. (Сер. № 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт / ред. Г. М. Арзютова. – К.; 2015. – Вип. 10 (65)15. – С. 152–155.
4. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://amlima.com/hudnemo-razom/fitnes-ta-vpravi/130-skandinavska-hodba-z-palicjami-vidguki.html>
5. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.ilady.in.ua/2015/06/skandynavska-hodba.html>

Спорт для всіх.

ГЕО-КВЕСТ ЯК ФОРМА ЗАЛУЧЕННЯ ШКОЛЯРІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Дмитрук С. В., Васіна Н. В., Сорока Г. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна.

Вступ. На сьогодні рухова активність як основа якості життя людини і екологічна безпека навколишнього середовища давно визнана як стратегія *сталого* розвитку в передових економічно розвинених державах [4].

Нині у зв'язку з інтенсифікацією навчального процесу спостерігається зниження рухової активності школярів, що негативно позначається на стані їхнього здоров'я. Ситуація загострюється з огляду на зростаючу популярність у дитячому та молодіжному середовищі привабливих видів нефізичної діяльності (ігрові автомати, комп'ютерні ігри тощо). Проблема організації дозвілля школярів дуже складна і суперечлива. Великий обсяг неорганізованого вільного часу школярів і невміння ним розпоряджатися зумовлюють виникнення соціальних та екологічних проблем [2].

Згідно з освітнім стандартом, фаховими ключовими компетентностями є забезпечення охорони життя і здоров'я учнів, їхньої рухової активності у навчально-виховному процесі та позаурочній діяльності, а також здійснення виховання, соціалізації учнів на уроках і в позакласній роботі, зокрема з фізичного виховання та формування їхньої культури [4].

Мета дослідження: дослідити вплив гео-квестів на формування мотивації школярів 12-13 років до рухової активності в позакласній роботі з фізичного виховання в природному середовищі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури; метод порівняння і зіставлення; соціологічні методи (анкетування); психологічний метод; методи оцінки рухової активності (крокометрія, пульсометрія); методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз даних «Анкети соціологічного дослідження сформованості екологічної компетентності учнів» доводить, що для школярів 12-13 років в гео-квестах важлива реалізація діяльнісного компонента екологічної компетентності, що свідчить про значну пріоритетність комплексних ігрових видів навчально-пізнавальної діяльності, поєднаної з активним рухом в природному середовищі. Також відмітимо, що такі форми здійснення позашкільної фізкультурної діяльності, як гео-квести, сприяють формуванню особистісного та когнітивного компонентів екологічної компетентності у школярів середнього шкільного віку [1].

Висновки:

1. Аналіз даних спеціальної літератури з фізичного виховання в позаурочних, позашкільних формах і організації структури активного дозвілля дитячого контингенту дозволив розкрити функції, специфіку та принципи квестів у організації дозвілля школярів. Для ефективної організації і проведення гео-квестів як поліфункціональних програм на основі туристських ігор в методичному комплексі доцільно виділяти шість базових модулів – підготовчий, організаційний, моделювальний, мотиваційний, виконавчий та підсумковий [1]. Для того, щоб створити цікавий і захоплюючий гео-квест, учителю необхідно: 1) враховувати інтереси й захоплення учнів; 2) залучити до процесу розробки і реалізації гео-квесту школярів; 3) врахувати норми рухової активності та тематику інтелектуальних завдань, відповідно до віку дітей і шкільної програми.

2. Визначення мотиваційних пріоритетів школярів під час вибору гео-квестів свідчить про значний відсоток тих, хто має позитивну вмотивованість на успіх у діяльності (у 27,27 % опитаних), і тих, хто достатньою мірою зорієнтований на досягнення успіху у діяльності (40,91 %). Також привертає увагу і відсоток школярів зі слабкою мотивацією (22,73 %) і недостатньо вмотивованими на позитивні результати діяльності. Така варіація в подальшому може послужити інструментом для викладача під час планування квестів чи інших новацій у рамках

гурткової роботи з туризму.

Оцінка формування позитивної групової мотивації дозволила визначити головні мотиваційні фактори, що переважають у школярів, які відвідують гурток з туризму в рамках позакласної роботи з фізичного виховання і беруть участь в гео-квестах: наявність активної життєвої позиції всередині групи як фактор (93 %), позитивне ставлення керівника до підлеглих (73 %), відсутність стресів усередині групи (60%), наявність нормального психологічного клімату в групі (73 %). Підсумовуючи сказане, можемо констатувати, що ставлення школярів до діяльності керівника гуртка, зокрема, до його особистості виступає одним із найважливіших факторів активності учнів, їх інтересу до навчально-ігрової діяльності, а також її результативністю. Визначені підходи було покладено в основу експериментального вивчення особливостей ставлення учнів середніх класів до діяльності вчителя або керівника гуртка.

3. Аналіз мотиваційних пріоритетів дітей під час вибору гео-квестів як активної форми дозвілля показав, що бажання брати участь в гео-квестах в природному середовищі (парках, скверах, в лісі) виявили 100% учнів, які брали участь в анкетуванні, що свідчить про значну пріоритетність комплексних ігрових видів навчально-пізнавальної діяльності поєднаної з активним рухом в природному середовищі. Аналіз пріоритетності для учнів різних видів квестів показав, що 100% опитаних віддали перевагу квестам над іншими формами організації урочної та позаурочної навчальної діяльності. Найбільш привабливими для учнів є активні гео-квести у природному середовищі. Поряд з цим необхідно зауважити, що майже половина з усіх опитаних (48%) також є прихильними до веб-квестів, які передбачають використання комп'ютерних та мережових технологій. Слід зауважити, що до веб-квестів були також віднесені активні рухові програми, як поза приміщеннями, так і в приміщеннях, в яких навігація, завдання та контроль виконання квесту здійснюються за допомогою сучасних мобільних гаджетів та засобами мобільного Інтернету. В подальшому на розвитку поліфункціональних веб-квестів, що поєднують комп'ютерні знання і навички з руховою активністю, має бути зосереджена найбільша увага як учителів шкіл, так і викладачів закладів вищої освіти.

4. Енергетична вартість організованого гео-квесту в наших дослідженнях становила 120–135 ккал, що відповідає 50 – 65 % від даних, наведених у спеціальній літературі [3]. Середня ЧСС за заняття в наших дослідженнях: $143,82 \pm 7,46$ уд. за хв.; в джерелах спеціальної літератури представлено діапазон 141-150 уд. за хв. [3], тобто з фізіологічної точки зору діапазон ЧСС збігається з зоною оптимального функціонування серцево-судинної системи при переважно аеробній спрямованості енергозабезпечення м'язової діяльності.

Література:

1. Дмитрук С. В. Гео-квест як інтелектуально-ігрова технологія / С.В. Дмитрук, А.О. Логінова, А.І. Макеєва // Конструктивна географія та раціональне використання природних ресурсів. – К.: Екотур-інфо, 2017 (2). – Вип. 18. – С. 88-102.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту / Т.Ю. Круцевич. – К., 2017. – Т.2. – Методика фізичного виховання різних груп населення – 368 с.
3. Трачук С. В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 24.00.02 / С. В. Трачук. – К., 2011. – 18 с.
4. Формування екологічної компетентності школярів : наук.-метод. посібник / [Н. А. Пустовіт, О. Л. Пруцакова, Л. Д. Руденко, О. О. Колонькова]. – К., 2008. – 64 с.

Спорт для всіх.

АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НАСЕЛЕННЯ

Доліч Т. О.

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янука, Рівне, Україна

Вступ. Сучасний спосіб життя людства вступає в протиріччя з фізіологічними потребами організму, а дефіцит рухової активності веде до зросту захворюваності і зниження трудової активності. Швидкі темпи розвитку техніки, модернізації навчальних та трудових процесів, збільшення потоку інформації висувають високі вимоги до здоров'я людей.

Мета дослідження: провести теоретичний аналіз наукової та методичної літератури щодо визначення впливу занять з аеробіки на показники фізичного стану

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, порівняння та зіставлення.

Результати дослідження та обговорення: Аеробіка – це один з напрямів оздоровчого фітнесу. Заняття аеробікою спрямовані на підтримку та покращення фізичних якостей. Велика користь занять аеробікою виявляється в тому, що в процесі занять задіяні всі групи м'язів. Отримуючи необхідну кількість рухової активності, людина паралельно зміцнює дихальну систему, покращує еластичність зв'язок та зміцнює суглоби, зменшує ризик розвитку сколіозу, проблем із вестибулярним апаратом. Основною задачею аеробіки є підвищення працездатності і зміцнення здоров'я осіб, що займаються. Вона розвиває рухові якості, виховує красу і легкість рухів, музикальність, почуття ритму, сприяє корекції недоліків статури. Аеробікою називають виконання фізичних вправ поточним способом під музичний супровід з метою зміцнення здоров'я, гармонічного розвитку і вдосконалення фізичних якостей організму (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності) [3].

Заняття аеробікою мають такі організаційно-методичні спрямування: лікувально-реабілітаційна фізична культура (розрахована на хворих та ослаблених людей, які з різних причин мають слабкий стан здоров'я); адаптивне спрямування (призначене для людей з обмеженими фізичними можливостями з метою компенсації пошкоджених функцій організму й урізноманітнення побутового життя); рекреативне спрямування (важливе для відновлення фізичного та психічно-емоційного стану людей, що досягається шляхом організації активного відпочинку з використанням засобів оздоровчої фізичної культури); профілактичне спрямування (необхідне для підтримання оптимального рівня фізичних якостей і зовнішнього вигляду, покращення здоров'я, профілактику хвороб, запобігання віковим захворюванням) [1].

Засновник аеробіки — лікар Кеннет Купер. За його задумом аеробіка — це засіб протистояння факторам, які спонукають розвиток серцево-судинних захворювань: гіподинамії, нервовим перенапругам, надлишковій вазі. За допомогою вправ, що виконуються в аеробному режимі, і харчування з низьким вмістом тваринних жирів в організмі людини найбільш активно руйнується надлишковий холестерин — головний ворог судин. Фізичні навантаження усувають гіподинамію, а емоційність при проведенні занять покращує настрій, ліквідуючи негативний вплив стресів [2]. На початку ери аеробіки був біг підтюпцем, потім вправи під музику, потім — велоергометри, гребні тренажери, степпери і бігові доріжки, зараз — модний степ. За більш ніж тридцять років від класичної аеробіки, розробленої Джейн Фондою, відокремилася понад 40 видів. Сьогодні найпопулярнішими є такі з напрямків аеробіки: памп (силова аеробіка з міні-штангою); степ (заняття на спеціальній платформі); аква (вправи у воді); джаз (танці в ритмах джазу); слайд (ковзання по спеціальній доріжці); trekking (тренування проходять на спеціальних бігових доріжках); бокс-аеробіка (з елементами класичних ударів в боксі); фітбол-аеробіка (з використанням спеціальних гумових м'ячів великого розміру); тер- аеробіка (з використанням спеціального комплексу амортизаторів, що фіксуються одночасно на руках і ногах).

Висновки. В ході дослідження проаналізовано наукову та методичну літературу та джерела з мережі Інтернет щодо сучасних фітнес-програм. Новітні фітнес-технології відіграють важливу роль у житті сучасної людини. Було виявлено, що застосування сучасних фітнес-програм та технологій вдосконалюють розвиток психомоторних якостей, рухових умінь і навичок людей, збільшують їх вподобання до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Також було виявлено, що під час занять аеробними вправами відбуваються позитивні зміни у морфо- функціональному стані людини, що забезпечує покращення показників фізичного здоров'я. Таким чином, систематична рухова активність має позитивну дію на організм людини. Фізичні вправи є засобом профілактики недуг, зокрема серцево-судинних, в розвитку яких не останню роль грає низький рівень тренуваності серця сучасної людини, що позбавила себе оптимальної рухової активності. Використовуючи різноманітні програми аеробіки можна отримати максимум користі за мінімум часу.

Література:

1. *Грушевський В. О.* Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 3. – 2014. – С. 19–24.
2. *Давыдов В. Ю.* Новые фитнес-системы : [учеб. пособ.] / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 287 с.
3. *Завидівська Н. О.* Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – № 2 (10), 2010. – С. 50–54.
4. *Круцевич Т. Ю.* Теорія і методика фізичного виховання / Методика фізичного виховання різних груп населення/ Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. літ. – Ч. 2. – 2008. – 368с.

Спорт для всіх.

ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Захарченко М. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Розглядаючи відмінності в поведінці юнаків та дівчат, вчені звертають увагу на такі мотиватори в ухваленні рішення, як цінності [1, 2, 3], котрі розглядаються психологами як потреби, тобто внутрішні рушії активності, які за відповідних умов можна використовувати для формування стійких мотивів поведінки [3, 4].

Аналіз різноманітних підходів до трактування «цінностей», «ціннісних ставлень», «ціннісних орієнтацій» свідчить про складність цього феномену, структурної та функціональної близькості до деяких інших компонентів свідомості, таких як установки, відносини, спрямованість, мотиви, потреби, інтереси, погляди, уявлення [4].

Мета дослідження - визначення ціннісних орієнтацій учнів 10-11-х класів загальноосвітньої школи та студентів I-II курсів коледжу.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, опитувальник ціннісних орієнтацій М. Рокіча, статистичні методи обробки отриманих результатів.

Результати досліджень та їх обговорення. Використавши опитувальник М. Рокіча для визначення термінальних та інструментальних цінностей особистості, нами проведено дослідження серед учнів 10-11-х класів та студентів I-II курсів коледжу. Було отримано такі результати: до трійки лідерів серед юнаків-школярів входять пункти: приємне проведення часу, розваги, цікава робота та здоров'я, свобода як незалежність у вчинках і діях. Показники юнаків-студентів змінюються, з'являються такі пункти: матеріальна забезпеченість, здоров'я, цікава робота (табл. 1). Такі результати свідчать, що пріоритети ціннісних орієнтацій у школі та коледжі різні, студентам коледжу більше притаманна самостійність та можливість свого забезпечення.

Серед варіантів відповідей дівчат, які відвідують школу, визначено трійку важливих термінальних цінностей: цікава робота, самостійність як незалежність у судженнях та оцінках, хороші та вірні друзі, творчість(можливість творчої діяльності). До результатів студенток додається пункт обирають «матеріальна забезпеченість», проте відсутні пункти «хороші та вірні друзі», «творчість».

Таблиця 1

Рейтинг термінальних ціннісних орієнтацій учнівської молоді, місце

Цінності	Учні		Студенти	
	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата
Самостійність	6	2	4	3
Впевненість у собі	9	7	4	4
Матеріальна забезпеченість	5	9	1	2
Здоров'я	2	5	2	1
Задоволення	1	4	4	5
Цікава робота	2	1	3	3
Любов	7	4	5	4
Свобода як незалежність у вчинках і діях	3	8	5	4
Краса	8	6	7	5
Хороші і вірні друзі	5	3	4	6
Пізнання	4	4	6	7
Щасливе сімейне життя	6	4	9	6
Творчість	8	3	11	7
Суспільне визнання	5	6	10	8
Активне, діяльне життя	4	8	8	9
Рівність	7	9	7	9

У ході дослідження інструментальних цінностей, які виступають як інструмент, за допомогою якого можна реалізувати термінальні цінності (табл. 2), ми визначили, що на перших трьох лідируючих позиціях у юнаків-школярів присутні показники: сміливість, чесність, самоконтроль, відповідальність, тверда воля. Така сама тенденція простежується і у студентів-юнаків, додатково вони ще відзначили пункт старанність та віднесли на восьме місце пункт тверда воля.

Трійку лідируючих відповідей серед показників дівчата, які відвідують школу, посідають пункти: життєрадісність, сміливість, широта поглядів, чесність, терпимість, відповідальність. До відповідей студенток коледжу додаються ще пункти: вихованість та освіченість. Слід зазначити, що пункт відповідальність у студентів на першому місці, а у школярів-дівчат на третьому.

Таблиця 2

Рейтинг інструментальних ціннісних орієнтацій учнівської молоді, місці

Цінності	Учні		Студенти	
	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата
Високі запити	8	7	9	8
Чуйність	5	5	10	6
Вихованість	4	5	5	3
Життєрадісність	5	2	8	3
Ефективність у справах	5	6	6	4
Сміливість	1	2	2	3
Старанність	7	5	3	4
Непримиренність до недоліків у собі та в інших	9	6	7	9
Широта поглядів	4	1	5	6
Чесність	3	3	2	2
Освіченість	6	4	5	3
Самоконтроль	2	5	3	5
Терпимість	6	3	4	7
Тверда воля	3	4	8	6
Раціоналізм	8	6	6	9
Відповідальність	3	3	1	1

Із сказаного зазначеного стає зрозуміло, що учнівська молодь відносить на останні позиції пункт раціоналізм та високі запити, можна припустити. Із цього можна припустити, що респонденти не повною мірою розуміють термін раціоналізм та не ставлять до своєї особистості високі вимоги задля виконання тих чи інших завдань.

Висновки. Безумовно сфера фізичної культури з огляду на свою специфіку виступає одним із чинників для здійснення гуманізації освіти і дослідження в спробах вирішення безлічі існуючих соціальних і соціально-психологічних проблем. Опрацювавши дане коло питань, можна констатувати, що під час вивчення термінальних цінностей учнівської молоді на першому місці серед дівчат цікава робота, самостійність, хороші та вірні друзі, творчість, матеріальна забезпеченість. Тотожним є показник юнаків, що доповнюється пунктам приємне проведення часу та здоров'я.

Література:

1. Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко, М. О. Захарченко // Врахування гендерного підходу в процесі занять з фізичного виховання учнівської молоді / Фіз. культура і спорт: досвід та перспективи. – 2017. – №3.1 (43.1). – С. 180-183.
2. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Ю.

Марченко. – К., 2010. – 22 с.

3. *Саїнчук М. М.* Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. М. Саїнчук. – К., 2012. – 22 с.

4. *Krutsevych T., Marchenko O.* Age differences of self-esteem of physical self at school. Gender aspects / T. Krutsevych, O. Marchenko // Physical education, sports and health culture in modern society. –2017. 2 (38). – 112-116 p.

Спорт для всіх.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ГРУП СТУДЕНТІВ СПОРТИВНОГО ВІДДІЛЕННЯ (ЗБІРНИХ КОМАНД) ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР

Здоренко С. Ю.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Вступ. Програма фізичного виховання для студентів КНУ імені Тараса Шевченка (ВОЗ IV рівня акредитації) дозволяє широко використовувати спортивні ігри в навчальному процесі, позанавчальному часі (фізкультурно-оздоровчому процесі) та в спортивно-масових заходах.

Фізичне виховання студентів є складовою частиною вищої гуманітарної освіти, що сприяє формуванню особистості майбутнього фахівця у процесі становлення його професійної компетенції [2].

У навчальному процесі за програмою передбачено такі розділи: теоретичний (лекції, консультації), методичний та практичний.

Практичні заняття здійснюються за результатами медичного огляду з визнанням стану здоров'я і самостійним вибором студентами виду спорту, які формуються в групі:

- основні навчальні та навчально-спортивні (спортивного відділення);
- спеціальні.

Групи спортивного відділення є учасниками процесу студентського спорту, який вимагає прояву максимальних фізичних та психологічних якостей для підвищення майстерності та підготовленості, участі в спортивних змаганнях.

Використання спортивних ігор в академічних, факультативних та самостійних заняттях має великі можливості як ефективний засіб для психологічного, фізичного та естетичного виховання студентів, з одного боку, й для підвищення спортивної майстерності та удосконалення педагогічного процесу – з іншого [1, 2].

Мета дослідження – визначити особливості формування груп спортивного відділення (збірних команд) та фактори, які впливають на сучасний вибір студентів КНУ імені Тараса Шевченка до кожного з виду спортивних ігор.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; теоретичний аналіз і узагальнення програмних документів; педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Спортивне відділення кафедри фізичного виховання навчально-спортивного комплексу зі спортивних ігор готує збірні команди з бадмінтону, баскетболу, більярду (новус), волейболу, настільного тенісу, футзалу, футболу, шахів та шашок [3].

Збірні команди беруть участь у змаганнях різного рівня:

- внутрішніх – першість факультету та університету, Спартакіаді КНУ імені Тараса Шевченка.

- зовнішніх – першість Голосіївського району м. Києва, Універсіада м. Києва, України серед студентів ВОЗ III- IV рівня акредитації, відкриті ліги, чемпіонати за видами спортивних ігор, що вирішують завдання навчальної програми.

Важливим завданням, що додатково вирішується за допомогою участі у змаганнях різного рівня, є:

- популяризація КНУ імені Тараса Шевченка;
- популяризація виду спортивних ігор з метою залучення студентів до здорового способу життя.

Формування збірних команд проходять за умови отримання дозволу після медичного огляду і самостійного вибору студентами виду спорту, враховується рівень ігрової майстерності. Особливості комплектування спортивних груп залежать від зазначених критеріїв та остаточного прийняття рішення студентами. У результаті опитування в

навчальному 2016/17 р., критерії (за ранжуванням) визначались студентами та фахівцями кафедри зі спортивних ігор таким чином:

- 1) медичний стан;
- 2) самостійний, вільний вибір виду спортивних ігор;
- 3) потреба в додатковій руховій діяльності;
- 4) підвищення рівня майстерності.

Результати педагогічного дослідження дозволили визначити фактори та їх вплив на вибір студентів, які заважають залученню студента до збірної команди (за рівнем значення):

- 1) негативний вплив на академічне навчання;
- 2) відсутність мотивації для досягнення більш високого спортивного результату;
- 3) відсутність адміністративного та матеріального стимулювання;
- 4) недостатність визначеного розкладом часу для занять тощо.

Комплектування складу груп спортивного відділення проходить серед студентів основних навчальних груп з усіх видів спорту та спортивних ігор. З педагогічного дослідження видно, розподіл наповнення цих груп за кожним окремим видом спортивних ігор має прямий вплив. Для аналізу формування збірних команд зі спортивних ігор використовується коефіцієнт відношення: загального вибору студентів виду спортивних ігор до місця в складі збірної. Результат дослідження дозволив визначити розподіл видів спортивних ігор на групи:

- I (значна) – настільний теніс (18,68), футзал (12,06), бадмінтон (9,8);
- II (задовільна) – футбол (8,74), волейбол (8,36), баскетбол (6,5);
- III (недостатня) – шахи та шашки (2,77), більярд (1,1).

Формування збірних команд може змінюватись під час навчального процесу протягом року через надану можливість самостійного вибору студентами виду спортивних ігор.

Висновок. Фізичне виховання студентів КНУ імені Тараса Шевченка є значущою складовою навчального процесу та викладається за факультативною формою (в основних і спеціальних групах). Основні групи навчаються за видами спорту (також і спортивних ігор) за вільним вибором студентів. В групи спортивного відділення (збірні команди) залучаються студенти, котрі беруть участь у змаганнях різного рівня (внутрішних, зовнішних) за умовами медичного дозволу. Формування збірних команд залежить від багатьох факторів - відповідного стану здоров'я, самостійного вибору тощо.

Література:

1. *Веселовський А. П.* Спортивні ігри з методикою навчання / А. П. Веселовський // Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка. – Дрогобич, 2008. – 216 с.
2. *Круцевич Т. Ю.* Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л-ра, 2012. – 366 с.
3. *Навчальна програма з дисципліни «Фізичне виховання» кафедри фізичного виховання навчально-спортивного комплексу КНУ імені Тараса Шевченка на 2016/17 н. р.*

Спорт для всіх.

ГЕНДЕРНІ ПРІОРИТЕТИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ І МОЛОДІ

Іванік О. Б.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Важливим напрямом демократичного розвитку України у сучасних умовах є вивчення та осмислення гендерної проблематики. На основі численних досліджень вчені дійшли висновку, нині орієнтуватися тільки на біологічну стать не можна, і ввели використання міждисциплінарного терміну «гендер», який позначає соціальну стать, стать як продукт культури. У результаті ми маємо можливість розглядати питання виховання дівчаток і хлопчиків не як споконвічну від народження даність, а як явище, що виробляється в результаті складної взаємодії природних задатків і відповідної соціалізації, а також з урахуванням індивідуальних особливостей кожної конкретної дитини.

Мета дослідження – визначити гендерні пріоритети під час організації занять фізичним вихованням дітей і молоді.

Методи дослідження – аналіз літературних джерел, порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході узагальнення аналізу сучасних підходів до усунення недоліків в організації процесу фізичного виховання, було відмічено пріоритети рухової активності, здорового способу життя фактично окремо від особистісних якостей людини, гендерних особливостей. Також не розглядаються ціннісні орієнтири особистості, формування духовної культури, а не тільки духовного здоров'я.

Учені звертають увагу на те, що фізична культура як явище громадського життя є важливим чинником різнобічного та гармонійного розвитку особистості. Оскільки вона виявляється в різних формах занять фізичними вправами це дозволяє реалізувати не тільки природну потребу в русі та у фізичній активності, а й дає змогу цілеспрямовано вдосконалювати біологічну систему життєдіяльності організму через розвиток фізичних властивостей [1]. У цьому зв'язку дуже важливо підкреслити, що процес фізичного виховання постає як соціально значуща діяльність, що сприяє розвитку не тільки фізичних, а й духовних здібностей особистості, таких як цілеспрямованість, активність, дисциплінованість, колективізм, товариськість, урівноваженість, ентузіазм, оптимізм, інтереси й увявлення. При цьому важливо зазначити, що кожен вид фізичної підготовки вибірково впливає на ті чи інші сторони розвитку фізичних і духовних здібностей [4, 5].

За даними деяких дослідників, можна зазначити, що змішане виховання й навчання в школах можна назвати безстатевим, тому що протягом кількох поколінь зникає з навчальних закладів статоособистісна самоідентифікація в молодих людей, а особливо в хлопчиків [2, 3, 4]. Результатом цього є пригнічення й нейтралізація чоловічих задатків у хлопчиків і жіночих – у дівчаток, що негативно позначається на здоров'ї, у тому числі й репродуктивній функції молоді. Тому вчені звертають увагу на гендерну диференціацію у вихованні та навчанні підростаючого покоління як фактор збереження людини на популяційному рівні [6, 7].

Змістовний бік рухової діяльності дітей і підлітків має свою специфіку залежно від статі. У хлопчиків і дівчаток є свої рухові переваги, тобто та діяльність, яка їм цікавіша, краще вдається, і в якій найбільш яскраво проявляються їх особливості, пов'язані зі статтю. Зокрема, в процесі ігор у хлопчиків провідне місце займають рухи швидко-силового характеру (біг, метання предметів у ціль і на дальність, лазіння, боротьба, спортивні ігри); дівчата віддають перевагу іграм з м'ячем, зі скакалкою, вправи в рівновазі (ходьба по колоді, лавці тощо), танцювальним вправам.

Питання, поставлене ще в 1970-х роках про диференційований підхід до хлопчиків і дівчаток у процесі занять фізичними вправами, і сьогодні не має для педагогів однозначного вирішення. Більшість дослідників вважають, що цей підхід не повинен бути однаковим.

Останнім часом фахівці рекомендують підходити до питань гендерного виховання дітей комплексно. Їх слід розвивати всебічно, прищеплюючи їм якості обох статей. Пов'язано це з тим, що суспільство висуває трохи інші вимоги до статей. Сучасні дівчата змушені бути більш

рішучими й ефективними, а хлопчики повинні вміти співчувати іншим. Так, у дівчаток виховують рішучість, а в хлопчиків терпимість і вміння співпереживати. Маючи ознаки поведінки, властиві обом статям, дитині буде легше адаптуватися до вимог сучасного світу. Важливо при цьому дотримуватися балансу, оскільки розмиття кордонів між чоловічими та жіночими якостями буде негативно впливати на соціальний розвиток дитини.

Суть гендерного підходу у вихованні полягає не тільки в розумінні дітьми якостей, притаманних різним статям, а й у формуванні толерантності у хлопчиків і дівчаток по відношенню один до одного.

Висновки. В сучасній системі наук про фізичне вдосконалення і змагальну діяльності людини чітко визначилась проблема, що має глобальне значення для фізичного удосконалення жіночого організму, тобто процес виховання дівчини повинен проводитись по-іншому, ніж хлопчика. Адекватне фізичне виховання, яке задовольняє потреби і бажання як хлопців, так і дівчат – одна з основних гарантій здорового майбутнього покоління. На думку більшості науковців, уроки фізичної культури не дозволяють вирішити ці питання, оскільки програми не диференційовані, хлопці і дівчата повинні виконувати практично одні і ті самі фізичні вправи. У шкільних програмах використовують також гендерні стереотипи, що існують у суспільстві.

Вибір виду рухової активності для хлопців і дівчат вимагає особливої уваги у визначенні змісту занять з фізичного виховання і їх взаємозв'язку з урахуванням морфофункціональних особливостей молодого організму і соціальних умов сучасного суспільства. Необхідно враховувати відмінність у розвитку фізичних якостей, оскільки навіть сенситивні періоди їх розвитку мають також суттєву індивідуальність.

Гендерні дослідження виникли як соціальне замовлення новітнього суспільства, як потреба реконструювання індивідуального, родинного, суспільного й державного співжиття статей. Різноманітність підходів та знань гендерних особливостей у ставленні дівчат і хлопців до уроку фізичного виховання допомагає не тільки залучати більше учнівської молоді до занять фізичною культурою, що сприяє розвитку адаптаційних можливостей організму, який формується, і зміцненню здоров'я підростаючого покоління, але й створює адекватну психологічну атмосферу для школярів у всіх формах занять фізичними вправами.

Література:

1. *Бальсевич В. К.* Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. № 4. – С. 6-12.
2. *Бендас Т. В.* Гендерная психология: учебник. / Т. В. Бендас. – СПб.: Питер, 2009. – 431 с.
3. *Берн Ш.* Гендерная психология / Ш. Берн. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2008. – 318 с.
4. *Круцевич Т. Ю.* Половой диморфизм и гендерная политика в вопросах физического воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич, Е. А. Биличенко // Спорт. медицина. – 2011 - № 1-2. – С. 23–28.
5. *Круцевич Т. Ю.* Теорія і методика фізичного виховання: в 2 т. / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. – К.: Олімп. л-ра, 2018. – Т. 1. – 391 с.
6. *Шахов Ш. К.* Гендерная психология спорта: культурно-образовательный аспект / Ш. К. Шахов, А. С. Дамадаева // Вестн. МГУКИ. - № 2. – 2011. – С. 27- 29.
7. *Шиян О.І.* Проблеми гендерних стереотипів та дисбалансу у сфері фізичної культури і спорту / О. І. Шиян, О. В. Фащук // Спортивна наука України. – 2012. – № 3. – С. 40–44.

Спорт для всіх.

АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ З ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИМИ ПОРУШЕННЯМИ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Кадієва М. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Актуальність обраної теми зумовлена стрімким зростанням кількості дітей з емоційно-вольовими порушеннями, в тому числі з розладами аутичного спектра. Проведені дослідження свідчать, що рухова сфера дітей з емоційно-вольовими порушеннями характеризується наявністю стереотипних рухів, труднощами формування предметних дій і побутових навичок, порушеннями дрібної і великої моторики. У зв'язку зі сказаним, необхідні розробки та впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій, що зумовлені потребою суспільства у залученні таких дітей до рухової активності, підвищенні рівня їх здоров'я і відсутності системи науково-методичної підтримки цього процесу.

Мета дослідження – проаналізувати підходи до залучення дітей з емоційно-вольовими порушеннями до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Методи дослідження – аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблема залучення дітей з особливими потребами до оздоровчо-рекреаційної рухової активності набуває великої актуальності в світі. В спеціальній літературі висвітлені питання впливу фізичних вправ на показники фізичного стану дітей з порушеннями опорно-рухового апарату, сліпих та зі зниженим зором, глухих та зі зниженим слухом, із затримкою психічного розвитку з розумовою відсталістю з важкими порушеннями мовлення [1].

Для дітей з емоційно-вольовими порушеннями та розладами аутичного спектра розроблені програми занять з елементами плавання [5]. Автором запропоновано для дітей-аутистів програми занять з елементами плавання з різними температурними режимами води та на різних глибинах басейну. Доведено, що такі заняття плаванням зміцнюють основні групи м'язів, підвищують рухливість суглобів, сприяють загартуванню.

Науковцями доведено, що використання спортивних ігор в рекреаційній діяльності позитивно впливає на емоційний стан і наближає дітей до природних умов життя, сприяючи засвоєнню елементів та навичок соціальної адаптації. Вченими розроблено програми, які поєднують елементи гри з м'ячем та фізичні вправи [4].

Практичні заняття, що ґрунтуються на підходах використання спортивних танців в рекреаційній руховій активності, описані в роботах Janice M. Fialka, Arlene K. Feldman, Karen C. Mikus. Вчені розробили та запропонували програми з елементами спортивного танцю, та довели, що використання різних елементів танцю під музику, з ритмом та рахування часу сприяє покращенню фізичного стану дитини, підвищенню концентрації уваги на рухах та удосконаленню соціальних навичок [3].

У спеціальній літературі запропоновано фітнес-програми, спрямовані на покращення здоров'я, планування рухів та розвиток пізнавальних здібностей дітей з розладами аутичного спектра. Автором запропоновано програми з дозованим та послідовним використанням понад 30 різних фізичних вправ (ходьба, біг, повзання та лазіння, кидання і ловіння м'яча, веслування, ходьба на лижах, ковзанах, їзда на велосипеді, теренкур, пішохідний туризм). Доведено, що впровадження фітнес-програм сприяло соціалізації та більш активному способу життя дітей з розладами аутичного спектра [2].

Відповідно до теоретичного аналізу структури та сутності рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей з емоційно-вольовими порушеннями, на підставі вивчення спеціальної літератури, встановлено, що значним потенціалом підвищення рівня залучення їх до рухової активності, формування у них культури дозвілля є засоби скелелазіння, які є обмеженими у використанні у практиці.

У спеціальній літературі представлено роботи, присвячені технічній та фізичній підготовці в скелелазінні, однак недостатньо вивчені питання використання засобів в рекреаційній діяльності дитячого контингенту з розладами аутичного спектра. Не розкриті питання впливу занять скелелазінням на емоційний та психологічний стан дітей з емоційно-вольовими порушеннями, а саме з розладами аутичного спектра. Тому вивчення особливостей застосування засобів скелелазіння в заняттях з дітьми є актуальним та потребує розробки оздоровчо-рекреаційних програм.

Висновки. Теоретичний аналіз даних спеціальної літератури свідчить про наявність фрагментарних досліджень із залучення дітей з емоційно-вольовими порушеннями до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Відмічено, що значним потенціалом підвищення рівня залучення таких дітей до оздоровчо-рекреаційної рухової активності є засоби скелелазіння.

Література:

1. Соколенко О. І. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. / О. І. Соколенко. – Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2015. – 154 с.
2. David S. Geslak Autism fitness handbook / S. David. – Chicago: Exercise Connection, 2011. – 62 p.
3. Janice M. Fialka, Arlene K. Feldman, Karen C. Mikus Parents and Professionals Partnering for Children With Disabilities / Janice M. Fialka. – California: Corwin, 2012. – 176 p.
4. Joseph Winnick, David Porretta Adapted Physical Education and Sport / Joseph Winnick. – Canada: Human Kinetics, 2016. – 648 p.
5. Naoki Higashida The Reason I Jump: One Boy's Voice from the Silence of Autism / Naoki Higashida. – London: Sceptre, 2014. – 192 p.

Спорт для всіх.

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кенсицька І. Л.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Базисом вирішення проблеми формування цінностей здоров'я та здорового способу життя студента є така організація навчальної діяльності у закладі вищої освіти (ЗВО), в якій на основі фундаментальних знань про особливості професійної діяльності, оздоровчі функції процесу фізичного виховання можна створити особисту установку на здоров'я, впевненість у собі і своїх можливостях. Одним із найважливіших завдань фізичного виховання у ЗВО є формування у студентів стійкого інтересу та мотивації до фізичного самовдосконалення як основного чинника якісної життєдіяльності. Незважаючи на численну кількість досліджень, спрямованих на вивчення та підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом, очевидним є відсутність узгодженості між теорією та практикою [1, 2]. Так, аналіз наукової літератури свідчить про чималу кількість підходів до удосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді на основі вивчення мотивації до занять, а на практиці – позитивних значущих змін практично не відбувається [2], що потребує подальшого вивчення основ формування здорового способу життя студентів, сучасних напрямів і тенденцій впровадження та використання здоров'я формуючих технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді. Зазначене обумовило необхідність розробки моделі формування цінностей здорового способу життя та визначення ефективності її дії в умовах ЗВО.

Мета дослідження – перевірити ефективність моделі формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел та документальних матеріалів, педагогічне спостереження, педагогічні методи дослідження, методи оцінки рівня фізичного здоров'я (за методикою Г.Л. Апанасенка), визначення рухової активності, тестування теоретичних знань, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Практичною складовою розробленої моделі була програма факультативних занять, спрямована на формування ціннісного ставлення до здорового способу життя, підвищення мотивації до занять фізичними вправами. З огляду на низьку ефективність традиційних засобів фізичного виховання для підвищення рівня теоретичних знань, нами використано інтерактивний підхід, що включав види навчання, які довели свою ефективність у попередніх дослідженнях. Зазначений підхід дозволив суттєво підвищити ефективність засвоєння теоретичних знань, що подавалися студентам доступно у цікавій формі з урахуванням сучасного темпу життя.

Також студентам було запропоновано ведення електронного щоденника здоров'я – програма Microsoft Corporation „MSN Здоров'я та фітнес”, яку встановлювали на операційну систему мобільного телефона. У щоденнику здоров'я студенти мали змогу самостійно розширити систему знань про формування, збереження та зміцнення здоров'я особистості, ознайомитися з методиками самоконтролю та самокорекції. У ньому вони фіксували показники фізичного стану, доповнювали знання з організації здоров'язберігаючої активності. Оцінку ефективності здійснювали у формувальному експерименті. Експериментальна та контрольна групи займалися за традиційною програмою з фізичного виховання (один раз на тиждень та двічі за програмою позакакадемічних занять). Кратність та тривалість занять на тиждень була однаковою, вибір засобів для програм учасників обох груп здійснювали з урахуванням мотивів та інтересів студентів до видів рухової активності. Протягом експерименту суттєво підвищився рівень теоретичних знань серед студентів експериментальної групи, зменшилось число з початковим рівнем теоретичних знань з питань

ЗСЖ на 30 %, збільшилась кількість студентів з високим рівнем знань на 8%, а у студентів контрольної групи рівень знань збільшився несуттєво. У ході експерименту студенти ЕГ навчилися складати раціон харчування, розробляти комплекси самостійних занять, почали займатися рекреаційною діяльністю під час вихідних, усвідомили важливість дотримуватися засад ЗСЖ, і у результаті їхні практичні вміння були оцінені значно вище, ніж у студентів КГ. Так, ми зафіксували збільшення частки студентів ЕГ з високим рівнем практичних умінь на чверть. Натомість, у студентів КГ розподіл помітно не змінився. Також на 25 % покращилася мотивація до занять руховою активністю у студентів ЕГ. Серед них не лишилося студентів із початковим рівнем мотивації до ЗСЖ. Впровадження розробленої моделі посприяло усвідомленню ними цінності категорії «Здоров'я», яка з останньої позиції у рейтингу перемістилась на 3-тє місце. У студентів обох груп відбулися позитивні зміни у показниках рухової активності та фізичного здоров'я. Оцінка рівня сформованості цінностей здорового способу життя показала, що серед студентів ЕГ збільшилася частка з оптимальним рівнем сформованості, у ході як у КГ більшість студентів мали критичний та допустимий рівні сформованості (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл студентів КГ та ЕГ за рівнем сформованості цінностей здорового способу життя, %

Рівень	Група	
	Контрольна n=24	Експериментальна n=24
Критичний	54,2	12,5
Достатній	37,5	45,9
Оптимальний	8,3	41,6

Результати дослідження засвідчили динамічні позитивні зміни показників сформованості цінностей здорового способу життя, які відбулися у студентів ЕГ та визначили доцільність змодельованого процесу формування цінностей здорового способу життя у студентів ЗВО у процесі фізичного виховання.

Висновки. Впровадження розробленої моделі в процес фізичного виховання дозволило суттєво підвищити рівень теоретичних знань. Зафіксовано збільшення частки студентів ЕГ з високим рівнем практичних умінь на 25%. Натомість у студентів КГ розподіл помітно не змінився. Після експерименту у студентів ЕГ мотивація до занять руховою активністю посилилася: частка студентів з високим рівнем мотивації зросла на 25%, крім того, серед них не лишилося студентів із початковим рівнем мотивації до ЗСЖ. Відбулися зміни і у показниках рухової активності. Суттєво збільшилася частка студентів, які підвищили рівень рухової активності. Позитивні зміни відбулися також і у показниках фізичного стану обох груп. Наприкінці експерименту у студентів ЕГ ставлення до здоров'я було статистично значуще вищим, а ніж у студентів КГ (для $n_1=24$, $n_2=24$, $p<0,01$). Оцінка рівня сформованості цінностей до здорового способу життя показала, що серед студентів ЕГ збільшилася частка з оптимальним (41,6 %) та достатнім (45,9 %) рівнями сформованості, тоді як у КГ більшість студентів мали критичний (54,2 %) та допустимий (37,5 %) рівні.

Література:

1. Андреева О. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів/О.Андреева, І.Кенцицька // Молодіж. наук. вісн Східноєвроп. нац. ун-ету ім. Лесі Українки. – 2017. – Вип. 26. – С. 37–43.
2. Садовський О. Аналіз передумов розробки технології формування рекреаційної культури студентської молоді / О.Садовський, О.Андреева // Молодіж. наук. вісн Східноєвроп. нац. ун-тету ім. Лесі Українки. – 2015. – № 20. – С. 39–44.

Спорт для всіх.

МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Килимистий М. М.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Вступ. У вирішенні проблеми збереження здоров'я, підтримання належного рівня фізичної роботоздатності, творчої активності, підвищення опору організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, а в цілому і покращення якості життя осіб зрілого та похилого віку велику роль відіграє оздоровча фізична культура [2].

Сьогодні індустрія спортивно-оздоровчих послуг пропонує широкий спектр науково обґрунтованих програм фізкультурно-оздоровчого спрямування. Проте майже не існує наукових розробок, в яких би описувались технології програмування оздоровчих занять, що сприяють сповільненню інволюційних процесів у чоловіків зрілого віку. Як зазначає Т.Ю. Круцевич [1], незначна кількість наукових досліджень, які здійснюються на сучасному етапі, висвітлюють питання методики фізкультурно-спортивних занять людей зрілого і похилого віку. У вирішенні цієї проблеми важливу роль відіграє рівень мотиваційної спрямованості до занять фізичною культурою і спортом. Визначення мотивації людей другого періоду зрілого віку до занять фізичною культурою і спортом дозволить підвищити ефективність процесу фізичного виховання для отримання оздоровчого ефекту.

Мета дослідження - визначити особливості мотивації до занять фізичною культурою і спортом чоловіків другого періоду зрілого віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для з'ясування мотивації до занять фізичною культурою і спортом нами проведено анкетування 40 чоловіків другого зрілого віку, які займаються різними формами фізкультурно-оздоровчої діяльності в спортивних клубах «Amarant», «УДПУ», «Alex Gym» Умань. В анкетуванні брали участь: 36,4% чоловіки робітничих професій, 33,1% - працівники державних установ, 12,7% - безробітні, 17,8% - приватні підприємці, середній вік яких 42 роки.

Соціально-економічні умови в країні та державна політика позначаються на матеріально-побутових умовах людей, впливають на технічний стан, визначають сферу їхніх інтересів і побічно відбивають міру впливу різних факторів. Це виявляється у відповідях на запитання: «Як Ви зазвичай проводите вільний час?», в яких опитувані не обмежувались одним захопленням, а називали кілька факторів, про що свідчить загальна сума, яка перевищувала 100%. У вільний час пріоритетними заняттями є: спілкування з друзями (41,4%), робота за комп'ютером (41%). Значна кількість чоловіків віддають перевагу читанню (20,2%), перегляду телепередач (24%). 65% займаються фізичними вправами в організованих формах і самостійно, із них: один раз на тиждень займаються 13,7%, два рази - 34,1%, три рази - 9,4%, чотири і більше - 7,1%. У більшості чоловіків (24,6%) заняття триває 40 хв., у 21% - 60 хв., у 7,4% - 30 хв., у 6,2% - 20 хв., у 5,8% - 10 хв.. В цілому слід відмітити, що показники залучення чоловіків другого зрілого віку до занять фізичною культурою і спортом достатньо високі, але лише незначна їх кількість має необхідний обсяг рухової активності. Серед тих, хто займається фізичною культурою і спортом, найбільша кількість (18,8%) віддають перевагу легкій атлетиці, 15,5% - силовим видам спорту, 12,1% - волейболу, 11,1% - футболу, 7,5% - настільному тенісу. Таким чином, можна зробити висновок, що чоловіки другого зрілого віку проявляють найбільший інтерес до занять традиційними видами спорту - легкою атлетикою, силовими видами спорту, волейболом, футболом, настільним тенісом.

Важливим питанням, яке розкриває психологію формування мотивації, є з'ясування форм занять, що обирають чоловіки, - індивідуальні, групові або самостійні. Більшість (52,1%) обирають групову форму, 33,1% - самостійну, 14,8% - індивідуальну. Отримані дані

свідчать про необхідність організації групових занять для чоловіків з урахуванням їхнього інтересу до обраних видів спорту.

Щоб з'ясувати ступінь впливу на формування мотивації до самовдосконалення в процесі фізичного виховання чоловіків, нами було проаналізовано їхні відповіді. На запитання «З якою метою Ви хотіли б займатися фізичними вправами?» найбільша кількість опитаних (46%) відповіли: для покращення стану здоров'я, 21% - для покращення роботоздатності, 14% - для зниження зайвої маси тіла, 12% - спілкування із друзями. Найменша кількість (7%) займаються фізичною культурою для покращення спортивного результату. Серед причин, які спонукають займатися чоловіків фізичними вправами, на першому місці - погіршення стану здоров'я (45,3%), на другому - вимоги професійної діяльності (27,8%), на третьому - знання про користь занять (16,7%), поради та приклад друзів (12,7%). Привертає увагу низький відсоток чоловіків, які вважають, що на формування їхнього бажання займатися фізичними вправами практично не впливають засоби масової інформації - публікації у газетах і журналах (4,2%), передачі по телебаченню (6,4%), реклама (0%). На жаль, тільки 2% з опитаних назвали серед причин вимоги керівництва що до покращення фізичної роботоздатності. Основними причинами, що заважають займатися фізичною культурою і спортом, є брак часу (74,3%), відсутність фізкультурно-оздоровчих груп, що їх цікавлять (21%), стан здоров'я (4,7%).

Тому цікавим є визначення суб'єктивної оцінки стану здоров'я та фізичної підготовленості опитуваних. На запитання «Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?» 71,4% відповіли, що він «добрий», 28,6% - «поганий». Слід відмітити, що 28,6% вказали на те, що мають хронічні захворювання. Свою фізичну підготовленість 44,3% чоловіків оцінили як добру, 46,1% задовільну, 9,6% погану. Протягом року значна кількість чоловіків хворіють: 49% - один раз на рік, 22% - два рази на рік, 21% - три рази на рік, 8% чотири і більше. Отримані дані свідчать, що рівень захворюваності дуже високий, це вказує на необхідність не тільки залучення, але і програмування фізкультурно-оздоровчих занять для покращення стану здоров'я. Серед факторів, які впливають на стан здоров'я чоловіків, 53,5% - екологія, 51% - низька рухову активність, 22,1% - погане харчування. До погіршення стану здоров'я призводять шкідливі звички. Серед респондентів 20,6% курять і 55,3% вживають алкоголь. Тому особливої значущості набуває формування у чоловіків відповідних знань, умінь і навичок, необхідних для успішного дотримання здорового способу життя.

Результати проведеного дослідження можна використовувати для визначення напрямів оптимізації процесу фізичного виховання чоловіків другого зрілого віку. Отримані дані дають змогу розробити програми фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням їхніх інтересів, мотивів і потреб, що є перспективою подальших досліджень.

Висновки. Визначення мотивації чоловіків другого періоду зрілого віку показало, що пріоритетними мотивами до занять фізичною культурою і спортом є підвищення роботоздатності, покращення стану здоров'я, зниження зайвої ваги, активний відпочинок та спілкування з друзями. Для покращення стану здоров'я потрібно підвищити рівень рухової активності шляхом залучення до різних форм фізкультурно-оздоровчих занять. Дослідження показало, що під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять потрібно створювати умови для дотримання здорового способу життя. Чоловіки другого зрілого віку проявляють найбільший інтерес до занять традиційними видами спорту - легкою атлетикою, силовими видами спорту, волейболом, футболом, настільним тенісом. Отримані дані свідчать про необхідність організації групових занять для чоловіків з врахуванням їхнього інтересу до обраних видів спорту.

Література:

1. Т. Ю. Круцевич *Ценностные ориентации лиц зрелого возраста в проведении досуга* / Т. Круцевич, Т. Имас // Спорт. вісн. Придніпров'я. - 2013. - №2. - С. 5 - 11.
 2. О. Б. Пришва *Вплив інтенсивності фізичної активності чоловіків зрілого віку на їхній фізичний стан* / О. Б. Пришна // Фіз виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2014. - № 4. - С. 77-83.
- Спорт для всіх.

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ АНІМАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТЕНІСІСТІВ 10–12 РОКІВ У ГРУПАХ ЗАГАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМУ

Кириченко І. І.

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Харків, Україна

Вступ. Завдяки своїй привабливості, можливості поєднання руху та азарту, теніс є перспективним видом спорту, доступним для людей незалежно від віку та можливостей, він ефективно вирішує завдання залучення людей до активного та здорового способу життя [1]. У сучасному світі все більшою популярністю користується масовий теніс. Тим часом науково-методична література не має відомостей про особливості проведення занять тенісом з дітьми, що займаються для здоров'я і загального розвитку, а наявні програми спортивної підготовки тенісистів розраховані на роботу в ДЮСШ, тобто орієнтовані на підготовку спортсменів високого класу.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати використання елементів анімаційної діяльності тенісистів 10–12 років у групах загально-оздоровчого напрямку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, аналіз документації, анкетування, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. У дослідженні взяли участь 20 дітей 10–12 років, які протягом року займаються тенісом у групах загально-оздоровчого напрямку за розробленою програмою, що включає елементи анімаційної діяльності. Спостереження охоплювало: кількість відвідувань або припинення відвідування занять кожною дитиною, активність на тренуваннях, кількість запитань. Метод анкетування застосовувався з метою виявлення ступеня задоволеності дітей та батьків проведенням тренувань, спортивно-масових заходів, рівня мотивації дітей до занять тенісом, труднощів у ході підготовки і проведення занять. За допомогою анкетування виявляли характер взаємин і соціальний статус дітей у групі. Для визначення впливу занять тенісом за розробленою програмою на психологічне здоров'я дітей віком 10–12 років, зокрема на розвиток мотивації досягнення успіхів, було проведено формуючий експеримент. Для цього здійснено психолого-педагогічне тестування дітей на початку експерименту і після 1 року занять тенісом, продіагностовано самооцінку і рівень прихильності до занять.

На підставі аналізу програм підготовки тенісистів у спортивних школах, програм для секційних занять тенісом у школах та інших освітніх установах, програм з фізичної культури, річних і планів проведення уроків фізичної культури на чверть [3], а також використовуючи власний досвід, ми розробили власну програму для тенісистів 10–12 років загально-оздоровчих груп, що включає елементи анімаційної діяльності:

- а) теоретична підготовка (6 год. для спортсменів 1-го року навчання та 6 год. для спортсменів 2-го року навчання);
- б) фізична підготовка (30 та 26 год. відповідно);
- в) технічна підготовка (20 та 25 год. відповідно);
- г) тактична підготовка (2 та 5 год. відповідно);
- д) контрольні нормативи (2 та 4 год. відповідно);
- е) лікарський контроль (4 год. для 1-го та 2-го року навчання).

Елементи анімаційної діяльності, що застосовуються на заняттях тенісом з тенісистами 10–12 років:

1. Рухові ігри та естафети – використовуються майже на кожному тренуванні (14 год. для спортсменів 1-го року навчання та 10 год. для 2-го року навчання).
2. Показові тренування у вигляді ігор, вправ, тенісних естафет, що проводяться як поточний контроль – кожні 2–3 міс. занять, на які запрошуються батьки (3 год. для спортсменів 1-го року навчання та 2 год. для 2-го року навчання).
3. Тенісне свято (3 год. – для спортсменів 1-го року навчання, 6 год. – для 2-го року навчання) – підсумковий спортивно-масовий захід, проводиться як етапний контроль

наприкінці навчального року, зазвичай у травні. Складається з декількох анімаційних заходів: міні-змагання з тенісу за спеціально розробленими правилами, які дозволяють кожній дитині показати свої вміння, проявити волю до перемоги і обов'язково бути нагородженим; спортивно-розважальної програми (ігри, естафети, конкурси), чаювання. Підготовка протягом року: крім тренувань діти малюють, складають вірші, роблять вироби на тенісну тему.

4. Анімаційна діяльність у процесі тенісного спортивно-оздоровчого табору – кінцевий етап навчально-тренувального процесу, тривалістю 2–3 тиж. у серпні.

До змісту анімаційної діяльності входить створення відеороликів гри кожного спортсмена для мотивування дитини до занять тенісом, створення мультфільмів за участі кожного спортсмена для удосконалення їх тактико-технічної підготовленості та проведення майстер-класів провідних гравців.

За даними науково-методичної літератури, вік 10–12 років можна назвати сприятливим для формування усього спектра фізичних якостей, які реалізуються у фізичній активності людини. У цей час починають формуватися інтереси дитини до певних видів фізичної активності, проявляється схильність до певних видів спорту [2]. До того ж у цьому віці нові рухи викликають інтерес, а стійкий інтерес формує потребу у фізичному вдосконаленні [1]. Про це свідчить і проведене нами анкетування. На питання: «Чому ти вибрав саме теніс?» 80 % дітей відповіли, що їм подобається цей вид спорту – цікава і рухлива гра, 5 % хотіли б бути спортсменами, 10 % сказали «мама привела», 5 % – «тому що ходять друзі». Як бачимо, на відміну від дітей, що займаються тенісом у спортивних школах, у дітей у групах загально-оздоровчого напрямку, як і в їхніх батьків, немає мети досягнення високого спортивного результату. Отже, якщо тренування нецікаві і не приносять дітям внутрішнього задоволення, то їх перестають відвідувати.

Використання елементів анімаційної діяльності дозволяє зацікавити дітей, формуючи потребу в регулярних заняттях фізичними вправами і тенісом, що відповідає і психологічним особливостям дітей даного віку [2]. Спостереження показали поліпшення відвідуваності занять дітьми, появу зацікавленості у батьків і їх співучасть у тренувальному процесі, збільшення кількості учасників у тенісних змаганнях, участі багатьох дітей у тенісному таборі. Педагогічний експеримент показав, що заняття тенісом з використанням анімаційної діяльності дозволили підвищити рівень зацікавленості дітей з низького, виявленого у вересні, до помірного у серпні, після тенісного табору; у розвитку самооцінки покращилися характеристики соціального та інтелектуального способу «Я» [4].

Висновки. Використання елементів анімаційної діяльності на заняттях тенісом допомагає формувати мотивацію досягнення успіху, а також впливає на виховання працьовитості. Все це приносить подвійну користь: по-перше, у дитини закріплюється корисна і особистісна риса – мотив досягнення успіху, домінуючий над мотивом уникнення невдачі; по-друге, це призводить до прискореного розвитку інших здібностей дитини, до формування стійкого інтересу до занять тенісом, здорового й активного способу життя.

Література:

1. *Белобрыкина О. А.* Диагностика развития самосознания в детском возрасте / О. А. Белобрыкина. – СПб. : Речь. – 2006. – 320 с.
2. *Булигіна І. І.* Про анімаційну діяльність у туристичних і спортивно-оздоровчих установах / І. І. Булигіна, Н. І. Гаранін // Теорія і практика фіз.культури. – 2002. – № 1. – С. 63.
3. *Голенко В. А.* Теннис. Ориентировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / В. А. Голенко, А. П. Скородумова. – М. : Советский спорт. – 2005. – 137с.
4. *Немов Р. С.* Психология: учебник для студ. высш. учебн. заведений / Р. С. Немов. – М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС. – 2000. – Кн. 2: Психология образования. – 608с.

Спорт для всіх.

ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Кириченко В. М., Садовський О. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Дослідження цінностей і ціннісних орієнтацій спираються на фундаментальну теоретичну та емпіричну базу, створену працями вітчизняних і зарубіжних учених [3, 5]. Проблема дослідження ціннісних орієнтацій залишається актуальною, оскільки, по-перше, немає єдиного підходу до трактування поняття ціннісних орієнтацій; по-друге, кардинальні зміни в політичній, економічній, духовній сферах нашого суспільства тягнуть за собою радикальні зміни в ціннісних орієнтаціях і вчинках людей. Як свідчать дані дослідження Е. Величко [4], найбільш чутливим для формування ціннісних орієнтацій є період студентства, оскільки саме з ним пов'язаний той рівень розвитку ціннісних орієнтацій, який забезпечує їх функціонування як особливості системи, яка чинить визначальний вплив на спрямованість особистості, її активну соціальну позицію. Формування ціннісних орієнтацій – тривалий складний процес, на який впливає багато факторів. Одним із системотвірних факторів є освітнє середовище, в зміст якого покладено систему цінностей, передану студентам у період навчання. Зміна особистісних цінностей і орієнтацій вимагає від вищої освіти перегляду концептуальних підходів до формування культури вільного часу, рекреаційної культури особистості.

Термінальні цінності М. Рокич визначає, як переконання в тому, що певна кінцева мета індивідуального існування особистості і суспільної точок зору варта того, щоб до неї прагнути. Якісний аналіз результатів дослідження дав можливість оцінити життєві ідеали, ієрархію життєвих цілей, цінностей-засобів і уявлень про норми поведінки, які людина розглядає, як еталон. Вибір методики визначався її компактністю, швидкістю у проведенні та обробці результатів, універсальністю – придатністю для використання, на різних контингентах випробовуваних і для вирішення різних завдань, а також її гнучкістю – можливістю для вирішення певних завдань варіювати як вихідний матеріал (списки цінностей), так і інструкції, отримуючи тим самим додаткову інформацію.

Мета дослідження – визначити ієрархію термінальних цінностей як складових системи формування рекреаційної культури студентської молоді.

Методи дослідження: теоретичні методи дослідження (аналіз, синтез, узагальнення), соціологічні методи дослідження (опитування, анкетування), методи математичної статистики.

Результати дослідження. Цінності – це узагальнені уявлення про блага і прийнятні способи їх отримання, на базі яких людина здійснює свідомий вибір цілей і засобів діяльності. Цінності особистості виступають як основи для формування життєвої стратегії. Ціннісна орієнтація – це поняття, під яким розуміють: ідеологічні, політичні, моральні, естетичні та інші підстави оцінки людиною соціальних об'єктів і подій; спосіб організації людиною своєї поведінки відповідно до усвідомлених мотивів, зведеними в ранг сенсожиттєвих орієнтирів. В останньому випадку ціннісні орієнтації виступають як індивідуальна ідеологія стилю життя. Вони формуються при засвоєнні соціального досвіду і виявляються в цілях, ідеалах, переконаннях, інтересах та інших елементах внутрішнього світу, реалізуються в поведінці особистості [4]. У структурі діяльності ціннісні орієнтації тісно пов'язані з пізнавальними та вольовими сторонами, вони забезпечують стійкість особистості, спадкоємність певного типу поведінки. Система ціннісних орієнтацій становить змістовну сторону спрямованості особистості і відображає внутрішню основу її ставлення до дійсності.

Згідно з типологією М. Рокича, ми визначали цінності-цілі (термінальні), що визначаються як переконання людини в тому, що кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути. Термінальні цінності визначають для людини сенс її життя,

вказують, що саме особливо важливе і значуще. Результати дослідження виявили домінуючу спрямованість ціннісних орієнтацій студентів, яка фіксувалася як займана ними життєва позиція, яка визначалася за критеріями рівня залученості в сферу праці, в сімейно-побутову та дозвілльєву активність.

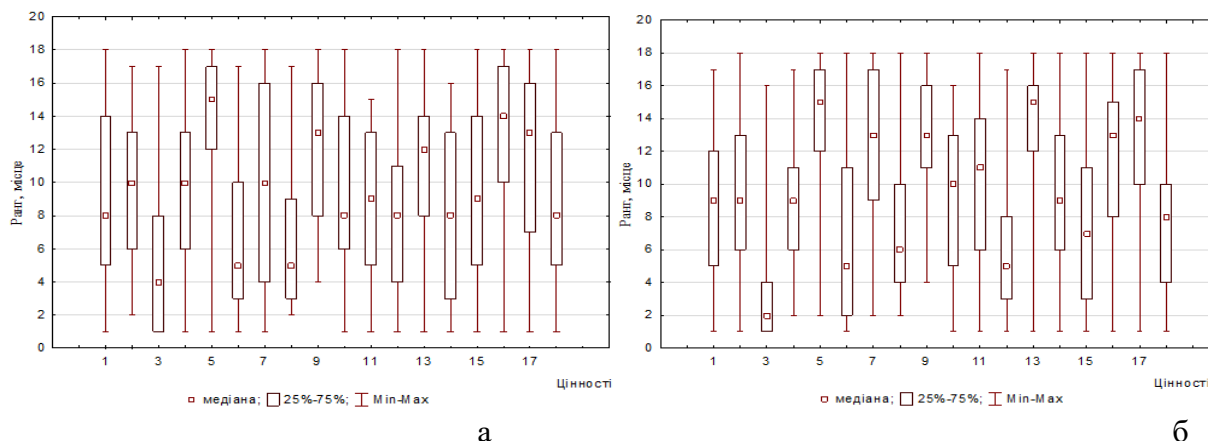


Рисунок 1 - Домінуюча спрямованість термінальних ціннісних орієнтацій студентів: а – юнаки; б – дівчата:

1 – активне діяльне життя; 2 – життєва мудрість; 3 – здоров'я; 4 – цікава робота; 5 – краса природи і мистецтва; 6 – любов; 7 – матеріально забезпечене життя; 8 – наявність хороших і вірних друзів; 9 – суспільне покликання; 10 – пізнання; 11 – продуктивне життя; 12 – розвиток; 13 – розваги; 14 – свобода; 15 – щасливе сімейне життя; 16 – щастя інших; 17 – творчість; 18 – впевненість у собі.

Аналізуючи конкретні цінності юнаків і дівчат, слід відмітити практично однакове їх значення за такими показниками як здоров'я, активне діяльне життя, матеріально забезпечене життя, суспільне визнання, наявність хороших і вірних друзів. На перше місце студенти поставили «здоров'я», що можна пояснити тим, що сучасний випускник, отримавши вищу освіту, під час працевлаштування і в організації подальшої життєдіяльності може розраховувати тільки на власні сили. Здоров'я в цьому випадку є складовою конкурентоспроможності особистості на ринку праці [1, 2].

Висновки. Нашими дослідженнями встановлено, що студенти не мають уявлення про ціннісну значущість рекреаційної культури, дозвілльєвої сфери, її потенціал і обмежуються лише тим, що вона може бути інструментом для покращення їх здоров'я. Студенти не вбачають взаємозв'язку між рекреаційною культурою і загальною культурою особистості. Виявлені розбіжності та пріоритети у ціннісних орієнтаціях юнаків та дівчат свідчать про необхідність їх урахування при розробці заходів із залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної рухової активності та при формуванні та підвищенні рівня їх рекреаційної культури.

Література:

1. Андреева О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів / О. Андреева, О. Садовський // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2016. – № 1. – С. 19–22.
2. Андреева О. В. Організація вільного часу студентської молоді / О. В. Андреева, У. М. Катерина, О. О. Садовський // Акт. пробл. фіз. культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві : мат. наук.-практ. конф., – Чернівці, 2015. – С. 54–57.
3. Бугаев С. Г. Ценностные ориентации (на материале занятий по физической культуре) : дис. канд. пед. наук : 13.00.01 / С. Г. Бугаев. – Саратов, 2005. – 156 с.
4. Величко Е. В. Особенности ценностных ориентаций студентов политехнического колледжа / Е. В. Величко // Молодой ученый. – 2011. – № 12, т. 2. – С. 51–54.
5. Круцевич Т. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень ВУЗу / Т. Круцевич, О. Марченко // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2008. – № 3/4. – С. 103–107.

Спорт для всіх.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Ковальова Н. В., Тарнавський А. М.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Вступ. Низька рухова активність чоловіків першого періоду зрілого віку призводить до проблем зі здоров'ям та викликає в організмі атеросклероз, гіпертонію, надлишкову масу тіла, тривожність, депресію, стреси та інші негативні явища. Лише 15% чоловіків першого зрілого періоду вважають себе відносно здоровими за даними соціологічних опитувань. Напружена інтелектуальна діяльність і навчання призводять до зменшення часу, який би чоловіки могли використати на рухову активність. Це призводить до погіршення стану здоров'я і зменшення опірності організму до несприятливих чинників [1].

Мета дослідження – визначення змісту мотивів та обґрунтування комплексу заходів, який формує позитивне ставлення чоловіків першого періоду зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, соціологічні методи (анкетування), методи дослідження рухової активності, метод математичної статистики.

Результати дослідження. За допомогою анкетування, в якому взяли участь чоловіки першого періоду зрілого віку (30 осіб), нами було визначено структуру вільного часу, загальнокультурні інтереси та рівень їхньої рухової активності [3]. Переважна їх більшість проводить його дома, дивлячись телепередачі 32%, 25% відвідують друзів, родичів, 14% - кінотеатри, концерти, виставки, 12% виїжджають на природу, в парки, 10% разом з друзями ходять до розважальних установ і 7% стверджують, що у вільний час займаються у тренажерному залі.

Таким чином, як показують дослідження, чоловіки першого періоду зрілого віку не завжди розумно використовують вільний час, передовсім це буває через власну неорганізованість, внаслідок чого більша частина часу йде на даремне його проведення. В структурі вільного часу у них переважають не рекреаційні форми, що свідчить про низький рівень мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю [2].

Як відомо, одним із основних факторів здорового способу життя є рухова активність. Доведено, що малорухомий спосіб життя - одна з основних причин підвищення захворюваності та зменшення стійкості організму до різних несприятливих факторів [4].

Ми провели порівняльний аналіз рівня рухової активності чоловіків першого періоду зрілого віку в робочий день та вихідний (за допомогою Фремінгемської методики). Результати показують, що більшість часу чоловіки витрачають на звичайну рухову активність, обсяг спеціально організованої рухової активності надзвичайно малий і становить 2 % у робочий день.

Головна причина, що перешкоджає залученню чоловіків до занять оздоровчим фітнесом, висока вартість занять у спортивно-оздоровчих клубах (51,4 %). Багато чоловіків (20,0%) не мають практичного досвіду організації фізкультурної діяльності поза освітніх установ. Також велике навантаження на роботі заважає їм займатися оздоровчим фітнесом (35,8%).

У результаті анкетування виявлено, що для чоловіків важливу роль відіграє зовнішній вигляд (79,8%), фізичне здоров'я (56,7%) та зниження жирового компонента (49,6%).

Найбільш популярними є заняття оздоровчим фітнесом (46,5%), заняття у воді (17,6%), ігрові види спорту (16,5%), зимові види спорту (14,5%). Найменш популярні - нетрадиційні види рухової активності: йога, ушу (2,5%), танці (2,4%).

За результатами аналізу науково-методичної літератури та проведеного анкетування нами було розроблено комплекс заходів, який включає два етапи формування позитивного

ставлення чоловіків першого періоду зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом, що зможе покращити стан здоров'я, а також підвищити рівень рухової активності і фізичного стану.

1. Перший етап.

➤ Мета 1. Залучення до активного способу життя з максимально можливим дотриманням його компонентів.

➤ Мета 2. Збільшення добової рухової активності на одну годину.

2. Другий етап.

➤ Мета 1. Постійні заняття руховою активністю середньої інтенсивності (тричі на тиждень протягом 40 хв).

➤ Мета 2. Вибір очікуваного результату від занять (покращення зовнішнього вигляду, покращення стану здоров'я, збільшення м'язової сили, підвищення функціональних можливостей, зменшення маси тіла, зняття стресу тощо).

Висновки. Чоловіки першого періоду зрілого віку не завжди раціонально використовують свій вільний час. У структурі вільного часу переважають не рекреаційні форми, що свідчить про низький рівень мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю. За допомогою Фремінгемської методики визначено рівень рухової активності чоловіків першого періоду зрілого віку. Результати показують, що більшість часу чоловіки першого періоду зрілого віку витрачають на звичайну рухову активність, обсяг спеціально організованої рухової активності надзвичайно малий і становить 1,3% у робочий день та 3,1% у вихідний, що свідчить про низький рівень рухової активності.

Запропоновано комплекс заходів із формування позитивного ставлення чоловіків першого періоду зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом і, як результат, отримання ще одного інструменту для покращення і продовження життя.

Література:

1. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.
2. Земцова В. Рухова активність в структурі способу життя українських чоловіків середнього віку / В. Земцова, С. Приймак // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : мат. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л., 2014. – С. 214–217.
3. Ільницький І. Вплив фізичної активності на здоров'я людини / І. Ільницький // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : мат. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л., 2014. – С. 177–179.
4. Мічуда А. Мотивація на різних стадіях споживання фізкультурно-оздоровчих послуг / А. Мічуда, К. Варуск // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. пр. – 2004. – № 4. – С. 140 – 147.

Спорт для всіх.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СОМАТИКИ НА УПОВІЛЬНЕННЯ ТЕМПІВ СТАРІННЯ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Коробейнікова І. Г., Волощенко Ю. М., Шкаберда А. А., Жовтенко Є. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Дослідження останніх років доводять суттєвий вплив занять фізичною культурою і спортом на підвищення фізичної, психічної і розумової працездатності та профілактику захворювань сучасної людини [2]. У зв'язку з цим, особливого значення набуває розробка науково обґрунтованих рекомендацій до раціональної організації, режиму праці і відпочинку, активного використання фізичних вправ для підвищення психічного та фізіологічного стану. Шляхом занять фізичною культурою, спортом, туризмом не тільки уповільнюються процеси передчасної старості, а й відбувається поліпшення функціонування окремих органів і фізіологічних системи організму людини [3]. Фізична активність – найважливіший фактор збереження функціональної здатності організму в онтогенезі. Показниками активного способу життя є прагнення і мотиви до фізичного вдосконалення, досягнення високого рівня психофізіологічного стану та оволодіння раціональними засобами рухової активності [1].

Мета дослідження – визначити вплив занять з використанням засобів соматки на показники фізичного стану та уповільнення темпів старіння чоловіків другого періоду зрілого віку.

Методи дослідження: оцінка рівня фізичного стану здійснювали за допомогою діагностичної експрес-системи О.А. Пирогової, біологічний вік оцінювали за допомогою методики Г.В. Коробейнікова. Отримані результати оброблені на основі методів математичної статистики.

Результати досліджень. У дослідженнях брали участь 21 чоловік другого періоду зрілого віку (середній вік $52 \pm 5,3$ року), яких було розподілено на дві групи залежно від вихідного рівня фізичного стану (перша група – 10 чоловіків з низьким та нижче середнього рівнем фізичного стану, друга група – 11 чоловіків з вище середнього рівнем). Проведений аналіз засвідчив, що у чоловіків першої групи виявляються достовірно нижчі значення частоти серцевих скорочень порівняно з особами другої групи. Виявлено, що в першій групі частота серцевих скорочень становила $63,25 \pm 0,37$ уд/хв, а у другій – $72,50 \pm 0,32$ уд/хв. З точки зору норми, в обох групах спостерігалася нормотонія. Однак, ознакою процесу вікової інволюції є послаблення активації парасимпатичної ланки автономної нервової системи. Виходячи з цього, знижені значення частоти серцевих скорочень у осіб першої групи свідчать про наявність послаблення активації парасимпатичної ланки автономної нервової системи, що відображалось у тенденції зрушення ритму серця в бік брадикардії.

За показниками артеріального тиску виявилось, що його рівень у осіб другої групи достовірно нижчий, ніж у осіб першої групи. Виявляється, що значення як систолічного, так і діастолічного тиску знаходяться у межах вікової норми.

Дослідження середнього артеріального тиску свідчить про наявність достовірно нижчих значень у осіб другої групи, порівняно із першою. Цей факт говорить про більш досконалий режим функціонування системи гемодинаміки у осіб із високим рівнем фізичного стану, порівняно з особами зі зниженим рівнем фізичного стану. Обом групам було запропоновано програму занять з використанням засобів соматки, кратність занять тричі на тиждень, тривалість заняття 60 хв. Було використано соматичні вправи першого рівня. Тривалість педагогічного експерименту один рік. Для оцінки ефективності проведеного курсу соматки для осіб другого зрілого віку було проаналізовано значення фізіологічних показників. Проведений аналіз засвідчив тенденцію до зменшення абсолютних значень показників частоти серцевих скорочень та артеріального тиску в обох групах обстежених. Отриманий результат показав, що після курсу соматки в обох групах обстежених зріс рівень фізичного стану. Однак, різниця між групами за показником фізичного стану залишається. Отриманий

результат вказує на те, що проведений курс позитивно впливає на показники фізичного стану організму чоловіків другого зрілого віку, а також поліпшує функціональний стан серцево-судинної системи. Результат впливу курсу соматичних вправ виявляється в уповільненні темпу старіння організму та зниженні біологічного віку осіб другого періоду зрілого віку.

Висновки. Проведення курсу соматички впливає на показники фізичного стану організму людей другого періоду зрілого віку. Відмічалось поліпшення функціонального стану серцево-судинної системи, що виявлялося у зменшенні абсолютних значень показників частоти серцевих скорочень та артеріального тиску в обох групах обстежених, що відображається в уповільненні темпу старіння організму та зниженні біологічного віку. Спостерігалось зростання рівня фізичного стану.

Література:

1. *Андрєєва О. В.* Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку / О.В. Андрєєва // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. №3 – С.35-40.
2. *Дутчак М. В.* Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
3. *Коробейніков Г. В.* Біологічні механізми старіння і рухова активність людини / Г. В. Коробейніков // Фізична активність здоров'я і спорт. – 2010. –№2. С. 3-13.
4. *Пирогова Е. А.* Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К.: Здоров'я, 1986.–152 с.
5. *Томас Ханна.* Искусство не стареть / Ханна Томас.– С-Пб.: Питер, 2012. – 224с.

Спорт для всіх.

УМОВИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ З ВАДАМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ В ПРОЦЕСІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кузнецова Л. І., Березун М. В., Солод О. П.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Вступ. На сьогодні Україна є чи не єдиною державою в Європі, де інтернатна система виховання розумово відсталих дітей є безальтернативною. Групу інвалідності надають лише тим дітям, розумова відсталість яких досягає рівня ідіотії. Діти з легким ступенем інтелектуальної недостатності не мають жодного соціального статусу [1].

На сьогодні актуальною є проблема соціалізації розумово відсталих дітей, формування в них зрілих особистісних якостей та рис характеру. Вади розумового розвитку неоднозначно впливають на процес становлення дитини як особистості, на характер формування її суспільних зв'язків. Тому для всебічного розвитку таких дітей необхідно створювати спеціальні умови, які б сприяли розвитку всебічно розвинутої особистості, готової до життя. Процес соціалізації – це процес взаємодії особистості та суспільства [2].

Проблема визначення й утворення відповідних умов, які сприяють значній компенсації інтелектуального дефекту у дітей та молоді засобами фізичного виховання, потребує найшвидшого вирішення в умовах розробки і впровадження нового державного освітнього стандарту у спеціальних освітніх закладах. Ця проблема і стала метою нашої роботи.

Мета дослідження – визначити основні пріоритети щодо вдосконалення організаційно-методичних умов процесу адаптивного фізичного виховання дітей з вадами розумового розвитку для забезпечення їх успішної соціалізації.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури; метод порівняння і зіставлення; соціологічні методи (анкетування); методи математичної статистики.

Результати досліджень. У дослідженнях взяли участь 23 учні старших класів Смілянського дитячого будинку-інтернату із легким та середнім ступенем розумової відсталості (всі хлопці). Нами було проведено дослідницьку роботу відповідно мети і завдань дослідження; збір інформації по темі дослідження; анкетування та бесіди з вчителями АФВ, спеціалістами та працівниками будинку-інтернату, батьками дітей з вадами розумового розвитку та безпосередньо з дітьми з вадами інтелекту. Також нами було здійснено статистичну обробку отриманих результатів та підведення підсумків роботи. Досконало дослідивши і вивчивши форми організації фізкультурно-оздоровчої роботи в цьому корекційному закладі можемо констатувати, що:

1. 66,7 % опитуваних вважають таку форму організації занять як «урок» таким, який більше за все викликає у дітей бажання займатися фізичною культурою;
2. 78 % респондентів позитивно ставляться до того, що до інтернату приходять діти, які не мають відхилень у стані здоров'я;
3. 60,6 % викладачів не практикують інклюзивних занять і про це шкодують;
4. 42,4 % педагогічних працівників проводять заняття фізичною культурою теоретичного змісту, що має позитивний вплив на розумові здібності дітей з даною нозологією;
5. 72,7 % вчителів та батьків регулярно розмовляють з дітьми на різноманітні теми, розширюючи, тим самим, їх світогляд;
6. 39,4 % дітей більш за все подобаються уроки фізичної культури; участь у проведенні рухливих ігор – 36,4 %;
7. 51,5 % респондентів шкодують про те, що дуже рідко відвідують заходи поза стінами будинків-інтернатів, що в певній мірі заважає соціалізації дітей з вадами розумового розвитку.

Виходячи з розглянутої концепції сучасної системи адаптивного фізичного виховання, можна констатувати, що підбір адекватних засобів і методів фізичного виховання в заняттях для дітей з вадами розумового розвитку вимагає подальшого вивчення і вдосконалення.

Ці засоби можна диференціювати на дві групи:

- засоби загального педагогічного впливу, які застосовують і на інших шкільних уроках: пояснення слів, засоби наочності, особистий приклад вчителя;
- засоби фізичного виховання, що використовують на уроках фізичної культури: фізичні вправи, сили природи і гігієнічні фактори [3, 4].

На ряду з традиційними засобами, останнім часом значного поширення набули інноваційні засоби: дельфінотерапія (заняття у водному середовищі з дельфінами), фітотерапія (використання цілющих трав), туротерапія (підвищена рухова активність у природних умовах), іпотерапія (верхова їзда), квантова терапія (цілеспрямований вплив малих доз електромагнітних випромінювань – квантів), метод «якорення» (один з видів гіпнозу).

Висновки. Отримані дані підтверджують той факт, що викладач АФВ у спеціальному закладі відіграє важливу роль у розвитку особистості дитини та в її успішній соціалізації. Було з'ясовано, що на уроках фізичної культури застосовуються найрізноманітніші засоби ФВ, за допомогою яких педагог впливає на розумово відсталих учнів: традиційні (фізичні вправи, сили природи, гігієнічні фактори) і новітні (оздоровча аеробіка, рухливі ігри, ритміка, елементи йоги, елементи хореографії, дельфінотерапія, фітотерапія, туротерапія, іпотерапія, квантова терапія, метод «якорення» тощо). Експериментально встановлено, що адаптивне фізичне виховання учнів з вадами розумового розвитку при дотриманні певних педагогічних умов, принципів, рекомендованих загальновідомих і новітніх засобів і методів фізичного виховання для даного контингенту учнів, відповідного лікарсько-педагогічного контролю, сприяє зміцненню здоров'я учнів з вадами розумового розвитку та їх успішної подальшої соціалізації.

Література:

1. *Альошина А. І.* Теоретичні аспекти корекції рухових функцій молодших школярів із відхиленнями розумового розвитку у процесі фізичного виховання / А. І. Альошина // Молодіж. наук. вісн. Східноєвропейського нац. ун. імені Лесі Українки. – 2015. – № 4 (32). – С. 68–73.
2. *Байкіна Н. Г.* Индивидуальные методики адаптивной физической культуры детей с умственной отсталостью с задержкой психического и речевого развития: учеб. пособ / Н. Г. Байкіна, Л. В. Ведерникова. – Запорожье: Запорожский нац. ун - т, 2014. – 342 с.
3. *Круцевич Т. Ю.* Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т 2. Методика фізичного виховання різних груп населення / Т. Ю. Круцевич. – К., 2017. – 368 с.
4. *Кузнецов А. М.* Психологічні особливості адаптації розумово відсталих першокласників до навчання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня. канд. психол. наук / А. М. Кузнецов. – К., 2002. – 19 с.

Спорт для всіх.

ПІДХОДИ ДО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Куликовська С. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. На даному етапі становлення нашого суспільства виникла потреба вдосконалення процесу фізичного виховання учнів старшого шкільного віку, яка більшості пов'язана переважно зі збільшенням кількості учнів, які вже мають певні захворювання.

У державах Європи та в Україні особливо характерними явищами для учнів старшого шкільного віку є гіподинамія, шкідливі звички, зростаюча популяризація привабливих видів діяльності, не пов'язаних із руховою активністю (ігрові автомати, комп'ютерні ігри тощо), відсутність пріоритету здоров'я і мотивації до занять фізичними вправами [1].

Одним із чинників, який може протистояти збільшенню захворювань серед учнів старшого шкільного віку та зменшенню режиму їхньої рухової активності може бути зміна підходу до процесу фізичного виховання в школі, що й обумовлює актуальність даного дослідження.

Мета дослідження – аналіз підходу до процесу фізичного виховання в старшій школі.

Методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури, нормативно-правових документів, програм з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, узагальнення досвіду передової педагогічної практики.

Результати дослідження. Правильна організація процесу фізичного виховання у шкільному віці, яка реалізується під час уроків фізичної культури і в позакласній роботі, має особливо велике значення для формування необхідних у житті рухових умінь, навичок, оволодіння основами їх практичного використання у різних умовах рухової діяльності. У навчанні рухових дій у цьому віці можна виділити етапи, сприятливі для швидкого і повноцінного засвоєння нових рухових дій. У процесі спрямованого використання цієї особливості створюються найкращі умови для всебічного розвитку рухових якостей. Так, отримані учнями старшого шкільного віку протягом усього навчання в школі рухові вміння і навички, а також фізичні, інтелектуальні, вольові та інші якості стають базою для швидкого і повноцінного оволодіння професійно-трудовами, військовими та іншими спеціальними руховими діями, подальшого їх фізичного вдосконалення [3]. Також значний вплив має внесок шкільної фізичної освіти у розвиток особистості молодих людей, формування їхнього світогляду та життєвої позиції, моральних рис, інтелектуальної й естетичної культури, вольової зосередженості, та, як один з результатів, формування особистої фізичної культури.

Нині в нашій державі відбувається реформування освітнього простору навчання 10-11-х класів, у якому здійснюється певний перерозподіл типових навчальних планів з усіх предметів на інваріативні та варіативні складові, що викладаються учням старшого шкільного віку. Так, предмет «Фізична культура» потрапив до інваріативних навчальних предметів, на який повинно виділятися три години на тиждень, при чому ці години не входять до гранично допустимого навантаження, тобто має можливість змінюватись в кращий бік. В той же час у випадку профільного навчання на предмет «Фізична культура» відводиться шість годин на тиждень, при цьому його концепція передбачає формування мережі різнопрофільних класів у старшій школі. Відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 11.01.2017 р. № 1015 було внесено зміни до наказу Міністерства освіти і науки України № 834 від 27.08. 2010 «Про затвердження Типових навчальних планів загальноосвітніх навчальних закладів III ступеня», в якому зазначається, що при складанні робочих навчальних планів на основі Типових навчальних планів вилучення з навчального процесу предметів інваріативної складової не допускається.

Це призводить до необхідності вдосконалення процесу фізичного виховання в школі з учнями старшого шкільного віку, який повинен бути заснований на відповідності до освітніх потреб та інтересів учнів, що має певне відображення в сучасній програмі з предмета «Фізична

культура», яка орієнтує організацію навчального процесу на ознайомлення учнів з основними формами професійної діяльності фахівців фізичного виховання (вчителя фізичної культури, тренера з виду спорту), оволодіння ними первинними засобами і формами педагогічної діяльності, а також на підвищення майстерності в обраному виді оздоровчо-коректувальної та спортивної діяльності.

Відповідно до цього зміст предмета «Фізична культура» спрямований на формування в учнів ключових компетентностей: соціальних, мотиваційних, функціональних, когнітивних, технологічних, професійно-прикладних, особистісних, які відображають ієрархію вимог до фізкультурно-спортивної діяльності, що поступово розширюється й удосконалюється.

Під час оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури на академічному рівні також враховують: особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо учень (учениця) виконав (-ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку на 1–2 бали вище за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

Головними критеріями оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури учнів на профільному рівні є комплексне оцінювання знань, техніки виконання (за сприятливих для учня умов) та нормативного показника, що здійснюється відповідно до критеріїв. Специфікою при оцінюванні за 12-бальною системою є те, що за нормативним показником визначають рівень навчальних досягнень, а потім - за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють остаточний бал. Якщо рухова дія не має нормативного показника, рівень навчальних досягнень визначають за структурою техніки її виконання, а остаточне оцінювання в балах здійснюють за показниками теоретичних знань [2].

Висновок. Проблема підходів до організації процесу фізичного виховання з учнями старшого шкільного віку потребує подальшого вивчення й аналізу відповідно до умов сьогодення, оскільки вони повинні надавати можливість проводити заняття не лише на рівні стандарту (так званий академічний рівень), а й на профільному рівні, що має сприяти покращенню рівня здоров'я, розвитку рухових якостей, удосконалення рухових навичок, які дозволять оволодіти професійно-трудовами, військовими та іншими спеціальними руховими діями та формуванню особистої фізичної культури.

Література:

1. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі / Т. Ю. Круцевич // Фіз. виховання в сучасній школі. – 2012.- № 2 (78). – С. 8, 9.
2. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/fizk-st.pdf>
3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. – К.: Олімп. л-ра, 2017. – Т.2. – 448 с.

Спорт для всіх.

ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Маляренко А. П., Калужна О. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Нині наша країна переживає важливі часи змін стандартів та потреб, а значну частину в цьому процесі займає підвищення рівня боєздатності української армії. Разом з наближенням безпеко-оборонного сектору України до стандартів Північноатлантичного альянсу, підвищенням потреб матеріально-технічного оснащення збільшуються вимоги до професійно-прикладної підготовки українських військовослужбовців [1-4]. Зокрема, велика увага приділяється рівню фізичної підготовленості та загальному стану здоров'я військових. Це обумовлено й тим, що професійно-прикладна фізична підготовка військовослужбовця – виступає надважливим фактором та базисом якості виконання тактичних та оперативних завдань, оскільки діяльність військових у бойових умовах значною мірою обумовлена та лімітована саме цим аспектом.

Мета дослідження - визначити шляхи удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури та мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Питанням загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки військових присвячена велика кількість робіт, як вітчизняних, так і зарубіжних авторів. Так, у роботах К. В. Пронтенка (2008), О. О. Шевченка (2010), В. М. Афоніна (2014), І. Л. Шмалюра (2016) розглядаються питання значення загальної та спеціальної фізичної підготовки у системі бойової підготовки військових спеціалістів; у роботах О. В. Петрачкова (2009), М. Ф. Пичугіна (2011), В. М. Кирпенко (2014) досліджено основні критерії ефективності професійно-прикладної підготовки військ та особливості фізичної підготовки у збройних силах; В. Б. Климович, С.В. Романчук (2013) експериментально довели пріоритетність розвитку окремих фізичних якостей та форм їх прояву у процесі фізичної підготовки військових.

Основу фізичного виховання військовослужбовців регламентує Настанова з фізичної підготовки Збройних сил України (ЗСУ) та Концепція з фізичної підготовки ЗСУ [3, 4]. Проте, тенденція до підвищення рівня військово-прикладної спрямованості фізичної підготовки посилюється з кожним роком, позаяк рівень її у військовослужбовців повинен відповідати загальному стандарту НАТО для виконання як спільних навчальних завдань, так і локальних оборонних дій [1, 2]. Недоліком сучасних вітчизняних розробок є використання переважно застарілих вимог, засобів та методів фізичної підготовки, а також невикористання засобів сучасних видів спорту та рухової активності, що з'явилися за останні десятиріччя. На сьогодні виникла важлива проблема невідповідності змісту професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців та її значущості для боєздатності ЗСУ [3].

Одним з найбільш ефективних засобів збільшення функціональних резервів організму, що максимально мобілізуються в екстремальних умовах військової діяльності, розвитку провідних фізичних якостей та форм їх прояву, можуть служити заняття відповідними професійно-прикладними видами спорту. Вони можуть бути організовані у формі систематичного тренування й участі у змаганнях. Як одна з ефективних форм організації й інтенсифікації занять фізичною підготовкою військових може виступати функціональне багатоборство, що було ефективно реалізоване у тренувальному процесі військових НАТО та підтвердило свою ефективність [1, 2]. Система занять при цьому має характер спеціалізованого спортивного тренування і регулярної участі в змаганнях з регламентованими правилами. На нашу думку, розширення спектру фізичної підготовки військових засобами та методами функціонального багатоборства сприятиме підвищенню рівня їх спеціальної фізичної та функціональної підготовленості, розвитку фізичних якостей та функціональних

можливостей, покращенню просторового орієнтування бійців, неспецифічної адаптації до різноманітних сильнодіючих подразників в екстремальних умовах ведення бойових дій, та, як наслідок, збереженню здоров'я та життя військових ЗСУ.

Саме такого новітнього та сучасного підходу потребують регламентовані заняття з професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців-десантників. Так, наявність проблемного поля у системі фізичної підготовки військовослужбовців загалом, та десантників зокрема, відсутність науково-методичного обґрунтування системи фізичної та функціональної підготовки бійців тощо зумовлюють перспективність запропонованого шляху удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України.

Висновки. Аналіз сучасної системи військово-прикладної фізичної підготовки військових засвідчив доцільність застосування сучасних видів спорту та засобів рухової активності. Виявлено можливі шляхи оптимізації та підвищення рівня професійно-прикладної фізичної підготовки військових десантно-штурмових військ ЗСУ засобами функціонального багатоборства.

Література:

1. *Анохін Є. Д.* Фізична підготовка в арміях провідних держав НАТО: навч. метод. посіб. / Є. Д. Анохін. – Л. : ЛВІ, 2005. – 115 с.
2. *Аршинов О.* Организация физической подготовки сил специальных операций США / О. Аршинов // Зарубеж. воен. обозрение. – 1994. – №6. – С. 14–16.
3. *Ольховий О. М.* Теоретико-методичні засади системи фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / О. М. Ольховий. – К., 2013. – 40 с.
4. *Романчук С.В.* Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту/ С. В. Романчук. – Львів, 2013. – 42 с.

Спорт для всіх.

АНАЛІЗ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ ШКОЛЯРІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Марченко О. Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Накопичений дослідницький матеріал, де інтерес до гендерних досліджень в палітрі політико-економічних, соціально-психологічних та соціально-педагогічних чинників, які впливають на спосіб і стиль життя молоді, вимагає сучасного наукового переосмислення факторів впливу гендерного підходу у фізичному вихованні школярів. Учені висловлюють різні точки зору з приводу врахування статевих та гендерних особливостей організації процесу фізичного виховання і спортивного тренування юнаків і дівчат. Психологи вважають за краще вживати термін «гендер» [1]. Тим самим підкреслюється, що відмінності між чоловіками і жінками створюються культурою [3].

У фізичному вихованні дітей та молоді в основному закладено статевий диморфізм, що базується на біологічних відмінностях між чоловіками і жінками [2]. У зв'язку з цим у фізичне виховання дітей та молоді необхідно впроваджувати не тільки біологічний підхід, оснований на статевому диморфізмі, а й гендерний, який, згідно із думкою багатьох учених допускає, що різниця в поведінці, сприйнятті, ціннісних орієнтацій юнаків і дівчат визначається не стільки фізіологічними особливостями, скільки соціалізаційними механізмами та вихованням.

Аналіз реальної практики засвідчив, що на сьогодні не існує продуктивного досвіду процесу впровадження гендерного підходу у фізичному вихованні школярів і відбувається дещо стихійний розвиток гендерних досліджень за межами цілеспрямованого керованого педагогічного впливу [4]. Це потребує пошуку науково обґрунтованих теоретичних положень про можливості впливу на цей процес у ході навчальної та виховної діяльності, обумовлюючи актуальність обраної нами теми дослідження. Також у доступній літературі ми не знайшли наукових праць, які вивчали б гендерні та вікові особливості формування ціннісних орієнтацій школярів у сфері фізичної культури і спорту.

Мета дослідження: вивчення особливостей мотивації школярів різних вікових груп у сфері фізичного виховання

Методи дослідження: теоретичні (логіко-теоретичний аналіз, історичний аналіз, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (монографій, навчальних посібників, методичних матеріалів), анкетування, психологічні тести, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Наші дослідження виявили індеферентне ставлення основної маси школярів до уроків фізичною культурою в школі, що призводить до частих пропусків занять, відсутності власної установи у процесі навчальних занять, окрім отримання оцінки. Отримані дані дозволяють зробити висновок, що існуюча урочна форма фізичної культури у школі в обсязі 2 год на тиждень припинила виконувати свої виховні та освітні функції у системі перенасиченого розумово-навчального тижневого навчання школярів різного віку і статі.

За результатами анкетування було виявлено гендерні відмінності у мотивах, які спонукають учнів відвідувати уроки фізичної культури. Якщо у 5-6-му класах хлопцям подобаються уроки фізичної культури, де вони бажають виховувати вольові якості, підвищувати свою фізичну підготовленість та рухову активність (100% опитаних), то у 7-8-му класах підвищився відсоток відповідей «щоб не мати заборгованості з предмета». При цьому учні сприймають уроки фізичної культури, як розвиток фізичних якостей, а дівчата – як поліпшення фігури. Дівчата частіше, ніж хлопці посилаються на брак вільного часу, а хлопці частіше вказують на відсутність секцій з улюбленого виду спорту. Крім цього, було виявлено, що хлопці і дівчата мають різне ставлення до уроків фізичної культури. За нашими даними задоволеність уроками у хлопців спостерігається частіше, ніж у дівчат .

Висновки. Дослідження гендерних особливостей та відмінностей у сфері фізичної культури і спорту є підґрунтям для систематизації даних про гендерний підхід у фізичному вихованні, визначення лімітуючих і стимулюючих факторів, що впливають на формування індивідуальної фізичної культури осіб з різними ознаками психологічної статі. Отриманні дані про гендерні особливості у мотивації та ставленні школярів до уроків фізичної культури доцільно врахувати під час формування та впровадження гендерного підходу у фізичному вихованні з метою залучення молоді до регулярної рухової активності та занять спортом.

Література:

1. *Берн Ш.* Гендерная психология / Ш. Берн – СПб. прайм – ЕВРОЗНАК, 2001. – 32с.
2. *Ильин Е. П.* Дифференциальная психология мужчины и женщины / Е.П. Ильин – СПб.Питер, 2007. - 544 с.
3. *Круцевич Т. Ю.* Физическая привлекательность как стимул к мотивации занятиям физическими упражнениями студентов / Т.Ю Круцевич, Н.Е Пангелова, Н. А. Биличенко Научное издание под. ред. А.А. Самойленко, А.А. Горбачева, Н.Н. Ленковой. – Краснодар, 2015. С. 364-370.
4. *Марченко О. Ю.* Гендерні відмінності ставлення школярів до фізкультурно-спортивної діяльності / О. Ю. Марченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал, 2013. - №1 – с. 47 – 51.
5. *Шиян О. І.* Проблеми гендерних стереотипів та дисбалансу у сфері фізичної культури і спорту / І.О.Шиян, О.В. Фащук // Спортивна наука України. - 2012. № 3. С. 40 – 44.
6. *Antala, B.* The impact of coeducational physical education to the class climate at secondary schools / B. Antala, V. Dancikova // Olympic Sports and Sport for All. Sport, Stress, Adaptation : proceeding book of XVI International Scientific Congress and VI International Scientific Congress (17-19 May 2012) : extra issue of Sport and science / ed. staff: P. Gashev, D. Dasheva, S. Videnova ; National Sport Academy "Vassil Leski". – Sofia, 2012. – P. 167-169.
7. *Naumovski A.* Comparison of latent motor dimensions with boys and girls at the age of 12 / A. Naumovski, S. Gontarev // Olimpik Sports and Sport for All. Sport, Street, Adaptation: proceeding book of XVI International Scientific Congress and VI International Scientific Congress (17-19 May 2012) extra issue of Sport and science / ed. Staff: P. Gashev, D. Dasheva, S. Videnova; National Sport Academi “ Vassil Leski” . – Sofia, 2012. – P. 41 – 44.

Спорт для всіх.

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК

Мельник В. О.¹, Єна М. О.²

¹Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна

²Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Львів, Україна

Вступ. Аналіз сучасних досліджень [3] показав, що в умовах проведення антитерористичної операції професійна діяльність має певні особливості та висуває високі вимоги до фізичної та психологічної підготовленості військовослужбовців Сухопутних військ.

У роботах науковців зазначено, що основою професійної підготовки курсантів є не навчання в пунктах постійної дислокації, а набуття професійних (практичних) навичок під час польових виходів [1, 2].

Учені стверджують, що у чинних програмах підготовки курсантів зміст вправ не має спеціальної спрямованості відповідно до професійної діяльності, що негативно впливає на рівень їхньої фізичної підготовленості під час польового виходу. У зв'язку з цим постає необхідність удосконалення змісту фізичної підготовки курсантів під час польового виходу [3].

Мета дослідження: визначити вплив авторської програми на рівень військово-прикладної фізичної підготовленості курсантів під час польових виходів.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз та узагальнення літературних джерел); педагогічні (спостереження, тестування); методи математичної статистики.

Результати дослідження. З метою перевірки ефективності авторської програми супутнього фізичного тренування під час польового виходу було протестовано 126 курсантів третього курсу навчання бойових спеціальностей Сухопутних військ (контрольна група $n=64$ та експериментальна група $n=62$) зі статистично рівнозначними показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості на початку експерименту ($p>0,05$). Дослідження проводились за контрольними вправами згідно зі Стандартами фізичної підготовки у Збройних силах України в три етапи (вересень-грудень 2017 року): 1 – за два місяці до польового виходу в пункті постійної дислокації, 2 – на початку польового виходу, 3 – після повернення в пункт постійної дислокації. Основною особливістю авторської програми є те, що фізичні вправи (розроблені комплекси) проводили щодня тричі по 15 хв. до обіду та через день по 15 хв. після обіду, безпосередньо на робочому (навчальному) місці або під час переміщення до них. Комплекси фізичних вправ виконували на ділянках місцевості полігону, військових стрільбищах, парках бойових машин, танкодромі та залежно від завдань і змісту занять з бойової підготовки. Крім того, на заняттях військовослужбовці використовували спеціальні засоби (бронежилет, тактична розвантажувальна система, шолом, зброя, протигаз, навчальні гранати тощо).

Результати тестувань показали, що найменші зрушення середніх результатів військовослужбовці показують з човникового подолання відрізків 20×10 м з ящиком масою 24 кг. Так, на першому етапі дослідження середній арифметичний результат експериментальної групи (ЕГ) становив 116,0 с, на другому етапі – 116,8 с та наприкінці дослідження – 118,0 с. Порівняльний аналіз показав, що різниця між показниками ЕГ на першому і другому етапі становить 0,8 с та є недостовірною ($t=0,28$; $p>0,05$). Аналіз показників ЕГ перед польовим виходом та після повернення в пункт постійної дислокації засвідчив недостовірне погіршення результату на 1,2 с ($t=0,41$; $p>0,05$). За результатами аналізу виконання вправи контрольної групи (КГ), встановлено, що на першому етапі середній результат становив 116,9 с, перед польовим виходом – 115,4 с та на третьому етапі – 121,1 с. В цілому дослідження показали, що на всіх етапах тестування КГ відбулись зміни між показниками, але достовірної різниці не виявлено ($t=0,53-1,88$; $p>0,05$).

Під час дослідження рівня показників ЕГ у розвантаженні вантажу, перенесенні його на відстань 100 м. та завантаженні на автомобіль виявлено, що різниця між першим та другим етапом становить 1,6 с. та є достовірною ($t=2,44$; $p<0,05$). За результатами аналізу другого етапу порівняно з третім, встановлено покращення на 1,1 с, але достовірної різниці немає ($t=1,55$; $p>0,05$). Також визначено недостовірне покращення результатів між першим етапом та після повернення з полігону курсантів на 0,5 с ($t=0,91$; $p>0,05$).

Дослідження показників КГ показало, що достовірне покращення результатів відбулось у період перебування в пункті постійної дислокації на 1,4 с ($t=2,14$; $p<0,05$). Також встановлено достовірне погіршення результатів виконання вправи після повернення з польового виходу на 2,2 с ($t=3,29$; $p<0,01$). Крім того, порівняльний аналіз результатів ЕГ та КГ після повернення в пункт постійної дислокації засвідчив, що показники ЕК достовірно кращі за КГ на 1,4 с ($t=2,18$; $p<0,05$).

Аналіз результатів з бігу на 1100 м з переповзанням, метанням гранати та перенесенням пораненого показав, що на першому етапі середній арифметичний результат ЕГ становив 594,1 с, на другому етапі – 586,1 с та наприкінці дослідження - 590,9 с. Аналіз показників ЕГ перед польовим виходом та після повернення в пункт постійної дислокації засвідчив недостовірне погіршення результату на 4,8 с. В цілому виявлено, що на всіх етапах тестування ЕГ відбулись зміни між показниками, але достовірної різниці не виявлено ($t=0,57-0,96$; $p>0,05$).

За результатами аналізу виконання вправи КГ встановлено, що на першому етапі середній результат становив 582,8 с, перед польовим виходом – 578,3 с та на третьому етапі – 595,6 с. Різниця показників виконання вправи між першим і другим етапами становить 4,5 с, що свідчить про недостовірне покращення результатів ($t=0,71$; $p>0,05$). Аналіз результатів між другим і третім етапами дослідження показав, що показники виконання вправи достовірно погіршились на 17,3 с ($t=2,73$; $p<0,01$). Також визначено досвідне погіршення показників після повернення з польового виходу у порівнянні з початком експерименту на 12,8 с ($t=2,02$; $p<0,05$).

Висновки. Результати проведеного педагогічного експерименту засвідчили, що використання спеціальних фізичних вправ за авторською програмою супутнього фізичного тренування під час польового виходу ефективно впливає рівень фізичної підготовленості курсантів третього курсу навчання бойових спеціальностей Сухопутних військ.

Література:

1. *Афонін В. М.* Фізична підготовленість майбутніх офіцерів Збройних Сил України / В.М. Афонін, М.О. Єна, П.В. Поцілуйко // Молода спорт. наука України. – 2015. – вип. 20. – Т.2.
2. *Федак С. С.* Спеціальна фізична підготовка як засіб адаптації до стрес-факторів навчально-бойової та бойової діяльності військовослужбовців / С. С. Федак, С. В. Романчук, О.І. Попович // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2010. №11. – С. 88–91.
3. *Шлямар І. Л.* Характеристика фізичних навантажень, які переносять військовослужбовці механізованих підрозділів під час польового виходу / [Шлямар І. Л., Яворський А. І., Романчук С. В. та ін.] // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2015. – № 9. – С. 57–63.

Спорт для всіх.

ВПРОВАДЖЕННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Михальчук А. Д., Васюк О. П.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сьогодні великою загрозою для нашої держави є погіршення стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку, наслідком якого є зниження рухової активності, несприятливих умов навколишнього середовища, впровадження комп'ютерних технологій. Необхідною умовою, яка сприяла б нормальному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я та фізичної підготовленості підростаючого покоління, є здійснення освітнього процесу на принципах, що забезпечують оздоровчу спрямованість, враховують рівень індивідуального розвитку учня.

Необхідність орієнтації на кожну дитину актуалізує проблему індивідуального підходу в організації особистісно орієнтованого фізичного виховання. Індивідуальний підхід є запорукою ефективності педагогічного процесу, котрий базується на тому, що будь-який освітній вплив здійснюється з урахуванням індивідуальних особливостей кожної дитини. В умовах існуючої системи виховання і навчання здійснення даного принципу можливе тільки на основі систематизації та групування особливостей дітей.

Під час реалізації диференційованого підходу у фізичному вихованні необхідно враховувати різні особливості розвитку дітей [1].

Мета дослідження – вивчити існуючі способи реалізації диференційованого підходу в процесі фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічного та наукового досвіду.

Результати дослідження. В основу диференційованого навчання покладено пристосування навчального матеріалу до індивідуальних можливостей за рахунок диференціації методів, засобів, інтенсивності навчальної діяльності відносно груп, створених з приблизно однакових за рівнем підготовленості учнів.

За словами В. Г. Арефьева діти одного хронологічного віку і статі не становлять однорідної групи, тому що віковому процесу росту та розвитку організму школярів властиві чималі індивідуальні коливання. Це спостерігається у розмірах довжини та маси тіла, окружності грудної клітки, структурі кісткового апарату, м'язової системи, показниках життєвої ємності легень тощо.

Спостерігаються відмінності у підготовленості, розвитку інтелектуальних, психологічних, фізичних можливостей, різної динамічності нервової системи. Тому темпи засвоєння дітьми навчального матеріалу, формування вмінь і навичок неоднакові. Така розбіжність у значеннях індивідуальних показників осіб одного віку і статі свідчить про те, що загально груповий підхід є неприйнятним і особливого значення набуває диференційований підхід у фізичному вихованні школярів. Ряд авторів вважають, що з метою більш якісного навчання на уроках фізичної культури необхідно враховувати показники фізичної підготовленості [1]. Це пов'язано з тим, що з віком інформативність показників фізичного розвитку зменшується, а результати фізичної підготовленості – збільшуються (табл. 1).

Таблиця 1

Середньостатистичні результати фізичної підготовленості молодших школярів

Показники	Вік, років								
	7		8		9		10		
	(n=20)	(n=18)	(n=21)	(n=23)	(n=19)	(n=24)	(n=22)	(n=20)	
	хл	д	хл	д	хл	д	хл	д	
Біг 30 м, с	\bar{x}	5,96	6,48	5,50	5,66	5,53	5,70	5,17	5,52
	S	0,43	0,67	0,44	0,47	0,39	0,38	0,41	0,39
Човниковий біг 4 х 9 м, с.	\bar{x}	13,54	15,66	12,23	12,98	12,32	12,67	12,17	12,52
	S	1,91	1,77	2,00	1,47	1,01	1,36	2,71	1,92
Стрибок у довжину з місця, см	\bar{x}	101,55	99,76	125,08	121,67	146,19	140,09	147,00	141,54
	S	19,38	17,11	17,38	18,15	8,05	7,29	11,14	14,77
Нахил тулуба з положення сидячи, см	\bar{x}	12,69	21,38	11,08	22,26	4,46	22,13	7,00	19,32
	S	10,64	10,26	7,77	10,55	5,21	11,26	5,98	9,51
Підтягування у висі (хл.) та лежачи (дівч.)	\bar{x}	2,41	24,33	3,25	24,74	3,88	23,87	4,28	28,16
	S	2,87	6,44	1,13	4,84	2,24	8,84	3,06	8,52
Підйом у сід за 60 с.	\bar{x}	38,17	29,62	39,58	30,54	40,55	39,70	45,94	42,95
	S	6,30	8,74	6,22	8,98	6,07	6,46	6,90	7,73

Зазвичай диференціацію учнів у процесі фізичного виховання проводять за такими показниками: вік, стать, фізичний розвиток, стан здоров'я, фізична підготовленість, рівень біологічного розвитку. При цьому незначна увага приділяється психологічним особливостям учнів. Ряд авторів рекомендують з метою підвищення ефективності процесу навчання і виховання на уроках фізичної культури враховувати властивості нервової системи і темпераменту школярів.

Однак методика диференціації дітей з урахуванням властивостей нервової системи та темпераменту має свої недоліки: існуюча інструментальна методика визначення типологічних особливостей людини складна і вимагає багато часу; не розроблена методика проведення уроку з урахуванням властивостей нервової системи і темпераменту; брак доступної інформації для розширення і поглиблення знань в про типологічні особливості школярів тощо.

Висновки: Проблема реалізації диференційованого підходу в процесі фізичного виховання молодших школярів повинна ґрунтуватись на таких ознаках: стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, конституційний тип, рівень фізичної підготовленості, рівень біологічного розвитку, властивості нервової системи тощо. Врахування зазначених показників має важливе значення для вдосконалення фізичного виховання школярів, оскільки це дозволяє планувати навчально-виховний процес науково обґрунтовано, що сприятиме підвищенню його ефективності.

Література:

1. Filenko, Ludmila, Ashanin, Volodymyr, Basenko, Olena, Petrenko, Yuliya, Poltorarska, Ganna, Tserkovna, Olena, Kalmykova, Yuliya, Kalmykov, Sergey & Petrenko, Yuriy (2017), "Teaching and learning informatization at the universities of physical culture", Journal of Physical Education and Sport (JPES), No. 17 (4), pp. 2454-2461.

Спорт для всіх.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ПРОЕКТУВАННЯ САМОСТІЙНИХ ПРОФІЛАКТИЧНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З МЕТОЮ КОРЕКЦІЇ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА

Нагорна А. Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Ефективне проектування самостійних профілактично-оздоровчих занять з метою корекції маси тіла та подальша їх самостійна реалізація жінками другого періоду зрілого віку значною мірою спрощується завдяки сучасним інформаційним технологіям.

Науковці відзначають, що створення нових інформаційних технологій є необхідною умовою для подальшого розвитку фітнес-індустрії в нашій державі [5].

Мета дослідження – вивчення проблем реалізації сучасних інформаційних фітнес-технологій у тренувальному процесі жінок другого зрілого віку з метою корекції маси тіла.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури та дидактичних матеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи ринок інформаційних технологій у сфері фітнес-індустрії, науковці відмічають переважаючий інтерес зарубіжних авторів до розробки й упровадження спеціальних програмних продуктів у сферу оздоровчого фітнесу та роблять висновок, що в Україні й країнах пострадянського простору здобутки впровадження інформаційних технологій мають фрагментарний характер [3].

Аналіз публікацій і методичного матеріалу вказує на те, що можливості використання інформаційних технологій у розрізі проектування самостійних профілактично-оздоровчих занять з метою корекції маси тіла та подальша їх самостійна реалізація жінками другого періоду зрілого віку розглянуто недостатньо. Хоча можливість використання інформаційних технологій з метою проектування самостійних профілактично-оздоровчих занять жінками другого періоду зрілого віку нині стає доступнішою, ніж будь-коли. На разі суттєво спрощений доступ до них: будь-який користувач смартфона має абсолютно безкоштовний доступ до широкого вибору програм тренувань, планів харчувань тощо. Програми мають зручний і доступний інтерфейс, різноманітний спектр функцій, вони яскраві та анімаційні. В світлі цього сучасні інформаційні технології є найбільш привабливим, практичним та зручним ресурсом для організації самостійних занять фізичною культурою [2, 4].

Висновок. Існуючі сучасні рекомендації щодо характеру та оптимальних режимів фізичних навантажень з метою нормалізації маси тіла для жінок другого періоду зрілого віку у своїй переважній більшості недосконалі й фрагментарні [1]. Це ускладнює ефективне використання інформаційних технологій для проектування самостійних профілактично-оздоровчих занять з метою корекції маси тіла для жінок другого періоду зрілого віку та потребує пошуків ефективних шляхів їх вирішення.

Література:

1. *Владимирова Н.* Фізична реабілітація жінок репродуктивного віку з аліментарно-конституційною формою ожиріння та синдромом полікістозу яєчників / Н. Владимірова, О. Скомороха // Теорія і методика фіз. виховання і спорту – 2013. – №2. – С. 68-71.
2. *Волков В. Ю.* Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе / В. Волков // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – №5. – С. 56-61.
3. *Гончарова Н.* Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу // Н. Гончарова, Л. Денисова, В. Усиченко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр.– 2012. – №2 (18). – С. 163-166.

4. *Ермаков С. С.* Интернет в системе подготовки подростков к самостоятельным занятиям физической культурой / С. С. Ермаков // Физ. воспитание студентов творческих специальностей. – 2002. – № 2. . – С. – 86-91.
5. *Лядська О. Ю.* Застосування комп'ютерної програми «Fitball training» для удосконалення організації фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку із застосуванням футболу // О. Ю. Лядська // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. / за ред. С.С. Єрмакова. – 2010. – №12. – С. 76-79.

Спорт для всіх.

МІСЦЕ СЕКЦІЙНОЇ МОДЕЛІ В ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

Огністий А. В., Огніста К. М.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Тернопіль, Україна

Вступ. Національною стратегією з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» передбачено, що фізичне виховання і масовий спорт є важливою складовою процесу повноцінного розвитку студентської молоді та її виховання, дієвим засобом профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, захисту Батьківщини, забезпечення творчого довголіття, організації змістовного дозвілля студентів [5].

Можливість займатися фізкультурою з урахуванням спортивних інтересів є потужним мотиваційним чинником, тому в багатьох навчальних закладах використовують ефект спортизації навчального процесу для підвищення ефективності навчальних занять.

Дослідження Н. Долгова (2013), Г. Ніколаї (2014), спортивної спрямованості занять у країнах Європейського союзу, вказали на значно вищий рейтинг цієї моделі, порівняно із вищими навчальними закладами України. Так, європейський студент, реєструючись на заняття з фізичного виховання та спорту, повинен обрати відповідний вид спортивних занять. Для окремих видів спорту присутні квоти наповненості груп, за умови вичерпання якої студент повинен здійснити інший вибір. Це вказує на конкурентність спортивних секцій та підвищену мотивацію студентської молоді до стану свого здоров'я.

Активізацію студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах фахівці вбачають через функціонування секцій з видів спорту та загалом розвитку студентського спортивного руху [1; 2].

З метою забезпечення викладання фізичного виховання та збереження здоров'я студентської молоді у вищих навчальних закладах Міністерством освіти і науки України (листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 № 1/9-454) запропоновані базові моделі (секційна, базова, професійно орієнтована, індивідуальна) або різні форми їх поєднання.

Аналіз науково-методичної літератури та запропонованих моделей виявив, що всі вони більшою чи меншою мірою використовуються у вищих навчальних закладах України для реалізації завдань фізичного виховання. Проте ми не зустріли досліджень, які б висвітлювали статистичні результати вибору секційної моделі (створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час) організації занять фізичним вихованням майбутніми педагогами. Такий стан речей викликав у нас науковий інтерес та спонукав до більш глибокого вивчення означеної проблеми.

Мета дослідження – вивчити думку студентів Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка щодо секційної моделі організації фізичного виховання.

Методи дослідження: вивчення літературних джерел і документальних матеріалів; теоретичний аналіз і синтез; педагогічні спостереження; опитування (анкетування, бесіди); методи математично-статистичної обробки даних.

Результати дослідження. В опитуванні взяли участь 2695 студентів (неспеціальних факультетів), які навчаються на першому і другому курсах денної форми навчання Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка.

Результати анкетування виявили, що за використання секційної моделі організації фізичного виховання висловились 599 студентів, це становить 22% загальної кількості опитаних (табл. 1.).

Таблиця 1.

Вибір моделей занять фізичним вихованням студентами Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка (n-2695)

Модель занять	Кількість студентів	Відсоток студентів
Секційна	599	22
Професійно-орієнтована	369	14
Традиційна	1311	49
Індивідуальна	416	15

Глибший аналіз означеної проблеми і вивчення контингенту студентів виявив, що до вступу в університет додатково до уроків фізичної культури спортивні секції відвідували не більше 20% учнів старших класів, що відповідає результатам нашого опитування. Можна говорити про те, що учні, які активно займалися у спортивних секціях та брали участь у змаганнях, і в подальшому обирають секційну форму занять.

Наші дослідження входять у суперечність з результатами наукових розвідок М. Мельника [3] та В. Сутули, В. Шутєєва, О. Булгакова, Л. Луценко [4] того, що традиційна форма занять фізичним вихованням має низьку зацікавленість серед студентів. Опитування показало перевагу вибору студентами-майбутніми педагогами (49%) - традиційної моделі організації занять з фізичного виховання. Поряд з цим майже третина опитаних у виборі схилилась до індивідуальної (15%) та професійно-орієнтованої (14%) моделей організації занять.

Висновок. Секційна модель організації занять фізичним виховання знаходить зацікавлення лише у п'ятій частині майбутніх педагогів. Причини низької зацікавленості студентів у секційній моделі організації занять ми вбачаємо у матеріальній забезпеченості (недостатня кількість спортивних споруд, інвентарю) процесу фізичного виховання та низькій мотивації, коріння якої закладені ще у школі.

Література:

1. *Войнаровський А. М.* Соціально-педагогічний аспект розвитку студентського спорту у вищих навчальних закладах України / А. М. Войнаровський // Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ : зб. наук. пр. – Луцьк, 2013. – Вип. 2. – С. 233–236.
2. *Дутчак М. В.* Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М. В. Дутчак. – К: Олімп. лі-ра, 2009. – 279 с.
3. *Мельник М. Г.* Становлення та розвиток студентського спорту України в ХХІ столітті : дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / М. Г. Мельник. – Львів, 2016. – 231 с.
4. *Перспективи спортизації системи фізичного виховання студентської молоді* / В. О. Сутула, В. В. Шутєєв, О. І. Булгаков, Л. С. Луценко // Слобожан. наук. спорт. віс. – 2014. – № 4. – С. 65–68.
5. *Указ Президента України №42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація»* [Електронний ресурс]. – Режим доступу.: <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>.

Спорт для всіх.

НАУКОВО-ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ КОМПЛЕКСНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Павленко О. Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. В умовах проведення реформ у різних соціальних сферах (освіті, охороні здоров'я, фізичній культурі та спорті), як засвідчує досвід розвитку світового суспільства, у найближчій перспективі стануть все більш затребуваним об'єднання громадян для спільної діяльності у задоволенні особистих та суспільних соціальних потреб [3]. У цьому сенсі стає актуальним надання діяльності спортивних клубів системного, поліфункціонального та багатоаспектного характеру, поєднуючи різноманітність інтересів, потреб, цінностей громадян різного віку, професійної діяльності, соціального статусу.

Мета дослідження – узагальнення науково-практичних засад комплексної організації діяльності спортивних клубів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація даних спеціальної літератури та мережі Інтернет.

Результати дослідження. Наявність великої кількості соціальних, економічних, юридичних та інших факторів, задіяних в інноваційному розвитку фізичної культури та спорту, обумовило необхідність їх структуризації на основі спортивних клубів. Головною метою діяльності спортивних клубів у закладах вищої освіти (ЗВО) визначають створення сприятливих умов для занять різноманітними формами оздоровлення, фізичною культурою і видами спорту студентів, викладачів та працівників установи. Діяльність спортивних клубів спрямована на формування у них потреби у зміцненні здоров'я засобами фізичної культури і спорту; залучення якнайбільше молоді до систематичних занять фізичною культурою та спортом; надання фізкультурно-оздоровчих послуг; організація і проведення масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, змагань тощо [5]. Однак, при такому підході втрачаються два важливих фактори, які надають цілісності та послідовності процесу багаторічного спортивного удосконалення або оздоровчої рухової активності. Перший пов'язаний з тим, що дуже часто серед основних умов вступу абітурієнтів до певного ЗВО є наявність умов продовжувати займатись тим чи іншим видом спортом або проводити цікаво дозвілля під час навчання. Другий обумовлений тим, що по закінченні навчання у ЗВО молодь часто втрачає інтерес до здорового способу життя, активних занять спортом, підтримання оздоровчої рухової активності.

Сказане свідчить про те, що спортивна та фізкультурно-оздоровча діяльність ЗВО стосується значної частини суспільства, на яку покладається вирішення багатьох завдань, які виходять за межі навчання. Аналіз наукових праць показав, що їх вирішення забезпечується переважно можливостями студентського спорту, ігноруючи великий потенціал його інтеграції із явищами, які відбуваються з шанувальниками спорту до вступу до ЗВО, під час їх студентського життя та після отримання вищої освіти [4].

Здійснюється пошук ефективних організаційних форм спортивних клубів ЗВО. Серед них: відокремлення спортивного клубу у самостійну структуру; створення та функціонування спортивних клубів на основі студентського самоврядування з організації та проведення внутрішньої спортивно-масової та оздоровчої роботи серед студентів при методичній допомозі кафедр фізичного виховання та спорту; створення міжвузівських регіональних відділень вищої спортивної майстерності за видами спорту з метою забезпечення необхідних умов для підготовки висококваліфікованих студентів-спортсменів; функціонування центрів студентського спорту, які забезпечують створення сприятливих умов для поєднання навчання та підготовки студентів до участі у міжнародних змаганнях; створення спортивних клубів державного рівня на базі великих університетів з диференціацією діяльності, розвиненою спортивною інфраструктурою, достатніми ресурсами, новими організаційними формами;

об'єднання галузевих ЗВО у великі науково-освітні центри. Пропонуються три напрями створення та розвитку спортивних клубів у ЗВО: як самостійна структурна одиниця зі штатом незалежних працівників; як самостійний фінансовий підрозділ ЗВО зі штатними тренерами, що не входить у структуру кафедри фізичного виховання; знаходження спортивного клубу у структурі кафедри [1, 2, 4, 5].

Аналіз зазначених підходів свідчить про те, що для підвищення ефективності та результативності спортивної клубної діяльності як багатогранного соціального явища принципове методологічне та практичне значення має комплексний підхід. Необхідність врахування взаємодії усіх суб'єктів цього багатогранного соціального явища обумовлює використання, замість більш вузького поняття «спортивний студентський клуб», терміна «спортивний клуб закладу вищої освіти». Він має стати об'єднуючою ланкою спортивної студентської спільноти та її оточуючого середовища: спортивних команд, спортивних та фізкультурно-оздоровчих груп, уболівальників, груп підтримки, тренерів, викладачів та працівників закладу освіти, учасників ресурсного забезпечення (менеджерів, лікарів, науковців, спонсорів та інших фахівців), абітурієнтів, студентів, їхніх батьків та друзів, випускників. Комплексна організація діяльності спортивного клубу ЗВО включає такі компоненти:

- ✓ цільовий – мета та завдання комплексної організації діяльності спортивного клубу;
- ✓ змістовий – основні напрями спорту: масового, резервного, вищих досягнень, в окремих випадках – професійного;
- ✓ процесуальний – комплекс форм, методів, процедур і прийомів за кожним змістовим напрямом діяльності клубу;
- ✓ регулюючий – моніторинг, контроль та корекція дій суб'єктів клубу;
- ✓ результативний – кінцевий результат процесу роботи клубу за різними напрямками спорту;
- ✓ ресурсний – фактори оточуючого середовища, які впливають на ефективність діяльності спортивного клубу.

Висновки. Узагальнено науково-практичні засади комплексної організації діяльності спортивних клубів закладів вищої освіти, яка включає цільовий, змістовий, процесуальний, регулюючий, результативний та ресурсний компоненти.

Література:

1. Катерина У. М. Організаційно-методичні засади діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / У. М. Катерина. – К., 2017. – 20 с.
2. Королівська С. В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / С. В. Королівська. – Львів, 2007. – 20 с.
3. Менеджмент підготовки спортсменів к Олімпійским играм / [Бубка С. Н., Булатова М. М., Павленко Ю. А. и др.; под ред. С. Н. Бубки, В. Н. Платонова]. – К.: Олимп. лит., 2017. – 480 с.
4. Павленко О. Ю. Клубна форма організації занять у розвитку студентського спорту / О. Ю. Павленко // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2017. – № 4 (60). – С. 78–85.
5. Передерій А. Спортивний клуб як базова ланка студентського спорту України / А. Передерій, М. Пігин, М. Мельник // Фіз. активність, здоров'я і спорт. – 2015. – № 4(22). – С. 59–66.

Спорт для всіх.

РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ

Підгайна В. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Статистичні дані свідчать, що показники здоров'я учнівської молоді є незадовільними. Основною причиною високої захворюваності залишається низький рівень рухової активності школярів [4]. Наукові дослідження показують, що постійне збільшення обсягу навчального матеріалу, який має засвоїти старшокласник, майже не залишає йому часу на достатню рухову активність та фізичне самовдосконалення [2]. Особливо гостро ця проблема постає перед учнями старших класів, які разом із підвищеним навчальним навантаженням мають готуватися до складання тестів зовнішнього національного оцінювання та до вступу у заклади вищої освіти [1, 3]. Великий обсяг навчального навантаження школярів призводить до систематичного накопичення втоми, що негативно позначається на загальному стані їхнього здоров'я [1, 3], тому питання про відновлення розумової та фізичної працездатності, підвищення рівня фізичного стану стає надзвичайно актуальним.

Мета дослідження – визначити рівень рухової активності юнаків 16–17 років та порівняти його з належними нормами.

Методи дослідження – аналіз наукової літератури, опитування, систематизація даних. Для оцінювання рівня рухової активності ми використовували опитувальник IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) у скороченому варіанті [5], який є простим у застосуванні і дає інформацію про рівень енерговитрат організму учнів для виконання навантажень різної інтенсивності. Короткий опитувальник містить сім запитань про фізичну активність, яка є складовою частиною повсякденного життя. Запитання складені таким чином, аби можна було окремо обчислити час, який припадає на різні рівні фізичної активності, водночас отримавши інформацію про навантаження протягом конкретного тижня. Енергетичні витрати для кожного виду фізичної активності виражалися в МЕТ (метаболічний еквівалент). Інтенсивна й помірною фізична активність реєструвалася тільки тоді, коли тривалість навантаження одноразово не була менша за 10 хв.. Згідно з методикою оцінки енергетичні витрати для ходьби пішки, навантаження помірної і високої інтенсивності відповідно знаходяться у межах 3,3 – 4,0 – 8,0 МЕТ [5].

Результати дослідження. Опитування було проведено серед учнів загальноосвітніх шкіл м. Києва, всього прийняло участь 24 юнаки 16-17 років. У результаті аналізу отриманих даних встановлено загалом недостатній рівень рухової активності обстежуваного контингенту (табл. 1).

Таблиця 1

Результати оцінювання рівня рухової активності старшокласників (за методикою IPAQ, n=24)

№ п/п	Запитання	Група, (x±S)
1	Кількість днів за останній тиждень, коли старшокласники займалися енергійною фізичною активністю	1,7±0,29
2	Тривалість часу, який зазвичай витрачають юнаки на виконання енергійної фізичної активності в один із тих днів (хв/день)	72±15
3	Кількість днів за останній тиждень, в які юнаки виконували помірну фізичну діяльність	2,3±0,36
4	Обсяг часу, який зазвичай старшокласники проводили, виконуючи помірну фізичну діяльність в один із тих днів (хв/день)	66±15,6
5	Кількість днів за останній тиждень, коли юнаки ходили пішки хоча б 10 хв. (днів за тиждень)	5,0±0,35
6	Тривалість часу, який зазвичай старшокласники витрачають на ходьбу пішки в один із семи днів (хв/день)	126±23,4
7	Обсяг часу в будні, який за останні сім днів, юнаки провели сидячи (хв/день)	342±30

Після проведення розрахунків та інтерпретації даних ми побачили, що в юнаків витрати на ходу пішки становлять $415,8 \pm 9,8$ MET, на виконання навантажень помірної інтенсивності – $264 \pm 5,6$ MET і на навантаження високої інтенсивності – $576 \pm 8,1$ MET. Таким чином, середня інтенсивність тижневого навантаження для них становить $1255,8 \pm 7,3$ MET, що свідчить про низький рівень рухової активності. Серед опитаних, більшість юнаків свою рухову активність пов'язують з уроками фізичної культури за обов'язковою програмою. На жаль, на сьогодні, такі уроки через ряд причин (недостатність відведеного часу, вади організації і методики проведення, брак матеріально-технічних засобів, застарілі нормативні вимоги, проблеми людського фактору як з боку персоналу, так і учнів – усе, це веде до недотримання потрібного обсягу та інтенсивності навантажень) не забезпечують фізіологічного мінімуму рухової активності. Співвідношення часу, коли учні знаходяться без рухової активності, і часу, який вони присвячують виконанню фізичних вправ, у будні значно менший, ніж у вихідні. Більшість вільного часу вони проводять в положенні сидячи, виконуючи домашні завдання чи просто граючи у комп'ютерні ігри або спілкуючись у соціальних мережах. Тому необхідно змінити ставлення учнів до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять. З цією метою в подальшому нами буде розроблено та впроваджено в практику програму на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності з метою залучення молоді до регулярних занять фізичними вправами, підвищення функціональних показників та фізичної підготовленості.

Висновок. Аналіз даних рухової активності юнаків старших класів дав підставу констатувати її невідповідність фізіологічним нормам. Так, обсяг часу, який зазвичай старшокласники проводили, виконуючи помірну фізичну діяльність не перевищує $66 \pm 15,6$ хв. на день, а кількість днів за останій тиждень, коли вони займалися енергійною фізичною активністю, становить $1,7 \pm 0,29$ днів на тиждень. Більшість респондентів пов'язують низький рівень участі у програмах руховою активністю, окрім великого навчального навантаження, з відсутністю цікавих форм та засобів занять. Зазначене зумовлює необхідність розробки атрактивних оздоровчо-рекреаційних програм для старшокласників з метою залучення їх до регулярної рухової активності, зміцнення власного здоров'я, підвищення рівня мотивації до занять та покращення показників фізичного стану.

Література:

1. Андрєєва О. В. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах / О. В. Андрєєва, М. В. Чернявський // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 34–37.
2. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, В. І. Вороб'єв, Г. В. Безврухня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
3. Пальчук М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. Б. Пальчук – Львів, 2014. – 23 с.
4. Стан здоров'я дітей старшого шкільного віку / [В. П. Неділько та ін.] // Здоров'є ребенка. – 2011. – № 2. – С. 21–24.
5. *International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity* / [C. L. Craig, A. L. Marshall, M. Sjostrom, et al.] // *Med. Sci. Sport Exerc.* – 2003. – Vol. 35. – P. 1381 – 1395.

Спорт для всіх.

ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ ЯК ВАРІАНТ ЗАЛУЧЕННЯ ЇХ ДО СПОРТУ ДЛЯ ВСІХ

Підлетейчук Р. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасна система фізичного виховання перебуває у занепаді. На різних рівнях функціонування фізичного виховання (освітньому, професійному) в незалежній Україні відбулися зміни, але не в кращий бік. Фізичне виховання перестало справлятися із основним своїм завданням – фізичною підготовкою різних груп населення, розвитком фізичних здібностей, рухових умінь і навичок, що готує молодь до професійної та військової служби. Із середини 1990-х років кількість придатних до військової служби осіб постійно зменшується і пов'язано це з проблемами фізичної підготовленості молоді.

Пересипкіна Т.В. ретроспективним аналізом (1990–2013 рр.) стану здоров'я міських юнаків 15–17 років включно встановила зростання загальної патологічної ураженості майже удвічі – з 652,3 ‰ у 1990 р. до 1530,0 ‰ у 2013 р. Зазнає змін і поширеність захворювань серед юнаків 15–17 років, де вона нижча, ніж серед дівчат, і становила у 2010 р. 19725,1 проти 22135,5 (на 10 000). У 2001 та 2005 рр. цей показник становив 14719,3 та 15793,7 відповідно. Темп зростання хвороб серед юнаків підвищується і становив 7,3% у 2001–2005 рр. та 24,9% у 2005–2010 рр. Також встановлено зміни у групі підлітків із дисгармонійним фізичним розвитком за рахунок їх збільшення кількості із надлишковою масою тіла (16,7% у 1991 р. проти 26,1% у 2013 р.) та зменшення із недостатньою масою тіла (19,0% проти 10,9% відповідно). Питома вага підлітків із низьким та високим зростом суттєво не змінилася. Середні антропометричні показники зросту та маси тіла юнаків протягом двадцяти років не зазнали суттєвих змін [2]. Фізичний стан (відображає фізичний розвиток, фізичну підготовленість і фізичне здоров'я) студентів України, а також призовників й інших військовозобов'язаних груп населення знаходиться у переважній більшості громадян на низьких рівнях і динаміки, покращення цієї ситуації вчені не фіксують. Подібна негативна тенденція із фізичним станом українців, що робить їх фізично неспроможними до захисту Вітчизни, вимагає відповідних науково-практичних рішень. Фахівці галузі «фізична культура і спорт» з метою покращення ситуації із фізичним станом молоді постійно пропонують зміни до програмно-нормативних документів фізичного виховання, зокрема в державні програми фізичного виховання.

Мета дослідження – оцінити можливості щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України як варіант залучення останніх до спорту для всіх.

Методи дослідження: аналіз, синтез і узагальнення даних наукової літератури, метод абстрагування і конкретизації.

Результати дослідження та їх обговорення. Постановою Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» зроблено кроки в напрямку визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, покращення його здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності держави, а також сприяння у вихованні патріотизму та громадянської позиції. Проведення щорічного оцінювання для учнівської та студентської молоді навчальних закладів усіх типів незалежно від форми власності, особового складу Збройних Сил та інших військових формувань, утворених відповідно до законів, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб, є обов'язковим [3].

Таким чином, на щорічне оцінювання фізичної підготовленості населення України покладаються функції підвищення не лише рівня фізичної підготовленості, але й фізичного розвитку і здоров'я для створення передумов високопродуктивної праці, захисту суверенітету

і територіальної цілісності держави, а також сприяння у вихованні патріотизму та громадянської позиції.

У теорії і методиці фізичного виховання під фізичною підготовкою розуміються «спеціалізований процес фізичного виховання, спрямований на формування рухових навичок, розвиток фізичних здібностей (якостей) відповідно до вирішення конкретних завдань, необхідних для забезпечення гармонійного фізичного розвитку (загальна фізична підготовка), чи при заняттях спортом (спеціальна фізична підготовка), чи при освоєнні професійної діяльності (професійно-прикладна фізична підготовка)», а під фізичною підготовленістю – «рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань (фізична підготовленість учнів, спортсменів, пілотів тощо)» [4].

Інші вчені фізичну підготовку розглядають як частину процесу фізичного виховання, спрямовану на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації) з одночасним поліпшенням спеціальної фізичної і технічної підготовленості у видах рухової активності, на активізацію вольових виявів і набуття професійно-прикладних психофізичних навичок і вмій, а в цілому і на поліпшення стану здоров'я. Від рівня фізичної підготовленості людини залежать її працездатність, стан здоров'я, а в майбутньому і загальний рівень підготовленості до професійної діяльності [1]. У запровадженій Урядом України постанові щодо проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, окрім цілей, що заявлені в її меті, проглядається також мета, що стосується намагання спровокувати інтерес населення до своєї фізичної підготовленості. Цей інтерес мав би викликати відповідні кроки з боку населення до більш активного заняття руховою активністю і спортом для всіх.

Висновки. Із 2015 р. фізична підготовленість як надзвичайно важливий компонент багатогранної комплексної підготовки захисників України почала отримувати належну увагу з боку держави, адже для закладів освіти усіх рівнів характерним було те, що із середини 2000-х років почали відбуватись постійні процеси зниження вимог до фізичної підготовленості і зменшення кількості годин на фізичне виховання. У настановах із фізичної підготовки військовослужбовців (починаючи із НФП-97) теж відбувалися корекції нормативів з окремих вправ у бік зменшення. Постанова щодо проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України підкреслює важливість фізичної підготовленості громадян для держави.

Література:

1. Грибан Г. П. Динаміка фізичної підготовленості студентів в історичному аспекті / Г. П. Грибан // Вісн. Чернігів. держ. пед. Ун-ту. – 2013. – Вип. 112, Т. 1. – С. 106–111.
2. Пересипкіна Т. В. Тенденції змін у стані здоров'я міських юнаків за даними ретроспективного аналізу/ Т. В. Пересипкіна // Современная педиатрия. – 2015. – № 4(68). – С. 45-47.
3. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» // Офіційний вісник України. – 2015. – 31 груд. / Урядовий кур'єр. – 2016. – 6 січ.
4. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова] – [2-е вид. переробл. та доп.] – К.: «Олімп.л-ра». – 2017. – Т.1. – 384 с.

Спорт для всіх.

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК СКЛАДОВА ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Пірогова К. І., Микитчик О. С.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Вступ. На сучасному етапі реформаційних перетворень в Україні значної актуальності набуває проблема збереження і зміцнення фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку. Так, О.А. Латишева (2014), К. Р. Лисенко, М. В. Борисова (2016), А. М. Бойченко (2016) наголошують, що в зрілому віці проявляються інволюційні процеси у всіх системах, органах та тканинах. Це сприяє зниженню рухової активності, що і впливає на статуру жінок першого періоду зрілого віку. Значну кількість досліджень присвячено проблемі визначення ефективності різних видів оздоровчих занять із жінками першого періоду зрілого віку з використанням спеціального обладнання, ряд вчених – Г.М. Жерносек (2007), О.Ю. Лядська (2011), Д.О. Подкопай (2001) довели ефективність застосування степ-платформ, фітболів, слайдів (методика «Силове ковзання»). Інша група вчених приділяє найбільшу увагу системі організації фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку з використанням аеробіки, пілатесу, ритмічної гімнастики, занять з обтяженням, аквафітнес. Однак кожна з методик застосування сучасних форм рухової активності має як переваги, так і недоліки. Тому, розвиток сфери рекреаційної і оздоровчої фізичної культури не може обійтися без науково обґрунтованого впровадження сучасних інноваційних технологій у фітнес індустрію.

Мета дослідження – дослідити дані науково-методичної літератури з проблеми використання оздоровчого фітнесу як складової системи фізичного виховання жінок першого періоду зрілого віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та інтернет ресурсів.

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що А.М. Жерносек [3] розроблено технологію з використанням степ-аеробіки в оздоровчому тренуванні з жінками першого періоду зрілого віку, яка дозволяє точніше визначати дозування вправ, їх чергування, а також виявити перелік вправ, виконання яких слід індивідуалізувати (обмежити, виключити, змінити темп і амплітуду) залежно від характеристик контингенту тих, що займаються.

В. А. Чубаковою [5] проведено комплексну експериментальну оцінку таких програм занять з оздоровчої аеробіки, як класична (базова) аеробіка, фітбол-аеробіка, аеробіка на основі спортивних єдиноборств, стретчинг, а також різних видів розминки за допомогою методів глибокого медико-біологічного дослідження впливу фізичного навантаження на організм жінок першого зрілого віку.

Методику оздоровчого тренування для жінок зрілого віку на основі використання ізотонічних вправ, яка спрямована на зміцнення м'язів спини і черевного преса, розвиток координаційних здібностей, гнучкості, еластичності суглобово-зв'язкового апарату, підвищення загальної фізичної працездатності і функціональних можливостей організму, розроблено і апробовано А.С. Купцовою, Т. Б. Кукобою, В. П. Шульпіним.

У роботі В. О. Буркова [1] науково обґрунтовано методику проведення занять з жінками першого зрілого віку за програмою Пілатес «Метворк», що включає чотири етапи: базовий курс (з навчанням техніки виконання вправ з концентрацією уваги на м'язових відчуттях і узгодженості рухів і дихання); програми початкового рівня складності (зі збільшенням темпу виконання вправ базового рівня); програма середнього рівня складності (закріплення техніки виконання базових вправ і освоєння нових, розучування переходів від однієї вправи до іншого з метою виконання всіх вправ послідовно без пауз відпочинку); програма для добре

підготовлених (з високою координаційною складністю рухів в різноманітних умовах збереження рівноваги, з вимогою до естетичної сторони техніки виконання).

О. Ю. Лядською [4] обґрунтовано організаційно-методичні основи оздоровчих занять з використанням фітболу з жінками першого зрілого віку для корекції їх статури, підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості.

О. В. Солодяннікова. (2009) обґрунтувала процес занять степ-аеробікою жінок з використанням результатів біомеханічних досліджень рухів: біомеханіки традиційних і нетрадиційних (степу навпаки) базових степ-кроків у заняттях степ-аеробікою; визначення особливостей методики навчання базових кроків жінок першого зрілого віку та їх комбінацій в заняттях степ-аеробікою.

М. П. Івлєв (1987) розробив методику занять ритмічною гімнастикою, в основі якої представлений алгоритм складання комплексів з урахуванням вікових особливостей, професійну приналежність, руховий режим, функціональні можливості, а також мотиви до занять ритмічною гімнастикою, підбір засобів і методів у виборі вправ і параметрів навантаження, організації з'єднань, «ланцюжків», серій, частин, створення фонограми з урахуванням структури комплексу, темпу виконання вправ, оцінки інтенсивності навантаження і коригування програми на основі отриманих даних.

Н.О. Гоглюватою [2] вперше розглянуто аквафітнес з позиції системного підходу як сукупність вправ вибіркової дії в умовах водного середовища, розроблено типологічну характеристику інноваційних засобів аквафітнесу з урахуванням основних системоутворювальних факторів, визначено їхній фізкультурно-оздоровчий потенціал з урахуванням індивідуальних особливостей контингенту та розроблено й науково обґрунтовано методику побудови програм фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з використанням інноваційних технологій для жінок першого зрілого віку відповідно до структури та рівня їхнього фізичного стану, що дозволяє оптимізувати процес кондиційного тренування.

Висновок. Встановлено, що сьогодні використовується широкий арсенал застосування оздоровчого фітнесу в системі занять фізичним виховання серед жінок першого періоду зрілого віку. Проте недостатньо обґрунтованими є питання побудови оздоровчих занять з використанням диференційованого підходу.

Література:

1. *Буркова О. В.* Влияние системы пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста : »: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / О. В. Буркова. – М., 2008. – 24 с.
2. *Гоглюватая Н. О.* Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами первого зрелого возраста : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту : спец. 24.00.02. «Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения / Н.О Гоглюватая. – Киев, 2007. – 20 с.
3. *Жерносек А. М.* Технологии применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной тренировке : дис. канд. пед. наук : 13.00.04. / А.М. Жерносек. – М., 2007. – 129 с.
4. *Лядська О. Ю.* Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування з фітболом жінок першого зрілого віку: дис. канд. наук з фізичного виховання та спорту: спец. 24.00.02: «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ, 2011. 212 с.
5. *Чубакова В. А.* Педагогические технологии проведения занятий различными видами оздоровительной аэробики с женщинами молодого возраста (21–35 лет) : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В. А Чубакова. – М., 2006. – 23 с.

Спорт для всіх.

ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Путятіна Г. М., Савіна С. О.

Харківська державна академія фізичної культури і спорту, Харків, Україна

Вступ. В умовах соціально-економічною нестабільності, погіршення екологічних умов життя та подальшого підвищення психоемоційної напруженості виникає потреба в обґрунтуванні та аналізі фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку. Особливості стану жінок цього віку привертають особливо пильну увагу широкого кола фахівців різних галузей знань, оскільки період характеризується максимальним розквітом творчих здібностей, протидією віковим інволюційним змінам і підвищенням фізіологічних резервів організму [1, 4, 5]. З точки зору проблематики розвитку сучасної цивілізації, на наш погляд, правомірно розглядати фізичний стан жінок другого періоду зрілого віку як елемент соціально-економічної підсистеми культурно-матеріалістичної концепції цивілізаційного аналізу.

Мета дослідження - характеризувати особливості показників фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет та документів.

Результати дослідження. Здоров'я нації визначається здоров'ям жінок, які виконують репродуктивну, виховну, виробничу й суспільну функції. Другий період зрілого віку жінок пов'язаний із розквітом професійної та соціальної зрілості. Однак проблеми зі здоров'ям у жінок цього віку внаслідок значних змін фізіологічних функцій, нейроендокринної перебудови й появи ознак вікових захворювань суттєво знижують можливості у професійній та побутовій сферах. Саме в цей період у більшості жінок поступово згасають функції статевих залоз та втрачаються дітородні можливості. Багато жінок страждають від загальної слабкості, надмірної маси тіла, розвитку гіпертонічної хвороби, цукрового діабету, гіперпластичних процесів у молочних залозах. У наслідок викривлення і сплюснення міжхребцевих дисків погіршується постава. Зміни торкаються й фізичного розвитку жінок: знижуються показники сили, витривалості, гнучкості, погіршується координація й спритність. Спостерігаються наслідки естрогенного дефіциту, метаболічні і судинні порушення, які виникають з настанням менопаузи. У науковій літературі є повідомлення про появу таких метаболічних порушень, як остеопороз, дисліпідемія, ожиріння, порушення толерантності до вуглеводів за кілька років до менопаузи, тобто в періменопаузальний період. За даними Я. З. Зайдієвої [2], системні метаболічні порушення, які є факторами ризику розвитку серцево-судинних захворювань і остеопорозу, часто зустрічаються у жінок в період періменопаузи. Дослідження показало, що у 32,3 % жінок було виявлено порушення жирового обміну, у 18,7 % порушення ліпідного спектра крові різного ступеня вираженості, у 19,1 % - клінічні ознаки гіперандрогенії. При проведенні остеоденситометрії патологічне зниження мінеральної щільності кісткової тканини було встановлено у 21, 1% обстежених жінок. К. Максимова, В. Мулик [3] прийшли до висновку, для жінок першого періоду зрілого віку (21–35 років) характерні найвищі значення фізичної працездатності й підготовленості, оптимальна адаптація до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності. Однак, уже починаючи з 30 річного віку, відбувається зниження рівня фізичної працездатності. Так, ергометричні й метаболічні показники фізичної працездатності в 30–39 років становлять 85–90 %, у 40–49 років –75–80 %, у 50–59 років –65–70 %, у 60–69 років –55–60 % рівня 20–29-річних жінок.

За даними Державної статистичної служби України, середня тривалість життя жінок становила в Україні на 2017 рік майже 76 років. Результати Всеукраїнського опитування «Ставлення жінок до здорового способу життя в Україні» засвідчують, що 97% українських жінок вважають обов'язковим або бажаним регулярне медичне обстеження, однак, дотримуються цього правила лише 24 %. Інших правил дотримуються набагато менше жінок:

вітаміни та біологічні добавки регулярно приймають 14 % жінок, а лікувальні процедури - лише 11 %. Також виявлено поширеність серед українських жінок таких шкідливих звичок, як вживання алкоголю, куріння та вживання наркотичних засобів. Більше половини жінок (54 %) зізналися, що постійно або час від часу порушували безпечний для здоров'я режим споживання алкоголю, 21 % жінок визнають, що вони курять. Стреси, шкідливі звички, незбалансоване харчування, дефіцит фізичних навантажень й інші несприятливі умови впливають не тільки на соціальну сферу діяльності людини, але також є причиною появи різних хронічних захворювань. Підвищення вимог жінок до своєї зовнішності обумовлює необхідність пошуку науково обґрунтованих ефективних способів її корекції. Як свідчить аналіз досвіду харківських фітнес - клубів, за останні 2 роки збільшилася на 25 % кількість звертань жінок саме другого періоду зрілого віку для покращення стану здоров'я та оптимізації оздоровчої рухової активності. Позитивна тенденція до зростання кількості осіб, які використовують різні види та форми оздоровчої активності, відображає реалізацію державної політики щодо посилення ролі оздоровчої рухової активності в житті населення України.

Висновки. Отримані результати свідчать про те, що здоров'я жінок зрілого віку продовжує цікавити широкі наукові кола. Багато аспектів патогенезу, профілактики, діагностики та лікування станів і захворювань, характерних для цього вікового періоду, оцінюються авторами з різних позицій, що вимагає подальших досліджень, оцінки узагальнених даних і міждисциплінарного підходу при розробці організаційно-методичних заходів для корегування способу життя в ході залучення до регулярної рухової активності, з планування та проведення оздоровчих занять із жінками другого періоду зрілого віку.

Література:

1. *Армашевская О. В.* Особенности состояния здоровья женщин зрелого возраста // *Современные пробл. науки и образования.* – 2017. – № 1. [Электронный ресурс] – www.science-education.ru
2. *Зайдиева Я. З.* Новые тенденции гормональной терапии климактерических расстройств в постменопаузе – низкодозированные режимы // *Фарматека: Междунар. Мед. жур.* – 2004. – №15. – С. 11–16.
3. *Максимова К.* Моніторинг стану здоров'я й рівня фізичного розвитку жінок першого, другого зрілого віку, що відвідують оздоровчі фітнес-заняття К. Максимова. В. Мулис // *Молода спортивна наука України.* – 2014. – Т.4. – С. 63-68.
4. *Петерс Г.* Физическое состояние женщин в течение жизненного цикла // *Бюл .Всемир. организации здравоохранения.* – 2013. – Вып. 9. – С. 621–715 .
5. *Романчук О. П.* Фізичний стан жінок середнього віку з урахуванням стажу занять аеробної спрямованості // *Слобжан наук.-спорт. віс.* – 2016. – № 2 (52). – С. 101-106.

Спорт для всіх.

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ З ОСОБАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ

Руденко Ю. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Збереження життя і здоров'я людей зрілого віку має велике значення для нашої країни, оскільки саме ця категорія населення проявляє найбільший трудовий і життєвий досвід, що є особливою цінністю для суспільства в цілому [5].

Сучасна парадигма оздоровчої рухової активності передбачає формування здоров'я особистості шляхом його залучення до здорового способу життя, сприяє поліпшенню якості життя людей, забезпечує гармонійний розвиток особистості і є найбільш дієвим фактором у справі профілактики захворювань [2].

Мета дослідження – проаналізувати сучасні підходи, спрямовані на зміцнення і підтримання здоров'я чоловіків зрілого віку, систематизувати дані спеціальної наукової літератури щодо використання технологій, спрямованих на зміцнення і підтримання здоров'я чоловіків зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, порівняння та зіставлення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Однією з глобальних проблем сучасної медицини є значне перевищення чоловічої смертності над жіночою [5]. В Україні серед чоловіків працездатного віку, вона вище в 3-4 рази ніж в країнах ЄС. Основною причиною передчасної смерті залишаються хронічні неінфекційні захворювання, особливо серцево-судинна і цереброваскулярна патологія [2]. Очікувати позитивних змін у даній ситуації можна лише за умови формування в суспільстві «моди» на здоровий стиль поведінки, який часто називають «стилем життя» [9].

Заняття оздоровчим фітнесом позитивно впливають на фізичний стан і здоров'я чоловіків. Так, І. Є. Євграфовим [3] обґрунтовано програму фізкультурно-оздоровчих занять «Бадьорість і здоров'я» для чоловіків другого зрілого віку, працівників муніципальних підприємств, з урахуванням початкового рівня фізичного стану і здоров'я. Оздоровчу програму занять для чоловіків середнього віку на основі застосування вправ силової спрямованості в динамічному режимі запропоновано Д. Н. Карповим [4]. С. М. Юрчуком [10] розглянуто вплив занять із застосуванням сучасних фітнес технологій, таких як фітнес-аеробіка (силовий напрям, стретчинг), сайкл-аеробіка, елементи занять на тренажерах TRX і вправ CrosFit, на фізичний стан чоловіків першого і другого зрілого віку. Е. Н. Чернишенко [11] розроблені підходи до організації фітнес-програм чоловіків зрілого віку з використанням тренажерних пристроїв в умовах фітнес-клубу. Апайчев А. В. [1] розробив програму «Outdoor activity», спрямовану на корекцію фізичного стану чоловіків другого зрілого віку.

Вікові зміни опорно-рухового апарату і нервової системи призводять до порушення постави, що в свою чергу веде до деформації скелета [7,8]. Численні дослідження [5,7] проведені в останні роки, свідчать про те, що масовий характер порушень постави - одна з найбільш злободенних проблем сучасного суспільства. Порушення постави негативно позначаються на функціях внутрішніх органів, серцево-судинної, дихальної та травної систем, негативно впливають на рівні фізичної і розумової працездатності людини [4].

Висновки. Вивчення питання розробки оздоровчих фітнес технологій для осіб зрілого віку, дозволяє відмітити значний інтерес дослідників до даної проблеми. Проте питання корекції порушень біогеометричного профілю постави осіб зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу в спеціальній літературі представлені фрагментарно. У зв'язку з сказаним вище перспективи наших подальших досліджень будуть пов'язані з розробкою науково-обґрунтованої технології корекції порушень постави у чоловіків зрілого віку з використанням фізичних вправ силової спрямованості.

Література:

1. *Апайчев О. В.* «Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом». 2016 р.
2. *Дутчак М. В.* Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне використання, М.В.. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2015.-№2.
3. *Евграфов И. Е.* Повышение физического состояния мужчин зрелого возраста методами физической культуры: дис. канд.пед. наук 13.00.04 / И.Е.. Евграфов. - Набережные Челны, 2010 г.
4. *Карпов Д. Н.* Оздоровительная физическая культура мужчин среднего возраста на основе использования упражнений силовой направленности в динамическом режиме: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 - / Д.М. Карпов. - М., 2010. - 142 с.
5. *Кашуба В. А.* Биомеханика осанки / В. А. Кашуба // М.: Олим. литература, 2003. – 279 с.
6. *Кашуба В. А.* Моніторинг стану просторової організації тіла людини в процесі фізичного виховання / В.А. Кашуба // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2015. - № 2. - С. 53-64.
7. *Кашуба В. А.* Організаційно-методичні основи моніторингу просторової організації тіла людини в процесі фізичного виховання / В.А. Кашуба // Наука і спорт: сучасні тенденції - № 3 (Том 8), 2015. - С. 75-90.
8. *Кашуба В. А.* Формування моторики людини в процесі онтогенезу / В. А. Кашуба, Е. М. Бондар, М.М. Гончарова, Н.Л. Носова. - Луцьк: Вежа-Друк, 2016. - 232 с.
9. *Платонов В. М.* Збереження і зміцнення здорових людей - пріоритетний напрямок сучасної охорони здоров'я / В.М. Платонов // Спортивна медицина. – 2006 - №2.
10. *Юрчук С. М.* Використання сучасних фітнес технологій у фізкультурно-оздоровчих заняття з чоловіками в умовах фітнес клубу / С. М. Юрчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2011. - №12.
11. *Чернишева Е. М.* Организация двигательной активности мужчин зрелого возраста средствами атлетической гимнастики /Е.Н. Чернишева // Научные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2012. - Вип. 8 (90).

Спорт для всіх.

ПРОБЛЕМА МІЖКУЛЬТУРНОЇ ВІДКРИТОСТІ В ГЕНДЕРНОМУ АСПЕКТІ СТУДЕНТІВ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Саїнчук М. М., Діденко Т. В., Покас Я. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Наразі питання гендерної толерантності в міжкультурній комунікації є в край важливим для освітнього процесу в Україні, адже багато навчальних закладів ведуть міжнародну співпрацю з іншими університетами з різних країн і різною культурою [4]. У даному аспекті важливу роль відіграє міжкультурна комунікація студентів фізкультурного закладу вищої освіти, адже за умови розвиненості її на високому рівні студентам буде легше знаходити спільну мову з представниками інших народів у процесі навчання і змагань, ефективніше обмінюватись досвідом і знаннями.

Українські вчені обґрунтовують необхідність врахування гендерного підходу в процесі занять з фізичного виховання учнівської молоді [1-2, 5]. У новому підручнику з теорії і методики фізичного виховання за редакцією Круцевич Т.Ю. включено гендерний підхід як відповідь на нові вимоги часу [3].

Мета дослідження: встановити міжкультурну відкритість студентів фізкультурного закладу вищої освіти в гендерному зрізі.

Методи дослідження: аналіз, синтез і узагальнення науково-методичної літератури; соціологічне анкетування.

Результати дослідження. Соціологічне дослідження міжкультурної відкритості студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України в рамках проекту «POSTAWY POLSKICH I UKRAINSKICH STUDENTOW WOBEC «OB CYCH» у співпраці з WYŻSZA SZKOŁA SPOŁECZNO - PRZYRODNICZA IM. WINCENTEGO POLA W LUBLINIE» показало (рис. 1.), що хлопці й дівчата відчують переважно позитивні емоції від спілкування з людьми інших культур. Про це свідчать отримані результати конкретних запитань. Так, вони виставили досить високі бали на запитання «Мені радісно від спілкування з людьми різних культур» (хлопці 4,2 бала, дівчата 4,0 бала з п'яти максимальних).

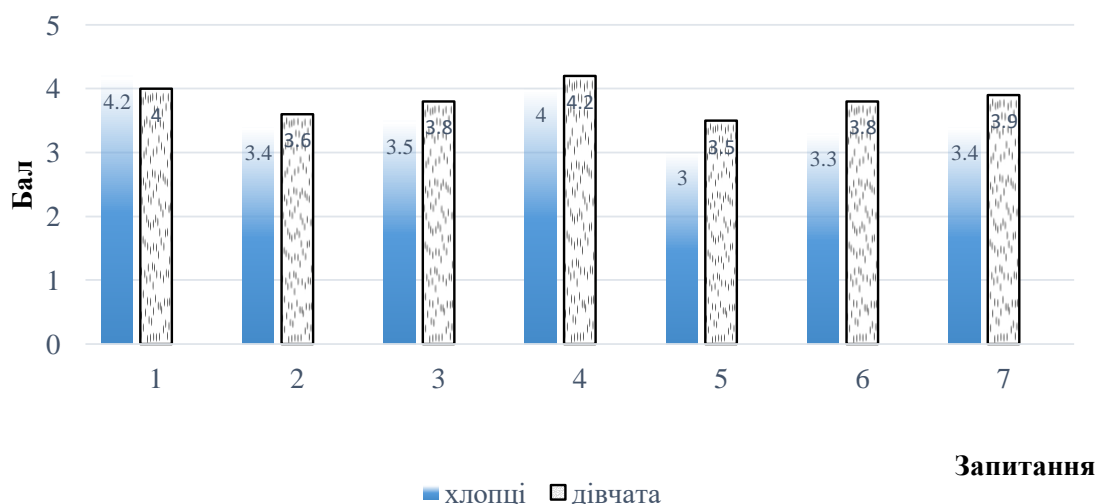


Рис. 1. Міжкультурна відкритість студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України

Запитання: 1) Мені радісно від спілкування з людьми різних культур; 2) Я веду себе дуже впевнено в спілкуванні з людьми з різних культур; 3) Я можу бути товаришким у взаєминах з людьми з різних культур; 4) Я поважаю цінності людей з різних культур; 5) Я відчуваю себе дуже впевнено у спілкуванні з людьми з різних культур; 6) Я шаную стилі

поведінки людей з різних культур; 7) Я намагаюся отримати якомога більше інформації під час спілкування з людьми з різних культур.

Також студенти виставили досить високі бали на запитання «Я поважаю цінності людей з різних культур» (хлопці 4,0 бала, дівчата 4,2 бала). Можемо стверджувати, що студенти НУФВСУ схильні сприймати і поважати ціннісні орієнтації людей з різних культур.

Рівень впевненості під час спілкування з представниками інших культур у студентів НУФВСУ показує дещо гіршу ситуацію, ніж у попередньому запитанні. На запитання «Я веду себе дуже впевнено в спілкуванні з людьми з різних культур» хлопці поставили 3,4 бала, а дівчата 3,6 бала. Подібне спостерігається щодо товариських взаємин з людьми різних культур, де дівчата більш налаштовані на приязні відносини (3,8 бала), ніж хлопці (3,5 бала).

На твердження щодо впевненості у спілкуванні з людьми інших культур, студенти НУФВСУ дали такі бали: хлопці 3 бала, дівчата – 3,5 бала. Виходить, що юнаки не мають чіткої думки стосовно даного твердження, чим висловлюють вагання в своїх комунікативних здібностях. Дівчата виявились більш впевненими у спілкуванні з представниками інших культур.

На запитання "Я шаную стилі поведінки людей з різних культур" юнаками і дівчатами НУФВСУ дано середні бали (хлопці 3,3 бала; дівчата 3,8 бала), що інформує про досить лояльний рівень ставлення до стилів поведінки людей з різних культур.

Студенти НУФВСУ (3,4 бала у хлопців і 3,9 бала у дівчат) відповіддю на запитання "Я намагаюся отримати якомога більше інформації під час спілкування з людьми з різних культур", показали достатньо виважений рівень бажань збагачуватись інформацією від комунікацій з представниками інших культур.

Висновки. Рівень міжкультурної відкритості у студентів НУФВСУ дозволяє їм вести спілкування з представниками інших культур, отримуючи від цього позитивні емоції та здобувати нові знання, інформацію, обмінюватися досвідом. У гендерному аспекті встановлено, що дівчата більш відкриті до міжкультурної комунікації, ніж хлопці.

Література:

1. *Захарченко М. О.* Проблема гендерного підходу у процесі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл / М.О. Захарченко // *Наук. Часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова.* – 2016. – № 11. – С. 46-49.
2. *Круцевич Т. Ю.* Врахування гендерного підходу в процесі занять з фізичного виховання учнівської молоді / Т. Ю. Круцевич, М. О. Захарченко, О. Ю. Марченко // *Молодий вчений* – 2017. – № 43.3.1. – С. 180-183.
3. *Теорія і методика фізичного виховання:* підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., перероб. та доп.]. – К. : Олімп. л-ра, 2017. – Т. 1. – 384 с.
4. *Убейволк О. О.* Актуальні проблеми міжкультурної комунікації в контексті діалогу культур / О. О. Убейволк, Л. Г. Компанієць // *INNOVATIVE SOLUTIONS IN MODERN SCIENCE.* – 2016. – № 3(3). – С. 1-12.
5. *Шиян О.* Проблеми гендерних стереотипів та дисбалансу у сфері фізичної культури і спорту / О. Шиян, О. Фащук // *Спортивна наука України.* – 2012. – №3 (47). – С. 40-44.

Спорт для всіх.

ЗНАЧЕННЯ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Сергієнко В. П.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Соціалізація – процес становлення і розвитку особистості, який передбачає освоєння індивідом протягом усього життя соціальних норм, культурних цінностей і зразків поведінки, що дозволяють йому функціонувати в суспільстві.

Особливо активно цей процес відбувається в молодшому шкільному віці. У цей період велике значення має шкільне освітнє середовище, де поряд з передачею соціального досвіду і ціннісних орієнтацій досягається головна мета освіти – формування системи цілісного світогляду, навичок самопізнання, засвоєння методів самостійного оволодіння знаннями, уміннями й навичками та творчого підходу до їх застосування у різних умовах.

Сьогодні підвищується роль фізичної культури як невід'ємної частини загальної культури суспільства і все більшого значення набувають її соціальні функції. Фізична культура функціонально пристосовується до різноманітних диференційованих потреб суспільства, до його структури, яка розвивається і змінюється. Єдність функціонального, ціннісного і діяльнісного, що становлять зміст фізичної культури, поглиблює розуміння її інтеграційної, людинотвірної, духовно-фізичної суті [4].

Нині все більшої популярності серед дітей молодшого шкільного віку набувають позакласні заняття з фізичної культури, такі як заняття у спортивних секціях, спортивні свята тощо.

Мета дослідження – вивчення ролі позакласних занять з фізичної культури в процесі соціалізації молодших школярів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової літератури та матеріалів мережі Internet.

Результати дослідження. Школа є основним інститутом соціалізації, де учень здобуває освіту, яка є її важливою складовою. Крім того, вона повинна готувати людину до життя у суспільстві.

Молодший шкільний вік – період помітного формування особистості та її соціалізації. Для нього характерні нові стосунки з дорослими й однолітками, включення в систему колективів, зміна основного виду діяльності, що висуває ряд серйозних вимог до дитини. У молодшому шкільному віці закладається фундамент моральної поведінки, починає формуватися громадянська спрямованість [3].

Л.І. Лубишева [2] зазначає, що школа розширює потенціал дитини в спілкуванні. З точки зору соціалізації, це є значним етапом у становленні особистості, який пов'язаний із вибором спеціальності, хобі, партнерів, друзів, системи цінностей тощо.

Одним із основних результатів соціалізації повинна стати цілісна особистість, яка може динамічно орієнтуватися в інформаційному середовищі, котре постійно удосконалюється та оновлюється. Крім того, освічений представник суспільства на основі отриманих компетенцій повинен вміти отримувати, використовувати та створювати різноманітні відомості, приймати обґрунтовані (аргументовані) рішення, вміти вирішувати свої та допомагати у вирішенні чужих життєвих проблем.

У структурі соціалізації молодшого школяра виділяють такі компоненти: 1) когнітивний, пов'язаний із формуванням у дитини повноцінної картини світу, набуття знань та умінь соціальних відносин для функціонування в суспільстві; 2) мотиваційно-ціннісний, характеризується формуванням ціннісних уявлень, умінням робити моральний вибір, здатністю визначати мотив поведінки, наявністю відносно цілісної «Я-концепції»; 3) діяльнісно-творчий, визначається творчим підходом до діяльності, наявністю навичок

розподілу та організації діяльності, адекватною оцінкою власної діяльності та діяльності юристів, характером спільної діяльності [1].

Одним із інструментів соціалізації молодшого школяра є фізична культура як невід’ємна складова навчально-виховного процесу в загальноосвітній школі.

У період навчання в початковій школі відбувається знайомство дитини з різноманітними видами спорту та рухової активності. Тут виникає проблема пошуку педагогічних засобів для реалізації культурного потенціалу видів спорту. Це передбачає виконання педагогом-тренером таких вимог:

- виховувати в учнів осмислений погляд і зацікавленість до цілей фізичного виховання і конкретних завдань заняття;
- формувати стійку потребу до регулярних занять фізичними вправами;
- виробляти звичку до аналізу, самоконтролю і коригування своїх дій під час виконання вправ;
- виховувати самостійність, ініціативність, творчі здатності у вирішенні завдань [4].

Особливу роль у соціалізації сучасного молодого покоління відіграють заняття спортом, які є унікальним соціальним інститутом розвитку, поширення та засвоєння культури рухової активності людини.

Висновки. Оскільки формування особистості відбувається у молодшому шкільному віці, саме у цей період великого значення набуває середовище, в якому більшість часу проводить дитина – тобто, школа. Саме тут відбувається формування світогляду, самопізнання, засвоюються методи самостійного набуття знань, формування вмінь та навичок, створюється система ціннісних орієнтацій, на яку дитина орієнтує свій спосіб і стиль життя. Саме тому, використання позакласних занять з фізичної культури як засобу соціалізації школярів є актуальним у сучасних умовах нашої країни. Основною формою позакласних занять, яка, на наш погляд, є найбільш сприятливою для вирішення поставленого завдання є заняття у спортивних секціях, участь у спортивних святах, які сприяють формуванню потреби до самовдосконалення, виховують самостійність, творчі здібності тощо.

Література:

1. *Власова Г. И.* Социализация младших школьников в современной институциональной среде (на примере городских образовательных сообществ): дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Власова Галина Ивановна. – СПб., 2014. – 265 с.
2. *Лубышева Л. И.* Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Л. И. Лубышева. – М. : Академия, 2001. – 240 с.
3. *Лука К.* Специфіка соціалізації молодших школярів у закладах позашкільної освіти / К. Лука // зб. наук. пр. студентів, аспірантів і молодих учених «Молода наука - 2015». – 2015. – Т. 3. – С. 329-330.
4. *Мамаєва О. В.* Фізична культура і спорт як чинники соціалізації особистості / О. В. Мамаєва, Д. Ю. Мамаєв / Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2010. – №7. – С. 58-60.

Спорт для всіх.

ВИЗНАЧЕННЯ ІНТЕРАКТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Сікора В. В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, Харків, Україна

Вступ. У законотворчих документах (Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 рр., Закон України "Про вищу освіту" (2014 р.), Закон України "Про фізичну культуру і спорт" (2009 р.), Концепція загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 рр. та ін.) виділено нові завдання та критерії підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

Винятково важливого значення набуває модернізація процесу професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти, де відбувається опанування студентами сучасних компетентностей. Конкуренція на ринку праці передбачає перехід до ефективніших інтерактивних форм, методів, прийомів, засобів фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми, підлітками, молоддю, що вимагає формування інтерактивної компетентності у майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту [1].

Вагомий внесок в обґрунтування концептуальних засад професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту в Україні зробили такі вітчизняні вчені, як Г. Арзютов, Л. Безкоровайна, В. Беспутчик, О. Вацеба, М. Герцик, Е. Вільчковський, Д. Давиденко, О. Демінський, В. Завацький, С. Єрмаков, В. Кукса, О. Куц, А. Міненко, В. Платонов, Г. Пономарьов, Г. Соловійов, Л. Суценко, О. Тимошенко, Б. Шиян, Ю. Шкретій та ін.

Одним із ефективних інструментів оптимізації професійної підготовки кваліфікованих фахівців у галузі фізичної культури і спорту є інтеграція в навчально-виховний процес інтерактивних методів, форм, прийомів, засобів навчання, які сприяють формуванню інтерактивної компетентності.

Питанню використання інтерактивних методів у навчально-виховному процесі приділено увагу багатьох сучасних вітчизняних та зарубіжних науковців (В. Базильова, Р. Кумишевої, Т. Мухіної, Н. Павленко, І. Плаксиної, І. Пироженко, О. Пометун, С. Сисоєвої та ін.). Дослідженню змісту, форм і механізмів здійснення інтерактивного навчання присвячено роботи зарубіжних педагогів D. Vugne, H. Brown, L. Van Lier, L. Pola, F. Klippel та ін. Окремі результати використання інтерактивних технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання і спорту висвітлено в працях вітчизняних дослідників (Г. Генсерук, Ю. Драгнев, С. Єрмаков, Р. Клопов, Ж. Козіна та ін.).

Проте серед науковців відсутнє однозначне визначення інтерактивної компетентності майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту в процесі професійної підготовки.

Мета дослідження – визначення інтерактивної компетентності майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту в процесі професійної підготовки у вітчизняній і зарубіжній педагогічній теорії та практиці професійної освіти.

Методи дослідження: аналіз психолого-педагогічної літератури з теми дослідження, логіко-семантичний аналіз поняттєво-категоріального апарату, контент-аналіз основної дефініції дослідження.

Результати дослідження. Аналіз тенденцій розвитку вищої освіти, теоретико-методичних праць сучасних дослідників і власного досвіду професійної діяльності довів, що проблема формування інтерактивної компетентності майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту в процесі професійної підготовки зумовлена появою нових соціальних вимог ринку праці і передбачає аналіз наукових підходів і принципів здійснення професійної діяльності тренера-викладача з обраного виду спорту, оволодіння ним якісно новими

фаховими знаннями, вміннями і здібностями, зумовлює безперервний особистісний та професійний розвиток фахівця [4].

Отже, *інтерактивна компетентність* розглядається сучасними вченими в різних аспектах: у *комунікативному* аспекті – як здатність діяти відповідно до критеріїв спілкування з однолітками та дорослими (Е. Тцуї, Ф. Кліппел, Л. Виготський та ін.); в аспекті *взаємодії* – як знання про правила поведінки з викладачем та з іншими студентами (В. Ріверз, Р. Еліс, Л. ван Лаер та ін.); в *інформативному* аспекті – як обмін думками, почуттями та ідеями між всіма учасниками спілкування, результат якого – взаємний вплив (Х.Д. Браун, Т. Лінч, Д. Річардс, Б. Періш Д. Нанен та ін).

На думку Г. Харитонової *інтерактивна компетентність* виступає як особистісна здатність педагога, що дозволяє йому в постійно мінливих умовах ефективно організовувати спільну діяльність і спілкування з учнями. Результатом такої діяльності є позитивні зміни взаємодіючих суб'єктів, пов'язаних з їх внутрішнім ростом і розвитком, що приводять до якнайповнішої реалізації особистості в ситуаціях взаємодії [5].

Аналіз психолого-педагогічної літератури довів, що порушена проблема є предметом пошуку вчених [2, 3, 5]. Обґрунтування положень наукових підходів дозволило висвітлити сутність методологічних підходів до дослідження: системний, діяльнісний, компетентнісний; а також підходів, що забезпечують суб'єкт-суб'єктну взаємодію: гуманістичний, особистісно-орієнтований, комунікативний, фасилітативний.

Висновки. У процесі дослідження здійснено теоретичний аналіз поглядів вітчизняних і зарубіжних учених, що уможливило визначення основного поняття дослідження: *інтерактивна компетентність* майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Воно трактується як здатність здійснювати міжособистісну взаємодію та інтеракцію на заняттях і в реальному житті; спроможність активізувати інтерактивну діяльність з вихованцями і тренерами-викладачами під час виконання будь-якого завдання в межах міжсуб'єктної взаємодії; готовність до застосування інтерактивних методів, прийомів, форм і засобів навчання студентів.

Література:

1. *Гринченко І. Б.* Інтерактивні технології в підготовці студентів: формування професійної компетентності в галузі фізичної культури / І. Б. Гринченко // – 2012. – Вип.27, том IV (37). – С. 88–97.
2. *Пометун О. І.* Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід. / О. Пометун, Л. Пироженко – К., 2002. – 135 с.
3. *Равен Дж.* Компетентность в современном обществе. Выявление, развитие, реализация. / Дж. Равен – Москва, 2007. – 396 с.
4. *Сущенко Л. П.* Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Людмила Петрівна Сущенко. – К., 2004. – 45 с.
5. *Харитонова Г. Г.* Развитие интерактивной компетентности студентов в образовательном процессе педагогического колледжа : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / Анна Геннадиевна Харитонова. – Иркутск., 2005. – 21 с.

Спорт для всіх.

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СПОРТИВНИХ ІГОР У ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ПРОГРАМАХ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сухомлинов Р. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Дослідниками наголошується, що одним з основних засобів гармонійного розвитку дитини, формування позитивного ставлення до оточуючих, навколишнього світу, оптимального емоційного стану є рухливі та спортивні ігри [2,3,4]. Згідно з існуючих уявленнями, в процесі участі у рухливих іграх вдосконалюються почуття м'язових зусиль, простору, часу, функції аналізаторів. Тому багато науковців рекомендують використовувати у фізичному вихованні дошкільників увесь спектр сучасних рухливих та спортивних ігор [1–5]. У науково-методичній літературі вказується на значний вплив спортивних ігор на організм дітей [2,4]. Разом із розширенням арсеналу рухових навичок зростає і фізична підготовленість дітей. Вони набувають уміння раціонально використовувати сформовані на фізкультурних заняттях навички в найрізноманітніших, і в тому числі, непередбачуваних умовах, що сприяє розвитку їхніх координаційних здібностей. Відмічається значна роль спортивних ігор в оздоровленні дітей. Ігри, що проводяться в різні пори року на відкритому повітрі, сприяють підвищенню рівня захисних функцій організму до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища, є ефективним засобом загартовування[2]. Застосування ігор сприяє значному збільшенню рухової активності дітей протягом дня[1]. Проте оздоровчо-рекреаційного ефекту у процесі занять з використанням елементів спортивних ігор не завжди може бути досягнуто через відсутність науково обґрунтованих, розроблених та апробованих програм проведення занять для дітей дошкільного віку. Проблемним також бачиться відсутність належного контролю за показниками фізичного стану дошкільнят у процесі занять та інших елементів організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності, що обумовлює актуальність подальших досліджень.

Мета дослідження – провести аналіз сучасної спеціальної науково-методичної літератури та провідного досвіду з організації оздоровчо-рекреаційної діяльності з елементами спортивних ігор дітей дошкільного віку в умовах клубних занять.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел і документальних матеріалів, аналіз і синтез, узагальнення, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Аналіз фахової літератури, практичного досвіду свідчить про те, що діти дошкільного віку опановують елементи ігор спортивного характеру, наприклад, бадмінтон, городки, настільний теніс, баскетбол, хокей, футбол. Ці ігри сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню рівня рухової підготовки, комплексному розвитку рухових якостей. На сьогодні у фаховій літературі подано значний арсенал досліджень, що стосуються переваг використання елементів спортивних ігор у заняттях дітей старшого дошкільного віку в умовах клубних занять. Проте ефективність використання спортивних ігор в умовах дитячих дошкільних установ обмежується рядом факторів. Так, проведений Ю. М. Бабачук[2] аналіз дозволяє стверджувати, що педагогів-практиків турбує низький рівень методичної та практичної підготовленості до навчання елементів спортивних ігор, що негативно відображається на їх використанні в практиці фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах. Більшість респондентів абсолютно переконані, що ігри з елементами спорту є важливим засобом фізичного виховання дошкільників[1–5]. Проте значний відсоток (98%) педагогів вважають необхідним створення відповідної системи роботи з навчання старших дошкільників ігор з елементами спорту з використанням інноваційних форм, засобів та методів роботи. Результати вивчення стану використання ігор з елементами спорту у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку, ставлення педагогів до означеної проблеми яскраво свідчать про необхідність розробки спеціальної технології навчання ігор з елементами спорту дітей старшого дошкільного віку в умовах клубних занять, спортивно-

ігрових центрів. Так, О. Є. Конохом [4] розроблено та експериментально апробовано авторську програму комплексного використання засобів спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку «Спортивні ігри – дошкільникам», яка сприяє підвищенню фізичного стану дітей 5–6 років.

Серед спортивних ігор футбол є одним з найпривабливіших видів рухової активності дітей. Проте у теорії фізичного виховання навчання елементів гри у футбол є одним з найменш вивчених. При цьому використання вправ з елементами гри у футбол для психофізичного розвитку дитини надає значні можливості. Так, Ю. М. Єрмаковою [3] розроблено та впроваджено методики фізкультурних занять на основі використання елементів гри в футбол з дітьми 5–7 років в дошкільних освітніх установах. Автором визначено зміст і блоки футбольних вправ, доступних для освоєння, на основі врахування рухової підготовленості, фізичного і психічного розвитку; створено умови для інтеграції рухової і пізнавальної діяльності дітей в процесі виконання основних видів рухових дій у футболі; виявлено ступінь впливу фізкультурних занять на основі використання елементів гри в футбол на розвиток фізичних якостей, фізичний і психічний розвиток дітей; розроблено методику фізкультурних занять на основі використання елементів гри в футбол, запропоновано практичні рекомендації до використання елементів гри в футбол у системі фізичного виховання дітей старшої і підготовчої груп дитячого садка для інструкторів з фізичної культури та вихователів дошкільних освітніх установ. П. П. Череніченко [5] науково обґрунтовано, розроблено і апробовано технологію фізичної реабілітації хлопчиків старшого дошкільного віку з плоскостопістю в умовах спортивно-ігрового центру із застосуванням адекватних форм, засобів фізичної реабілітації та адаптованих засобів і елементів гри у футбол з метою розширення діапазону рухів за рахунок використовуваних, у зв'язку з вальгусною установкою стопи, потенційних можливостей анатомічної будови різних ланок опорно-рухового апарату, що позначається на ефективності вирішення рухового завдання в цілому; корекції техніки володіння м'ячем з метою профілактики подальшого розвитку плоскостопості.

Висновки. За результатами дослідження встановлено визначальну роль використання елементів спортивних ігор у організації оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів. Ігрова форма організації рухової діяльності дітей як стимулятор емоційного насичення формує мотивацію активної участі, забезпечує достатній рівень активності та якість виконання рухових дій. Проте результати педагогічних спостережень показують, що застосування на фізкультурних заняттях вправ з елементами гри в футбол з дітьми дошкільного віку мають епізодичний характер, або не використовуються зовсім. Перш за все це пояснюється відсутністю розробленої та апробованої програми проведення фізкультурних занять на основі застосування елементів гри в футбол з дітьми 5–6 років.

Література:

1. *Андрєєва О.* Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей дошкільного віку в умовах клубних занять / О. Андрєєва, Р. Сухомлинов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. - 2016. - №3. - С. 29–32.
 2. *Бабачук Ю. М.* Аналіз змісту сучасних програм, спрямованих на навчання дошкільників ігор з елементами спорту / Ю. М. Бабачук // Наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова. - 2014. - Вип. 3. - С. 44–48.
 3. *Єрмакова Ю. Н.* Методика фізкультурних занять с дітьми 5-7 лет на основе использования элементов игры в футбол : дис. екс. канд., к.пед.наук., 2010. - 182 с.
 4. *Конох О. Є.* Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5-6 років: дис. канд. наук з фіз.вих: спец. 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.Є.Конох. – Запоріжжя, 2014. – 301 с.
 5. *Череніченко П. П.* Використання елементів гри у футбол у профілактиці та корекції плоскостопості у дошкільнят / П. П. Череніченко // Молодь та олімпійський рух : тези доп. ІХ Міжнар. наук. конф. молодих учених. – К., 2016. – С. 233,234.
- Спорт для всіх.

Спорт для всіх.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА

Тихоненко Г. Ф.

Національний університет фізичного вихання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасні дослідження свідчать про те, що протягом останніх років індустрія фітнесу в Україні дуже швидко розвивається, та разом з цим вимоги до підготовки фітнес-тренерів та якості їх професійної діяльності зростають з боку роботодавців та клієнтів. У зв'язку з цим виникає низка проблем.

По-перше, проблема освітнього характеру, тому що треба постійно вдосконалювати систему підготовки фахівців у галузі фітнесу з огляду на потреби ринку. [2, 3]

По-друге, проблеми методологічного характеру - фітнес не розглядається сьогодні як вид фізичної культури, який фактично є інноваційною формою оздоровчої культури, адаптовану до інтересів і можливостей окремих споживачів і суспільства в цілому. Цей очевидний факт вимагає корекції наявної системи фізичної культури у частині її методології, а також у числі уточнення основних термінів і понять. Не існує чітких правил та організаційних засад професійної діяльності фітнес-тренера. Кожен фітнес-клуб формує свої правила поведінки та засади роботи фітнес-тренера, адже не існує єдиних стандартів у цьому напрямку. [4, 5]

По-третє, професійна діяльність фітнес-тренера належить до сфери сервісу, яка дуже швидко розвивається та має велику конкуренцію, тому важливо приділяти багато уваги різнобічності світогляду персонального фітнес-тренера, тому що він багато спілкуються з клієнтами та має великий вплив на них. Від результатів співпраці фітнес-тренера та клієнта залежить не тільки імідж тренера, а й фітнес-клубу в цілому. [1]

Мета дослідження - обґрунтувати підходи щодо вдосконалення організаційно-методичних засад професійної діяльності фітнес-тренера.

Методи дослідження: порівняння, зіставлення, педагогічне спостереження та анкетування.

Результати досліджень. Після завершення порівняння двох шляхів підготовки та підвищення кваліфікації фахівців у сфері фітнесу ми з'ясували, які існують подібності та відмінності між ними, а також які плюси та мінуси мають обидва шляхи підготовки фітнес-тренерів та зробили висновки, що необхідно для того, щоб постійно покращувати систему навчання у закладах вищої освіти та для збільшення кількості абітурієнтів, які бажають вступити у спеціальні навчальні заклади.

У ході педагогічного спостереження та проведеного анкетування ми виявили ряд факторів, які впливають на формування професійної діяльності фітнес-тренера, вивчили основні потреби та мотиви клієнтів і поєднали усі методичні та організаційні засади професійної діяльності фітнес-тренера у п'ять елементів, які тісно пов'язані один з одним та постійно взаємодіють. Ними є освіта та саморозвиток, організація своєї роботи, стосунки з клієнтами, керівництвом та персоналом, а також імідж та реклама.

Висновки. Організаційно-методичні засади фітнес-тренера потребують удосконалення, так як потреби клієнтів та роботодавців постійно змінюються. Усі засади їх професійної діяльності носять загальних характер, але при використанні на практиці можуть бути більш конкретизовані для спрощеного сприйняття фахівцями. Слід розуміти, що у персонального тренера існують права та обов'язки, тому керівники повинні мотивувати своїх підлеглих з метою покращення якості роботи та надання послуг клієнтам.

Література:

1. *Бєстєвишєвилє Т.Г.* Разумный фитнес. Книга клиента / Т.Г. Бєстєвишєвилє. — СПб.: Нєстєр-История. — 2013. — 536 с.

2. *Ващук Л.* Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні / Л. Ващук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. - Луцьк, 2013. - № 3(23). – С 7 – 9.
3. *Дутчак М. В., Василенко М. М.* Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2013. - № 2. – с.1.
4. *Корносенко О.* Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів як педагогічна проблема// Молода спортивна наука.- Полтава, 2016. – с. 85 – 91.
5. *Порохівник А. М.* Організаційні особливості професійної діяльності фахівців фізичної культури і спорту в мережі приватних фітнес-клубів / А. М. Порохівник, О. В. Горбенко // Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту. - Харків, 2015. – с. 120 – 125.

Спорт для всіх.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Ткачова А. І., Прилуцька Т. А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. З бурхливим розвитком сучасного суспільства посилюється стресова дія на організм людини, від чого знижується її рухова й психологічна активність [3, 4]. Реаліями сьогодення є прискорення темпу життя людини, збільшення психоемоційного навантаження в процесі життєдіяльності, конкуренція на ринку праці, великі емоційні і психологічні навантаження, надмірні обсяги інформації, яку необхідно засвоювати для підвищення рівня кваліфікації на фоні дефіциту рухової активності, що призводить до погіршення стану здоров'я дорослого населення [7]. Закономірності суспільного прогресу вимагають також і всебічного розвитку особистості.

Особливої уваги потребує у даних умовах здоров'я жінок, які окрім досягнень у професійній діяльності виконують особливу функцію – народження та виховання дитини. Досвід численних досліджень засвідчує провідну роль здоров'я жінок у здоров'ї нації [1, 6].

Пошуки наукового вирішення питання підвищення здоров'я жінок зрілого віку більшість науковців пов'язують із впровадженням систематичних занять фізичними вправами, через реалізацію засобів оздоровчого фітнесу. Ефективність даного напрямку обумовлена високою емоційністю занять, різноманітням засобів, які використовують, можливість реалізації індивідуальних мотивів фізкультурно-оздоровчої діяльності, що доведено у дослідженнях багатьох учених [3, 4]. Через систему засобів оздоровчого фітнесу також можна здійснювати вплив на показники фізичного розвитку жінок зрілого віку, що обумовлено великою зацікавленістю жінок до форми свого тіла та можливості її корекції [2, 5]. Розгляд питань впливу систематичних занять оздоровчим фітнесом на організм жінок зрілого віку є актуальним та потребує системного підходу.

Мета дослідження: вивчити показники фізичного розвитку жінок зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В процесі дослідження було вивчено та систематизовано науковий пласт знань про показники фізичного розвитку жінок зрілого віку під впливом занять оздоровчим фітнесом.

Власні дослідження, в яких брали участь 46 жінок першого зрілого віку, засвідчують наявність відмінностей у показниках фізичного розвитку тих, хто займається аквафітнесом, що характеризується різним типом будови тіла. Серед учасників дослідження були представниці астеничного типу 15,22 % (n=7), нормостенічного 73,91% (n=34) та гіперстенічного 10,87% (n=5).

За формою грудної клітки у жінок першого періоду зрілого віку астеничного типу переважає доліхоморфність, у жінок нормостенічного – мезоморфність, а у жінок гіперстенічного – брахіморфність. Серед жінок першого типу спостерігалась максимальна частка із широкими плечима, а серед жінок гіперстенічного типу не було зафіксовано таких, які мали широкі плечі взагалі. Відповідно із співвідношенням довжини нижніх кінцівок до довжини тіла частка жінок нормостенічного типу із брахіморфністю переважає на 24,79% з астеничним та на 47,65% із гіперстенічним типом, а максимальна частка обстежених жінок із мезоморфністю зафіксована серед жінок астеничного типу. Утім за пропорційністю ніг мезоскелія найбільш поширена серед жінок нормостенічного типу.

Незважаючи на відмінність між жінками астеничного і гіперстенічного типів, саме серед них переважає більшість, яка становить 88,24%, характеризується нормальним співвідношенням маси і довжини тіла. При цьому учасниць із гармонічним розвитком статури також найбільше серед жінок нормостенічного типу. Було встановлено, що існує дефіцит

жирового компонента як у жінок астеничного, так і нормостеничного типу. Проте в обстежених, віднесених до астеничного типу цей відсоток був максимальним і становив 71,43%. Зауважимо, що така ж сама частка серед вказаних жінок мала підвищений вміст кісткового компонента у складі тіла. Натомість вміст м'язового і кісткового компонентів у обстежених із нормостеничним типом був найбільше наближений до норми, порівняно із іншими жінками. Так, жінок із м'язовим компонентом у межах установлених норм серед жінок з нормостеничним типом виявилось на 12,61% більше, ніж у жінок із астеничним і на 41,2% більше порівняно із жінками із гіперстеничного типу. Жінок із кістковим компонентом у межах установлених норм серед жінок з нормостеничним типом зареєстровано на 18,06% більше, ніж жінок із астеничним і на 12,35% гіперстеничного типу.

Висновки. На сьогодні все більшої популярності набувають заняття оздоровчим фітнесом осіб різного віку та статі, які характеризуються великим різноманіттям засобів та форм проведення та можуть бути дієвим механізмом впливу на показники фізичного розвитку організму. Результати вивчення показників фізичного розвитку жінок першого зрілого віку, які займаються аквафітнесом, дозволяють констатувати наявні відмінності в показниках компонентного складу тіла, пропорційних співвідношеннях різних частин тіла у жінок з різним типом статури, які необхідно враховувати під час програмування фізкультурно-оздоровчих занять.

Література:

1. *Беляк Ю. І.* Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом / Ю. І. Беляк // Спорт. медицина. – 2014. – №1. – С. 80 – 86.
2. *Бибик Р. В.* Структура мотивації к фізкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста / Р. В. Бибик, Н. Н. Гончарова, Т. А. Хабинец // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2010. – № 9. – С. 9 – 11.
3. *Боровик О. А.* Дифференцированный подход в процессе физкультурно-оздоровительных занятий у женщин с учетом наследственных факторов: дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / О. А. Боровик. – К. : НУФВСУ, 2012. - 202 с.
4. *Кашуба В. О.* Технология коррекции компонентов пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания / В. Кашуба, А. Рудницкий, Н. Одноралова // Молодіж. Наук. Вісн. Східноєвроп. Нац. Ун. Ім. Лесі Українки. – 2014. – Вип. 16. – С. 56-60.
5. *Лядська О. Ю.* Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування з фітболом жінок першого зрілого віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / О. Ю. Лядська. — Дніпропетровськ, 2011. – 20 с.
6. *Мороз О. О.* Корекція маси та складу тіла жінок 21 — 35 років засобами оздоровчого фітнесу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. О. Мороз. — К., 2011. — 19 с.
7. *Томіліна Ю. І.* Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку які займаються пілатесом / Ю. І. Томіліна // Молода спорт. наука України. – 2016. – Т 4. – С. 153 – 157.

Спорт для всіх.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ПІЛАТЕСОМ

Томіліна Ю. І., Єракова Л. А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Збереження і зміцнення фізичного здоров'я жінок першого періоду зрілого віку є одним із найбільш важливих завдань галузі фізичної культури і спорту, як передумови подолання демографічної кризи. Проте, не зважаючи на вік розквіту психічних і фізичних можливостей організму, вже у першому зрілому віці у жінок починається зниження показників фізичного стану, зумовлене малорухливим способом життя [1]. Утім, погіршення показників фізичного стану має зворотний, функціональний характер і призупинити цей процес та відновити фізичну працездатність можна шляхом використання засобів оздоровчого фітнесу [2]. Тому визначення оздоровчого потенціалу засобів пілатесу для жінок зрілого віку є своєчасним та актуальним.

Мета дослідження – визначити вплив занять за системою Пілатес на показники фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури, методи оцінки рівня фізичного стану, антропометри, фізіологічні, педагогічні методи (педагогічне тестування, педагогічний експеримент), методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для аналізу впливу оздоровчої програми занять Пілатесом на фізичний стан жінок ми використовували комплексний підхід. За критерій ефективності обрано показники фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем та фізична підготовленість.

Дослідження проводилось на базі СК «Сокіл» та фітнес-клубу «Олімп» за участю 64 жінок, яких у формувальному експерименті було розподілено на експериментальну та контрольну групу по 32 особи. Тривалість педагогічного експерименту 9 місяців.

У ході дослідження було доведено, що показники фізичного розвитку жінок контрольної групи після занять пілатесом покращилися, але ці покращення не мали статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$). Проведені розрахунки показали, що у представниць ЕГ також відбулися позитивні зміни у показниках, що характеризують їх фізичний розвиток. Утім, як і з учасницями КГ, статистично значущих ($p > 0,05$) змін показників встановити не вдалося. Результати дослідження свідчать про окремі зміни у розподілі учасниць експерименту за індексом Кетле. Так, жінок із нормальним співвідношенням довжини і маси тіла після занять пілатесом за звичайною програмою стало більше на 9,4% ($n=3$), а тих, хто займався додатково у домашніх умовах, – на 12,5% ($n=4$).

Отже, пілатес позитивно впливає на фізичний розвиток жінок першого періоду зрілого віку, однак ці зміни не мають глобального характеру.

Після впровадження запропонованої технології оздоровчих тренувань жінок першого періоду зрілого віку за системою Пілатес, її ефективність була нами перевірено за допомогою фіксації показників функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму жінок 21-35 років КГ і ЕГ в процесі експерименту.

Зауважимо, що згідно із результатами дослідження, показники функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем жінок першого періоду зрілого віку у представниць КГ і ЕГ до початку експерименту статистично значуще не відрізнялися ($p > 0,05$), натомість після експерименту встановлено, що час затримки подиху жінок на вдиху і видиху статистично значуще був більшим у представниць ЕГ ($p < 0,05$).

Дослідження дозволило стверджувати, що в учасниць КГ відбулися позитивні статистично значущі ($p < 0,05$) зрушення показників функціонального стану дихальної системи організму. Водночас, у учасниць ЕГ також спостерігалася позитивна динаміка досліджуваних показників ($p < 0,01$). Отже, заняття пілатесом сприяють вдосконаленню дихальної системи

організму жінок першого періоду зрілого віку, проте, як показало дослідження, додаткові заняття зумовлюють підвищення окремих показників системи зовнішнього дихання, а саме, час затримання дихання на вдиху і видиху. Показники функціонування серцево-судинної системи жінок в обох групах достовірно не змінилися, але зафіксовано тенденцію до зниження ЧСС спокою та стабілізації артеріального тиску.

Враховуючи, що одним із найбільш інформативних критеріїв ефективності технології оздоровчого тренування жінок першого періоду зрілого віку за системою Пілатес є показники фізичної підготовленості, ми вивчили динаміку показників, які характеризують фізичну підготовленість жінок до і після експерименту. Внаслідок виконаних досліджень ми пересвідчилися, що між середньогруповими показниками фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку, що займаються пілатесом, до експерименту статистично значущих відмінностей не спостерігалось ($p > 0,05$).

Проте після проведення експерименту окремі показники учасниць ЕГ були статистично значущі ($p < 0,05$) вищими порівняно з представницями КГ. Серед них утримання плечового поясу в положенні лежачи на животі у жінок ЕГ було на 19,2% довшим, та утримання плечового поясу руки в упорі таз не відривається від підлоги – на 13,2%, а підняття плечового поясу не відриваючи таз від підлоги лежачи на животі руки в упорі біля грудей – на 12,4%. При цьому час утримання рівноваги жінок ЕГ виявився на 21,9% більшим порівняно із аналогічним показником жінок КГ.

Натомість оцінка розходжень між показниками фізичної підготовленості жінок однієї і тієї самої групи показала, що після експерименту відбулися статистично значущі ($p < 0,01$) покращення показників динамічної силової витривалості м'язів нижніх і верхніх кінцівок, статичної силової витривалості м'язів ніг і спини, показників сили і рівноваги, як у жінок КГ, так і у жінок ЕГ.

Вивчення особливостей розподілу учасниць експерименту до і після його проведення за рівнем фізичного стану (за методикою О.А. Пірогової) показало наявність позитивних зрушень як у представниць КГ, так і жінок ЕГ: у них зменшилась кількість тих, які мають низький РФС. Встановлено, що серед жінок КГ на 3,13% ($n=1$), а серед жінок ЕГ та на 6,25% ($n=2$) збільшилась частка таких, які мають вищий середнього РФС за рахунок зменшення частки жінок з низьким РФС.

Висновки. Внаслідок проведеного дослідження було встановлено, що окрім нормалізації маси тіла, заняття пілатесом сприяють збільшенню рівня фізичної працездатності, фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку та покращенню показників функціонального стану основних систем їхнього організму. Отже, заняття пілатесом позитивно впливають на фізичну підготовленість, проте оздоровчі заняття за авторською методикою на основі пілатесу мають більший ефект для розвитку статичної силової витривалості м'язів ніг і спини, а також для розвитку функції рівноваги. Ми вважаємо, що такі зрушення у представниць ЕГ пов'язані із використанням сучасних підходів до побудови занять пілатесом, залученням великого обладнання на заняттях та адекватної методики лікарсько-педагогічного контролю під час тренувань жінок зрілого віку.

Література:

1. *Мартынюк О. В.* Обоснование экспериментальной методики круговой тренировки на занятиях аэробикой с женщинами первого зрелого возраста / О.В. Мартынюк // Педагогика, психология и медико-биол. пробл. физ. воспитания и спорта. – 2014. – № 11. – С. 30-37.
2. *Фурман Ю.* Анализ оздоровительных технологий, используемых в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста / Ю. Фурман // Молодіжна науковий вісник. – 2013. № 9– С. 63-68.

Спорт для всіх.

КОМП'ЮТЕРНІ НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ У ТЕОРЕТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Філенко Л. В.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

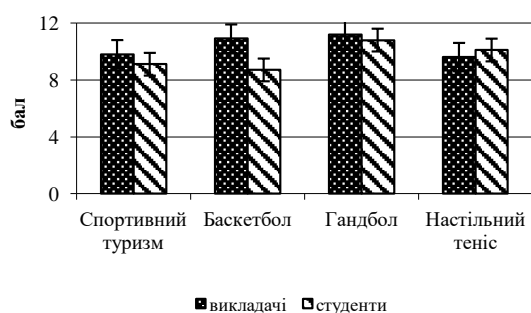
Вступ. Комп'ютеризація навчального процесу в системі сучасної вищої освіти охоплює всі галузі підготовки студентів. Теоретична підготовка фахівців з фізичного виховання та спорту вимагає залучення сучасних інформаційних технологій навчання. У дослідженнях М. Пітіна наведено можливості застосування комп'ютерних посібників у навчально-тренувальному процесі спортсменів як одного із засобів теоретичної підготовки [4]. Дослідження В. Кашуби, Н. Бишевець, К. Сергієнка були спрямовані на формування дидактичних принципів та методів використання інформаційних технологій під час підготовки студентів вищих навчальних закладів фізичної культури та спорту [3]. Багато науковців висвітлюють можливості застосування інформаційних технологій у різних напрямках спортивної освіти, науки, змагальної діяльності [6]. Акцентування уваги на розробці та впровадженні у навчальний процес комп'ютерних програм роблять у своїх дослідженнях В. Ашанін зі співавторами [1, 2]. Але застосування комп'ютерних програм під час теоретичної підготовки студентів, які займаються різними видами спорту, потребує більш детального розгляду.

Мета дослідження – вивчення використання комп'ютерних навчальних та контролюючих програм на етапі теоретичної підготовки студентів, які займаються баскетболом, гандболом, настільним тенісом та спортивним туризмом.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження та узагальнення педагогічного досвіду, педагогічний експеримент, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. На базі кафедри інформатики та біомеханіки було розроблено пакет комп'ютерних навчальних та контролюючих програм для забезпечення теоретичної підготовки студентів-спортсменів: «Спортивний туризм», «Баскетбол», «Гандбол», «Настільний теніс». Розробки базуються на навчально-методичному матеріалі робочих програм з профільних дисциплін, вони були виконані у співавторстві із провідними фахівцями. Кожна програма крім текстового матеріалу містить мультимедійні відео та анімаційні ролики, графічні елементи, схематичні зображення біомеханічного аналізу виконання рухових дій. Детальне представлення змісту комп'ютерних навчальних та контролюючих програм у фізичному вихованні та спорті висвітлено у ряді наукових публікацій [1, 5, 6] та інших роботах.

Комп'ютерні навчальні програми експериментально впроваджено у навчальний процес студентів Харківської державної академії фізичної культури. За результатами педагогічного експерименту було проведено анкетування викладачів та студентів щодо їх ставлення до використання інформаційних навчально-контролюючих технологій у теоретичній підготовці. Було запропоновано виставити оцінку системі побудови навчального процесу з



використанням комп'ютерної програми та системі, за якою вони навчалися раніше без використання інформаційних технологій, за 12-бальною шкалою. В середньому викладачі оцінили теоретичну підготовку засобами комп'ютерних навчальних програм дещо краще ($10,7 \pm 0,85$), ніж студенти ($9,6 \pm 1,08$) (рис. 1).

Рисунок 1. Результати оцінювання використання інформаційних технологій під час теоретичної підготовки студентів

Отримані результати впровадження комп'ютерних навчально-контролюючих програм свідчать про спрощення роботи викладача та підвищення можливості студентів опанувати більшу кількість навчального матеріалу за короткий проміжок часу. Студенти відмітили можливість використання розробки як під час проведення аудиторного заняття, так і у ході самостійної роботи у вільний час. Комп'ютерні навчальні програми викликали позитивні відгуки у студентів, які не мали змоги відвідати навчальне заняття і повинні були вивчити матеріал самостійно. Використання мультимедійних елементів у програмі також було схвалено як викладачами, так і студентами. Серед недоліків представлених комп'ютерних навчальних програм було відмічено низький рівень графічних елементів, мало схем з біомеханічним аналізом рухових дій. Опитувані запропонували додати до комп'ютерних програм анімаційні ролики з аналізом роботи м'язів під час виконання різних технічних елементів. Указані респондентами зауваження та пропозиції мають велике значення для подальшого удосконалення розробок та підвищення рівня якості навчання студентів, які займаються різними видами спорту.

Якість теоретичної підготовки студентів засобами комп'ютерних навчальних програм оцінювали під час проведення контрольного тестування рівня знань. Було здійснено порівняльний аналіз успішності студентів за період використання інформаційних засобів навчання та за період навчального процесу без комп'ютерних програм. Встановлено достовірні відмінності при використанні комп'ютерних програм з баскетболу та гандболу ($p < 0,05$); спортивного туризму ($p < 0,01$) та відсутність достовірних відмінностей при використанні комп'ютерної програми з настільного тенісу ($p > 0,05$). Неоднорідність отриманих результатів дослідження якісної складової теоретичної підготовки студентів-спортсменів свідчить про необхідність проведення подальших досліджень з розробки та використання інформаційних технологій у ході навчання.

Висновки. У дослідженні представлено комп'ютерні навчальні програми зі спортивного туризму, баскетболу, гандболу, настільного тенісу. Експериментальне впровадження комп'ютерних навчальних програм в освітній процес студентів свідчить про оптимізацію роботи викладача та підвищення якості засвоєння знань студентами. У подальшому слід звернути більшу увагу на складові компоненти комп'ютерних навчальних програм та підвищення зацікавленості у студентів до інформаційних технологій.

Література:

1. *Ашанин В. С.* Компьютерный учебник «Математические основы спортивной информатики» / В.С. Ашанин, Л. В. Кравченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 1999. – С.88-90.
2. *Ашанин В. С.* Комп'ютерне моделювання моніторингу знань студентів вищих навчальних закладів фізичної культури / В. С. Ашанин, Л. В. Філенко, М. С. Нестеренко // Теорія та методика фізичного виховання у спорту. – 2011. – № 5. – С. 42-46.
3. *Кашуба В.* Інноваційний вектор модернізації дидактичного процесу в системі вищої фізкультурної освіти / Н. Бишевец, К. Сергієнко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – №1. – С.38-41.
4. *Пітін М.* Загальна характеристика концепції теоретичної підготовки у спорті / М. Пітін // Молода спортивна наука України. – 2014. – Т.1. – №18. – С.213-218.
5. *Філенко Л. В.* Комп'ютерні навчальні та контролюючі програми у фізичному вихованні та спорті / Л. В. Філенко // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2016. – В.10 (80). – С.139-145.
6. *Fileiko L.* Teaching and learning informatization at the universities of physical culture / L. Fileiko, V. Ashanin, O. Basenko et al. // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – №17(4). – С.2454-2461.

Спорт для всіх.

ВПЛИВ ПРОГРАМИ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ТАЙСЬКОГО БОКСУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ СТУДЕНТІВ

Чуйко О. О.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Вступ. Останніми роками чітко спостерігається тенденція до прагнення студентів реалізувати свої потреби в сфері фізичного виховання на заняттях у групах за видами спорту або рухової активності за вибором самих студентів [2]. На сьогодні серед широкого спектра засобів фізичної культури великою популярністю користується тайський бокс. Як вид єдиноборств і засіб рухової активності, розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок тайський бокс надзвичайно різноманітний. Крім того, цей вид спорту сприяє формуванню навичок самооборони, впевненості в собі [1]. Науковий інтерес представляє обґрунтування впливу засобів тайського боксу на функціональні показники студентської молоді.

Мета дослідження – визначити вплив засобів тайського боксу на функціональні показники студентів 17 – 19 років.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, фізіологічні методи, методи математичної статистики. У педагогічному експерименті взяли участь 57 юнаків 17–19 років, студентів ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури». Протягом дослідження студенти були розподілені на експериментальну (ЕГ, n = 28) та контрольну (КГ, n = 29) групи для занять у спортивних секціях.

Результати дослідження. З метою корекції фізичного стану студентів 17–19 років нами було розроблено програму секційних занять із використанням засобів тайського боксу, яка спрямована на вирішення таких завдань: зміцнення здоров'я і сприяння гармонійному фізичному розвитку; підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості; навчання основ техніки тайського боксу, механіки пересувань, ударів і захистів; початкове навчання тактичних дій у бою; ознайомлення з теоретичними відомостями про тайський бокс; розвиток спеціальних здібностей і психічних якостей, що сприяють успішному оволодінню технікою і тактикою бою; формування навичок участі у змагальній діяльності; прищеплення тим, хто займаються, стійкого інтересу до занять фізичними вправами.

Програма секційних занять включала в себе такі розділи: теоретичний, практичний та контроль. Теоретичний розділ передбачав надання студентам теоретичних відомостей про тайський бокс, особливості фізичного стану організму, знань про організацію самостійних занять фізичними вправами, основи контролю і самоконтролю реакції організму на фізичне навантаження.

У зміст практичного розділу програми входили:

– загальнофізична підготовка із широким діапазоном засобів всебічного фізичного впливу;

– підготовчі вправи, які сприяють оволодінню різноманітними техніко-тактичними прийомами;

– вправи для розвитку спеціальних рухових якостей: швидкісно-силових, силових, швидкісних і координаційних, у тому числі вправи на тренажерних пристроях;

– підвідні, основні вправи, які сприяють оволодінню технічними і тактичними прийомами;

– вправи з удосконалення техніко-тактичних прийомів бою в ускладнених умовах, у різних поєднаннях; вправи з освоєння варіантів тактичних схем бою в нападі та захисті;

– контрольні та навчально-тренувальні спаринги.

Контроль фізичного стану передбачав контрольні випробування для оцінки рівня фізичної підготовленості, функціональних показників.

Основний принцип побудови навчально-тренувальних занять – універсальність у постановці завдань, виборі засобів і методів тренування, дотримання вимог індивідуального підходу та глибокого вивчення особливостей кожного, хто займається.

Програма секційних занять з тайського боксу зі студентами спрямована на послідовне освоєння спеціальних рухових дій з арсеналу засобів тайського боксу і корекцію фізичного стану протягом навчального року (110 занять). Секційні заняття проводилися тричі на тиждень протягом 80 хв.

Згідно з даними констатувального експерименту нами було обрано критерій фізичного здоров'я для розподілу юнаків на підгрупи – з низьким, з нижчим за середній та середнім рівнями фізичного здоров'я. Для кожної підгрупи залежно від рівня фізичного здоров'я було підібрано навчальний матеріал та здійснювалося диференціювання фізичних навантажень на заняттях.

Студенти контрольної групи займалися загальною фізичною підготовкою з вивченням окремих елементів тхеквондо. Заняття проводилися тричі на тиждень по 80 хв. з вересня 2016 р. до травня 2017 р. У контрольній групі не було передбачено розподілу юнаків на підгрупи за рівнями фізичного здоров'я.

Для оцінки ефективності впливу фізичних навантажень різної інтенсивності на функціональний стан студентів віком 17–19 років нами порівнювалися показники, отримані на початку та наприкінці педагогічного експерименту (табл. 1).

У показниках серцево-судинної системи не спостерігається достовірних змін в обох групах. За показниками функціонування дихальної системи в обох групах спостерігаються достовірні зміни. У експериментальній групі відмічено значне збільшення ЖЄЛ після експерименту. Індекс Скібінського збільшився, але як до, так і після експерименту результат є задовільним. У студентів контрольної групи значні зміни також відбулися в показнику ЖЄЛ та індексі Скібінського.

Фізична роботоздатність студентів ЕГ, визначена за пробою Руф'є, має достовірне зменшення і знаходиться на середньому рівні на початку та наприкінці дослідження. Також в ЕГ відмічено зменшення результату ортостатичної проби, що свідчить про хороший стан функціонування симпатичного відділу вегетативної нервової системи.

Таблиця 1

Функціональні показники студентів досліджуваних груп до та після експерименту
($\bar{X} \pm \sigma$)

Показники	КГ (n = 29)		ЕГ (n = 28)	
	до	після	до	після
ЧСС _{спок.} , уд. · хв. ⁻¹	68,28 ± 2,97	67,03 ± 2,71	68,82 ± 3,42	67,29 ± 2,66
АТ _{сист.} , мм рт. ст.	115,59 ± 5,08	116,86 ± 3,27	115,32 ± 5,41	116,68 ± 2,12
АТ _{діаст.} , мм рт. ст.	67,14 ± 3,40	68,00 ± 2,80	66,86 ± 3,19	67,89 ± 1,82
ЖЄЛ, мл	3727,59 ± 175,94	3834,48* ± 175,73	3598,21 ± 197,27	3793,57* ± 183,05
Проба Штанге, с	44,97 ± 2,87	46,17 ± 2,59	45,89 ± 3,71	47,18 ± 3,53
Проба Генча, с	25,41 ± 2,91	26,72 ± 2,49	26,00 ± 4,13	27,75 ± 4,16
Індекс Скібінського, ум. од.	24,58 ± 2,00	26,43*** ± 1,83	24,10 ± 3,05	26,67** ± 2,87
Індекс Руф'є, ум. од.	10,92 ± 2,76	9,77 ± 1,73	10,76 ± 2,28	8,76*** ± 1,23
Ортостатична проба, уд. · хв. ⁻¹	8,66 ± 2,52	8,00 ± 1,70	9,32 ± 2,14	7,61*** ± 1,14

Примітки: статистично достовірні різниця між показниками * – при $p < 0,05$; ** – при $p < 0,01$; *** – при $p < 0,001$.

Висновки. Отже, отримані дані дають змогу судити про позитивний вплив засобів тайського боксу на функціональні показники студентів 17–19 років.

Література:

1. Заяшников С. Тайский бокс: справочное пособие. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 400 с.
2. Кривенцова І. В. Нові способи організації занять з фізичного виховання студентів педагогічного ВНЗ / Кривенцова І. В., Димар О. А., Клименченко В. Г. // Здоровье, спорт, реабилитация. – 2015. – №1. – С. 57 – 59.

Спорт для всіх.

ДО ПИТАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ МЕХАНІЧНИХ ТРЕДМІЛІВ У ФІТНЕС-ТРЕНУВАННІ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Щур Ю. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Вступ. Сьогодні, як за кордоном, так і в Україні відмічається тенденція активного розвитку інноваційних фітнес-технологій, програм та обладнання для різних груп населення. Особливу категорію становлять жінки 36-55 років. Саме тому, розробці програм оздоровчого фітнесу для жінок другого періоду зрілого віку останнім часом приділяється більше уваги.

За висновками Американського коледжу спортивної медицини (ACSM), одним із популярних трендів за 2017 рік є програми зі зниження ваги, що базуються на обмеженнях кількості спожитих калорій і доповнюються програмою тренувань аеробної спрямованості. До однієї з інноваційних фітнес-програм належать групові заняття на механічних доріжках. Рухові дії імітують підйом вгору, що проводиться в груповому форматі під музичний супровід з різною швидкістю та техніками ходьби в умовах зміни нахилу кута під час руху.

Мета дослідження – з'ясувати стан розробленості питання застосування механічних тредмілів у фітнес-тренуванні жінок другого періоду зрілого віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів.

Результати дослідження. За даними науково-методичної літератури, ходьба за фізіологічним впливом на організм належить до ефективних циклічних вправ аеробної спрямованості і може використовуватися як для збільшення обсягу рухової активності, так і для корекції факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, поліпшення функції дихання і кровообігу, опорно-рухового апарату, обміну речовин [2]. Крім того, як вид оздоровчого тренування вона чинить щадний вплив на серцево-судинну та біомеханічну системи порівняно з бігом, стрибками і силовим фітнесом [3]. Слід зауважити, що під час ходьби відбувається природний масаж стоп. Як і інші циклічні вправи, вона викликає сприятливу перебудову нервових процесів, покращує діяльність аналізаторів, підвищує емоційний стан, нормалізує сон [1].

У науковій літературі досить розробленим є питання застосування програм з оздоровчої ходьби для студенток з порушеннями серцево-судинної системи (Н.В. Балишева, 2010), юнаків на етапі початкової підготовки в спортивній ходьбі (Д.М., Матюхов, 2012), скандинавська ходьба в похилому віці (Е.Е. Ачкасов, 2013). Так, Л.Я. Іващенко, О.Л. Благій та Ю.А. Усачову загальнили авторські програми оздоровчої ходьби для осіб, які страждають легкою формою ішемічної хвороби серця, програму ходьби для осіб з надмірною вагою тіла, для людей 60 років і старше. Авторами встановлено, що до параметрів навантаження у ходьбі належать: темп (кількість кроків за хвилину), довжина дистанції; техніка ходьби, характер ґрунту (асфальт, пісок, сніг, тощо), рельєф місцевості (з гори, в гору, по рівній і пересіченій місцевості), метеоумовами (вологість, атмосферний тиск), характер одягу, взуття [2].

З появою у фітнес-індустрії альтернативних механічних тредмілів постає питання наукового обґрунтування фітнес-програм з використанням такого обладнання. За даними італійського вченого Max Grossi, енергетичні витрати на механічній доріжці MaxerRanper є значно вищими, ніж на електричній доріжці з однаковим нахилом, швидкістю та проміжком часу [4]. Особливо це актуально для жінок другого періоду зрілого віку з урахуванням фізіологічних змін, рівня фізичного стану, а також мотивів й інтересів до занять різними видами оздоровчого фітнесу.

З огляду на те, що загальні рекомендації до застосування фізичних вправ на механічних доріжках Maxer Ranper, запропоновані автором Max Grossi, не мають достатнього наукового обґрунтування; нерозроблено критерії диференціювання засобів танавантажень для жінок цього періоду. Таке дослідження видається актуальним як в теоретичному, так і у практичному

плані, що зумовлює необхідність розробки та обґрунтування ефективних фітнес-програм на механічних доріжках Maxer Ranner для жінок другого періоду зрілого віку з урахуванням фізіологічних змін, рівня фізичного стану, а також мотивів й інтересів до занять різними видами оздоровчого фітнесу.

Висновки. Аналіз останніх досліджень та публікацій показав, що фітнес, як засіб оздоровлення, вже давно вважається однією з індустрій, котра швидко розвивається в усьому світі. Проте наукові дослідження та практичні рекомендації до використання різноманітних оздоровчих програм переважно стосуються жінок більш молодого віку. Це зумовлює необхідність розробки та обґрунтування ефективних програм занять для жінок другого періоду зрілого віку з урахуванням фізіологічних змін, рівня фізичного стану, а також мотивів й інтересів до занять різними видами оздоровчого фітнесу. Саме тому фітнес-програма для жінок другого періоду зрілого віку з використанням механічних тредмільв може бути використана, як метод покращення стану їхнього здоров'я з урахуванням особливостей морфофункціонального стану шляхом оздоровчих фізичних навантажень.

Література:

1. *Бондаренко С. К.* Спортивная и оздоровительная ходьба / С.К. Бондаренко. - СПб.: НИИ Химии. - 112 с.
2. *Иващенко Л. Я.* Программирование занятий оздоровительным фитнесом // Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. свит, 2008. – 197 с.
3. *Мильнер Е.* Ходьба вместо лекарств / Муравов, И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. - Москва, 2010. - 256 с.
4. *Grossi M.* MaxerRanner / Massimo Grossi, 2002: – www.heatprogram.com

VII НАПРЯМ. СУЧАСНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ.

Сучасні аспекти спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія.

АЕРОБНІ ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ В ПРОЦЕСІ КОМПЛЕКСНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ОЖИРІННЯМ

Береговий М. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Традиційно заняття лікувальною фізичною культурою проходять в здебільшого з малою аеробною інтенсивністю, якої не вистачає для створення негативного енергетичного балансу у хворих з ожирінням [2]. Використання інтенсивних фізичних тренувань (вище малої аеробної потужності) у цього контингенту часто лімітується такими ускладненнями: атеросклероз, гіпертонічна хвороба, цукровий діабет, жовчокам'яна хвороба, дегенеративно-дистрофічні ураження опорно-рухового апарату. Тому сприятливої динаміки зниження маси тіла і поліпшення функціонального стану кардіореспіраторної системи у хворих з надлишковою масою тіла та ожирінням за таких умов їх реалізації очікувати не доводиться.

Мета дослідження – на основі літературних даних обґрунтувати використання фізичних вправ аеробного характеру в поєднанні з іншими методами фізичної реабілітації для жінок першого зрілого віку з ожирінням.

Методи дослідження: Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет, систематизація даних.

Результати дослідження. Для профілактики та лікування ожиріння та порушення енергетичного обміну у жінок першого зрілого віку, практично всі автори рекомендують використання систематичних (не менше 3 рази на тиждень), тривалих (15-45 хв) фізичних вправ, які охоплюють роботою велику кількість м'язів (близько 2/3 м'язової маси тіла) і забезпечуються енергією переважно за рахунок аеробних процесів [1]. При цьому слід зазначити, що до вправ аеробного характеру належать тривалі фізичні вправи, на час виконання яких понад 70% енергетичного запиту здійснюється за рахунок аеробного окиснення субстратів.

Лікувальна дія аеробних фізичних вправ заснована на значному збільшенні енерговитрат, нормалізації усіх видів обміну, посиленні ліполітичних процесів у різних органах, поліпшенні функції всіх органів і систем, підвищенні тренуваності і загальної працездатності. Аеробні фізичні тренування розширюють функціональні і адаптаційні можливості організму, сприяють підвищенню його опірності несприятливим умовам навколишнього середовища.

Аеробні тренування збільшують здатність організму мобілізувати жири як джерело енергії, тому всі запаси зменшуються. При цьому більшість авторів вказують, що для корекції ліпопротеїнового складу крові потрібні відносно малоінтенсивні, але тривалі тренувальні навантаження при ЧСС 140-150 уд/хв. не менше 3-рази на тиждень [3].

Під час виконання аеробних вправ постійної потужності за початком роботи - періодом адаптації - слідує період стійкого стану, коли енерговитрати повністю покриваються за рахунок окиснювальних процесів (аеробний шлях енергопостачання). Цей стан характеризується підтриманням постійного рівня споживання O_2 протягом дії фізичного навантаження. Максимальний рівень стійкого стану визначає не тільки економічність роботи, але і її граничну потужність, що досягається за рахунок ефективності окиснювальних процесів. Від цього в результаті залежить аеробна працездатність. Максимальний рівень стійкого стану значною мірою залежить від порогу анаеробного обміну. На підставі узагальнення великого дослідницького матеріалу Американський коледж спортивної медицини рекомендує інтенсивність занять при використанні аеробних вправ в оздоровчих цілях на рівні 50-85% максимального споживання кисню ($VO_2 \max$), або 60-90% пульсового резерву, а тривалість -

15 - 60 хв. [1]. При виконанні тривалих вправ рекомендується підтримувати інтенсивність навантаження, що відповідає 40-70% $\text{VO}_2 \text{ max}$. На цьому рівні відносної потужності роботи період підтримки максимальної продуктивності серця в більше разів, ніж при навантаженнях більшої інтенсивності. При цьому, якщо при дуже інтенсивних навантаженнях позитивний ефект тренувань проявляється у збільшенні $\text{VO}_2 \text{ max}$ і порогу анаеробного окиснення (ПАНО), то за менш інтенсивній витраті тієї самої кількості енергії (тобто при більш тривалих заняттях), виявляється позитивна зміна у ліпопротеїновому складі крові.

Висновки. У результаті регулярних занять аеробними фізичними вправами збільшується окислювальна здатність ферментів, які беруть участь у енергозабезпеченні м'язів, зменшується відсоток вмісту жиру в організмі, помірно збільшується м'язова маса, підвищується акліматизація до високої температури повітря, зростає стійкість організму до фізичного і психічного стресу.

Література:

1. Комплексне використання традиційних та нетрадиційних засобів фізичної реабілітації у жінок першого зрілого віку з початковими ступенями екзогенного ожиріння / Юрченко О. Є. // Слобожанський наук.-спор.вісн. - 2013. - № 3. - С. 140-143.
2. Особливості застосування засобів фізичної реабілітації хворих на екзогенно-конституціональну форму ожиріння та плоскостопість/ Кравчук Л., Жарова І. // спор. в існ. Придніпров'я. - 2010. - №3. - С. 139-142.
3. Особливості використання фізичних вправ при різних формах та ступенях ожиріння / Бочкова Н. Л. // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях. - Белгород ; Красноярск ; Харьков. - 2011. - С. 37-39.

Сучасні аспекти спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія.

АНАЛІЗ КОМПЛЕКСУ ЗАХОДІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ АТО З УРАЖЕННЯМ СУГЛОБІВ НА БАЗІ УДМСЦВВ

Грін С. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Особи, які отримали вогнепальні та травматичні ураження в зоні проведення АТО, потребують висококваліфікованої реабілітаційної допомоги. Процес відновлення воїнів – учасників АТО, котрі постраждали на сході країни, згідно з указом Президента України від 14 листопада 2014 року № 880/2014 «Про Рішення Ради національної безпеки і оборони України від 4 листопада 2014 року», доручення Секретаріату Кабінету Міністрів України від 24.11.2014 р. № 42513/1/1-14 щодо виконання пункту 9 Протокольного рішення Адміністрації Президента України стосовно соціальної реабілітації учасників антитерористичної операції на Сході України та протезування осіб, постраждалих під час АТО, проводиться реабілітація учасників АТО в госпіталях та санаторіях ветеранів війни [5]. Відновне лікування хворих з бойовими ураженнями на базі військового санаторію пов'язане з сприятливою дією на організм хворих природних курортних і преформованих фізичних факторів, які сприяють прискоренню процесів загоєння ран і консолідації переломів [2].

Сутність методів і засобів фізичної реабілітації полягає у багаторазовому, систематично повторюваному та поступово збільшуваному тренуванні, що викликає в організмі людини позитивні функціональні, а часом і структурні зміни. Внаслідок цього механізми регуляції нормалізуються, підвищуються можливості адаптації організму хворого до динамічно мінливих умов середовища. З одного боку, оформляються і зміцнюються нові або вдосконалюються вже існуючі рухові навички, з іншого – розвиваються та удосконалюються ті можливості людини (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність), що визначають фізичну працездатність організму. Жодні інші засоби і методи реабілітації не в змозі замінити фізичні вправи [3].

Мета дослідження – аналіз особливостей застосування фізично-реабілітаційних заходів для осіб з вогнепальними і травматичними ураженнями суглобів кінцівок на базі УДМСЦВВ.

Методи дослідження: соціологічні (педагогічне спостереження та педагогічний експеримент), клінічні методи.

Результати дослідження. Проведення обстеження рухових функцій дозволяє фахівцю з фізичної реабілітації (далі – ФР) сформулювати уявлення про певний руховий потенціал, планувати і коригувати реабілітаційний процес, визначити ефективність проведеної програми ФР [1, 4].

У відділенні ФР Українського державного медико-соціального центру (далі – УДМСЦВВ) застосовують такі засоби та методики:

– *кінезіотерапія:* стабілізація суглоба, постізометрична релаксація, пропріорецептивна нейро-м'язова фасилітація, суглобова гра, фізичні вправи лікувальної гімнастики (пасивні вправи, вправи на протидію опору, активні вправи з навантаженням тощо);

– *масаж:* періостальний, сегментарно-рефлекторний, лімфо-дренажний, точковий, апаратний;

– *фізіотерапевтичні процедури:* електротерапія (електрофорез лікарських речовин, електроміостимуляція, КВЧ, УВЧ, дарсонваль), світлолікування (ультрафіолетове і інфрачервоне опромінення), гідротерапія (ванни з додаванням лікарських речовин або ефірних олій, місцеві 4-камерні ванни, підводний душ-масаж), теплолікування (грязе-, парафіно- і озокеритолікування), ультразвукова терапія, магнітотерапія. Методи фізіотерапії підбирають з урахуванням місцевого раньового процесу і періоду реабілітації;

– *механотерапія:* апарати ARTROMOT для кожного суглоба верхньої та нижньої кінцівок (S3, E2, H, F, K1, SP3), тренажер для стопи та надп'яtkово-гомількового суглоба (Relax Medical Systems, простий педальний тренажер, апарат Draco Тетма), тренажери для

плечового суглоба (гнучкий вібротренажер Flaxi-bar, вібраційна платформа ViaGym, плечовий блок Thera-band), кардіотренажери (степпери MaxxPro, велотренажери ChristopheitSport CPS40 та Kettler topas, орбітрек Evrotop, бігова доріжка InterAtletika), силові тренажери (Infiniti fitness system, Vasil, InterAtletika: BT217 – машина Смітта з противагою, BT122 – трицепс машина, BT130 – блокова рамка одинарна, BT106 – біцепс машина), стіл для тракційної терапії TRITON DTS TRT-600;

– *ерготерапія*.

У результаті аналізу ефективності реабілітаційних втручань у пацієнтів з ураженням суглобів верхньої і нижньої кінцівок було виявлено покращення функціональних показників, відповідно до норми (норма-100%). На рисунку 1, представлено гоніометричні показники, на рисунку 2, відображено показники ММТ з урахуванням вихідного рівня функціональних можливостей.

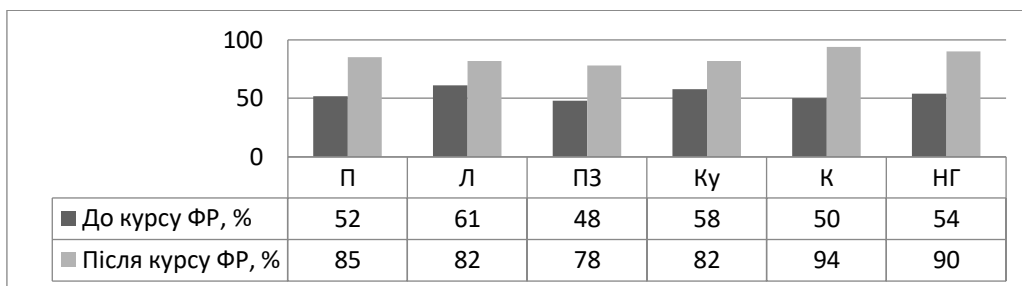


Рисунок 1. Гоніометричні показники до курсу та після курсу ФР

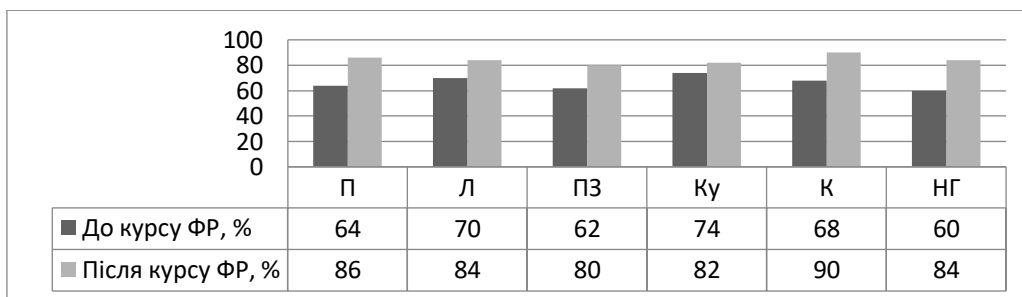


Рисунок 2. Показники ММТ до курсу та після курсу ФР

Примітка: П-плечовий суглоб, Л-ліктвовий суглоб, ПЗ-променево-зап'ятковий суглоб, Ку-кульшовий суглоб, К-колінний суглоб, НГ- надп'яtkово-гомільковий суглоб.

Усі пацієнти, які пройшли курс ФР, відмітили зменшення або зникнення проявів болю, що реєстрували за допомогою ВАШ болю.

Висновки. У відділенні ФР УДМСЦВВ розроблено комплексну програму ФР для пацієнтів з ураженням суглобів, яка базується на поєднанні вже добре відомих засобів ФР із сучасними реабілітаційними методиками та технологіями. Такий комплексний підхід дав змогу скоротити терміни реабілітації, про що свідчать результати рентгендосліджень, реовазографії судин кінцівок, показники функціональних проб і тестів.

Література:

1. Бойчук Т. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації: навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / Т. Бойчук, М. Аравіцька, О. Левандовський, Л. Войчишин. – Л.: ЗУКЦ, 2014. – 240 с.
2. Жарова І. О. Застосування заходів фізичної реабілітації у осіб з вогнепальними переломами надп'яtkово-гомількового суглоба та кісток гомілки на санаторно-курортному етапі лікування - І.О. Жарова, С.О. Грін // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – №2, – С. 49-53.
3. Іващенко С. Н. Особливості побудови фазової моделі фізичної реабілітації військовослужбовців, що постраждали внаслідок бойових дій / С.Н. Іващенко, Л.Я. Шахліна, О.Б. Лазарева // Наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2016. – Серія 15. – С. 63-67.

4. *Остроушко О. Д.* Обстеження функціональних можливостей опорно-рухового апарату для визначення ефективності реабілітаційних заходів при вогнепальних ураженнях плечового суглоба. / О. Д. Остроушко, Ю. А. Попадюха // Наук. часоп. НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2016. – Серія 15. – С. 135-138
5. Пояснювальна записка до проекту закону України №4458 від 15.04.2016, Про попередження інвалідності та систему реабілітації в Україні [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/GH3FU00A.html

Сучасні аспекти спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія.

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЗІ СКОЛІОТИЧНОЮ ХВОРОБОЮ II – III СТУПЕНЯ

Демиденко Г. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Реабілітація підлітків з деформуючими порушеннями опорно-рухового апарату потребує підходу, що спирається на широку базу людського досвіду, знань і принципів медицини, орієнтованих не тільки на відновлення фізіологічних функцій, а й на підтримання фізичного і психологічного благополуччя, на надання реальної допомоги пацієнту як особистості, а не тільки як носію хвороби [3].

В останні роки в лікуванні деформуючих порушень опорно-рухового апарату все більше уваги приділяють суб'єктивному сприйняттю підлітком його стану і ставленням до лікування [1, 3].

Підлітковий період характеризується особливим своєрідним зростанням і розвитком в біологічному і соціальному аспектах. Саме в цьому віці завершуються процеси росту і дозрівання організму, одночасно настає перший етап підготовки до вступу в трудове життя. Суттєвою особливістю підліткового віку є його значущість для подальшого формування особистості. У зв'язку з цим будь-який вплив, що припадає на підлітковий вік, може мати незворотні наслідки, що позначаються на всьому подальшому житті людини. Одним з деструктивних факторів такого роду може виступати сколіотична хвороба, що зумовлює необхідність дослідження особливостей особистісного сприйняття хвороби у підлітків з патологіями хребта. В цьому контексті важливим аспектом оцінки ефективності лікування та реабілітації є дослідження якості життя хворих підлітків в динаміці відновного лікування.

Якість життя - це інтегральна характеристика фізичного, психологічного, емоційного та соціального функціонування дитини, заснована на його суб'єктивному сприйнятті. За останні 15 років оцінка якості життя стала невід'ємною частиною моніторингу здоров'я населення, оцінювання ефективності лікування, реабілітації, паліативної допомоги [2]. Стає зрозумілим, що оцінка ефективності комплексної реабілітації підлітків зі сколіотичною хворобою не може ґрунтуватися лише на даних клініко-рентгенологічного дослідження та враховувати суто медичні аспекти, оскільки позитивна оцінка, надана лікарем, не завжди збігається із задоволеністю пацієнта результатами реабілітації. Це обумовлює необхідність аналізу та оцінки якості життя пацієнтів зі сколіотичною хворобою для вивчення результатів лікування з позицій самооцінки пацієнта та адекватності його соціальної адаптації. Дослідження якості життя як одного з основних критеріїв здоров'я людини дозволить здійснити багатобічну оцінку повсякденного життя дівчат-підлітків та на основі цього виробити у них прагнення бути здоровими й асоціювати здоров'я з можливостями інтеграції в суспільство [1, 3].

Мета дослідження: вивчити якість життя дівчат-підлітків зі сколіотичною хворобою II – III ступеня.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, соціологічні методи (анкетування), методи математичної статистики.

Результати дослідження. У дослідженні взяли участь 48 дівчат 12-15 років з ідіопатичним сколіозом II – III ступеня, які проходили лікування в Міжнародному центрі відновлювальної медицини (м. Київ). Для оцінки якості життя хворих використовували опитувальник Товариства дослідників сколіозу (SRS questionnaire), а саме, перекладений на українську мову та модифікований для оцінки результатів консервативного лікування опитувальник SRS-22r Patient Questionnaire, що стосується безпосередньо питань зовнішнього вигляду спини підлітків, їх оцінки захворювання та впливу сколіотичної хвороби на повсякденне життя та психологічний стан [4]. В опитувальник увійшли 23 запитання, відповіді на які пацієнти оцінювали в порядку зростання за шкалою від найгіршого (1 бал) до найкращого (5 балів) показника. Опитування проводили при очних контрольних оглядах в

перші 6 міс. лікування. Результати анкетування зіставляли з даними клінічного огляду, рентгенологічного та інструментального обстежень пацієнтів. Цей специфічний спосіб оцінювання результатів лікування деформацій хребта, який враховував рівень болювого синдрому, психологічний стан хворого, його задоволеність результатами лікування, а також функціональний стан організму хворого продемонстрував такі результати.

До початку лікування більше половини пацієнтів вкрай негативно ставилися до наявної деформації (середній бал $1,73 \pm 0,12$ ($x \pm S$)), при цьому, при II ступені сколіотичної хвороби. цей показник виявився навіть нижчим, ніж при III ($1,63 \pm 0,14$ і $1,83 \pm 0,12$ бала відповідно). Зміна ситуації стає помітною після дво- і тримісячного лікування, коли ступінь незадоволення деформацією у дітей з II ступенем значно знижується (показник збільшується до $3,81 \pm 0,24$ бала), а при сколіозі III ступеня - менш значуще (до $2,32 \pm 0,25$ бала), що безпосередньо пов'язане з ефективністю корекції. Негативний настрій в основному зберегли пацієнти з ригідними дугами, які, незважаючи на завзяте консервативне лікування сколіозу, не мали значних змін, що підтверджувалося результатами контрольних рентгенограм.

У початковий період лікування діти мали досить помірні болюві відчуття (середній показник - $3,83 \pm 0,42$ бала), які значно зменшувалися, але не зникали повністю до кінця лікування ($4,76 \pm 0,5$ бала). Рівень повсякденної активності в середньому становив $3,02 \pm 0,29$ бала. Більш активно вели себе пацієнти з II ступенем сколіотичної хвороби на початку анкетування, у пацієнтів з III ступенем цей показник був нижче середнього, що відображається через значні соціальні самообмеження підлітка в процесі лікування та через високу працездатність під час навчання. Своє ставлення до зовнішнього вигляду в корсеті та в одязі на початку лікування пацієнти оцінюють досить критично (в середньому $2,89 \pm 0,3$ бала). У процесі лікування їхні погляди змінюються в кращий бік.

При зіставленні відповідей на анкетні запитання і результатів об'єктивних методів контролю (огляду, рентгенологічного обстеження в корсеті та без) відмічено пряму залежність між зміною величини деформації і ставленням дитини та батьків до лікування: чим більше помітний результат, тим більше відповідей свідчать про тверді наміри продовжувати лікування. Основну частину негативних відповідей отримано у дітей з ригідною сколіотичною хворобою, що мало піддається корекції.

Висовки: Перекладений нами варіант анкети SRS-22r Patient Questionnaire, модифікований для оцінки результатів консервативного лікування, на наш погляд, досить простий для практичного використання, що дозволяє поглянути на лікування сколіозу очима самого підлітка, спробувати зрозуміти, що він думає, бачить і відчуває в цей період, як оцінює свій зовнішній вигляд, активність і працездатність, чи задоволений результатами лікування, чи змінюються його погляди на себе і на оточуючих в процесі лікування. Проведене дослідження не тільки ще раз підтверджує необхідність раннього залучення психологів до процесу консервативного лікування підлітків зі сколіотичною хворобою, а й виявляє позиції, відповідні для найбільш низьких показників якості життя пацієнтів, що дозволяє фахівцям і оточуючим більш ефективно нейтралізувати негативні фактори психоемоційної сфери, підвищуючи тим самим мотивацію і прихильність пацієнта до лікування.

Література:

1. Использование анкеты-опросника в обследовании подростков при корсетном лечении сколиоза / Ю. В. Дубоносов, А. Ю. Мушкин // Хирургия позвоночника. - 2011. - №1 - С. 26–32.
2. Отношение родителей и детей с идиопатическим сколиозом к заболеванию / Г. В. Пятакова, С. В. Виссарионов // Хирургия позвоночника. – 2014. - №2. – С. 29-35.
3. Структура якості життя населення / Ю. О. Павлова // Слобожан. наук. спорт. вісн. – 2015. - №5. – С. 90-94.
4. Long-term outcomes of anterior spinal fusion for treating thoracic adolescent idiopathic scoliosis curves: average 15-year follow-up analysis / Н. Sudo, М. Ito, К. Kaneda [et al.] // Spine. – 2013. — Vol. 38 (10). — P. 819–826.

Сучасні аспекти спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія.

ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ОЖИРІННЯМ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНІХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Івановська О. Е., Марченко О. К., Жарова І. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сьогодні ожиріння входить до найбільш поширених життєво загрозливих захворювань, як в Україні, так і у світі. 20 % українців страждають на ожиріння, тобто, кожен п'ятий. Маса тіла середньостатистичного українця кожні п'ять років збільшується на два-три кілограми.

За даними статистики МОЗ Україн, в 2011 р. на 100 тис. населення припадало 647,2 осіб із ожирінням, а в 2012 р. - 1 739,5. Середній показник по Україні в 2012 р. становив 1 231 чоловік з ожирінням на кожні 100 тис. населення. [5]

При ожирінні відбуваються значні зміни з боку внутрішніх органів, що характеризуються порушенням найважливіших функцій організму. Слід підкреслити, що частота захворювань залежить від ступеня вираженості надлишкової маси тіла [1,2]. З числа людей, які страждають ожирінням 1-го ступеня, артеріальну гіпертонію виявлено у 13 %, а при ожирінні 3-го ступеня - вже у 30%; ішемічну хворобу серця - у 4 і 8 %; цукровий діабет - у 0,6 і 4,6 %, хронічний холецистит - у 8 і 21 % відповідно, тобто захворюваність підвищувалася у міру збільшення надлишкової маси тіла [3,4]. Із прогресуванням ожиріння ці порушення поглиблюються, що підвищує ризик інвалідизацію і смертності. Накопичені дані підкреслюють не тільки медичне, а й соціальне значення проблеми.

Для діагностики ожиріння в практичній медицині найчастіше використовують індекс маси тіла (ІМТ): $ІМТ = \text{маса тіла} / \text{зріст}^2 \text{ (кг / м}^2\text{)}$

У тих випадках, коли ІМТ становить 40 і вище, то навіть за відсутності ускладнень говорять про наявність морбідного (хворобливого) ожиріння. За наявності таких ускладнень, як цукровий діабет 2-го типу, артеріальна гіпертонія, дисліпідемія і патологія суглобів нижніх кінцівок, ожиріння класифікують, як морбідн е вже при ІМТ 35 і вище [5].

Мета дослідження - визначити стан функціональних систем у жінок другого зрілого віку з ожирінням.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, систематизація даних, педагогічне спостереження, медично-педагогічні методи, інструментальні методи.

Результати дослідження. Було обстежено 62 жінки другого зрілого віку (36-55 років) з ожирінням. Надлишкову масу тіла (ІМТ 25-30) мали 18 жінок – 29,03%, 1-й ступінь ожиріння (ІМТ 30-35) - 38 осіб – 61,29%, 2-й ступінь ожиріння (ІМТ 35-40) - 6 осіб – 9,67% та 0 осіб з 3-й ступенем ожиріння (ІМТ 40 і більше) – виявлено не було.

У всіх жінок, які взяли участь у обстеженні, окрім надлишкової маси та ожиріння під час аналізу медичних карток було виявлено ряд супутніх захворювань (Рис. 1):

- Серцево-судинної системи – 37 осіб – 59,67%
- Опорно-рухового апарату – 60 особи – 96,77%
- Дихальної системи - 10 осіб – 16,12%
- Сечовидільної системи – 8 осіб – 12,90%
- Ендокринної системи – 22 особи – 35,48%
- Травної системи – 20 осіб – 32,25%



Висновки. У рамках проведення попереднього дослідження було обстежено 62 особи (36-55 років) жіночої статі з надлишковою масою тіла та ожирінням. Найбільше було пацієнтів віком 51-55 років – 21 особа, що становить 33,87 % загальної кількості та 41-45 років було 20 осіб – 32,25%. Пацієнтів у віці 46-50 років – 13 осіб - 20,96%, 36-40 років – 8 осіб - 12,9%. У всіх жінок з надлишковою масою та ожирінням, яких було виявлено ряд супутніх захворювань та дегенеративних змін у функціонуванні органів і систем організму. Одним із найрозповсюдженіших супутніх захворювань при ожирінні є порушення ОРА, що було виявлено в результаті аналізу науково-методичної літератури та медичних карток. Патологічне збільшення маси тіла негативно впливає на стан кісток, суглобів, зв'язкового апарату та їх функцій. Основне навантаження бере на себе попереково-крижовий відділ хребта, що обумовлено біомеханікою тіла жінок з екзогенно-конституціональним ожирінням.

Було виявлено, що порушення опорно-рухового апарату – остеохондроз - спостерігається у 56 осіб – 90,32%; дискова грижа попереково-крижового відділу хребта - у 45 осіб – 72,58%; протрузія попереково-крижового відділу хребта - у 58 осіб – 93,54%; дискова грижа грудного відділу хребта - у 18 осіб – 29,03%; протрузія грудного відділу хребта - у 23 жінок – 37,09%; викривлення хребта – у 60 жінок – 96,77%; артроз - у 8 осіб – 12,9%. У зв'язку з цим, актуальним для даного контингенту у подальшому проходженні курсу фізичної реабілітації буде доцільним рекомендувати застосування гідрокінезотерапії, як враховуючи фізичні властивості водного середовища, різні джерела свідчать про відсутність протипоказань для даного контингенту хворих, тому що у воді полегшуються статичні положення (вода знімає напруження м'язів та суглобів, різко знижується вага тіла).

Література:

1. *Богомолов П. О.* Многофакторный генез жировой болезни печени / П. О. Богомолов, А. О. Буеверов // Гепатологический форум.-2006.-№ 3:-с 4-10.
2. *Денисов Л. Н.* Ожирение и остеоартроз. Л. Н. Денисов, В. А. Насонова// Научно-практ. ревматология. -2010. - № 3. - С. 48-51.
3. *Дзгоева Ф. Х.* Ожирение и дислипидемия / Ф. Х. Дзгоева// Ожирение. Метаболический синдром. Сахарный диабет 2 типа/ Под ред. И. И. Дедова. -М., 2000. - С. 14-18.
4. *Марченко О. К.* Основы реабилитации: учеб. для студ. вузов / О. К. Марченко. – К.: Олимп.лит., 2012. – 528с.
5. *Новикова А. А.* Изучение распространения болезни ожирения в современном Мире/ А. А. Новикова// Биомедицинская инженерия и электроника., – 2013

Сучасні аспекти спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія.

ПОБУДОВА ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З НАСЛІДКАМИ ГОСТРИХ ПОРУШЕНЬ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ У ПІЗНЬОМУ ВІДНОВНОМУ ПЕРІОДІ

Керестей В. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Мозковий інсульт – є одним з найнебезпечніших судинних захворювань головного мозку, який щорічно вражає близько 6 млн. осіб в усьому світі.. Особливо актуальною ця проблема є в Україні, де поширеність цереброваскулярних захворювань і смертність від них є одними з найвищих у Європі[2.6]. Переважна більшість пацієнтів, що перенесли інсульт і вижили, стають неповносправними, а 20–25% з них до кінця життя потребують сторонньої допомоги в повсякденному житті. До праці повертається не більше 10-12% [6].

Протягом останніх років спостерігається тенденція до зниження вікового цензу осіб з ГПМК. Статистика свідчить про зростання кількості судинних захворювань головного мозку у людей молодого віку (ВООЗ до даної категорії відносить осіб 15 - 45 років). Це стає актуальною проблемою не лише в тому, щоб зберегти життя, а й повернути особу до попереднього рівня працездатності [4].

Комплексний аналіз літературних джерел та клініко-неврологічні тести показали, що для визначення ефективності методики на пізньому відновному етапі реабілітації, передовсім потрібно виявити у хворих, які перенесли ГПМК основні залишкові явища та вади. В більшості випадків такими є: спастичні паралічі, повна, або часткова втрата селективного рухового контролю, втрата постурального контролю, сенсорні розлади, порушення мовлення та інших вищих кіркових функцій, екстрапірамідні та мозочкові розлади, порушення статички, контрактури та інші вади опорно-рухового апарату . Тобто, необхідно визначити, які проблеми залишились на рівні функції і структур[2.4.5]. Сьогодні існує багато методик та програм реабілітації після ГПМК у ранньому періоді реабілітації, натомість у пізньому відновному періоді залишались стандартні програми , що базувались на таких формах реабілітації, як масаж, комплекси ЛФК та фізіотерапія [5.6].

Мета дослідження - визначення ефективності комплексної програми фізичної реабілітації осіб із судинними захворюваннями головного мозку у пізньому відновному періоді.

Методи дослідження: констатуючий експеримент, контент аналіз, тестування.

Результати дослідження Підбір методів дослідження та час їх застосування обумовлювалися методологічним підходом МКФ. Констатувальний експеримент проводили з метою отримання вихідних показників ступеня неврологічного ушкодження на рівні функції та структур, активності та участі [1.3]. Враховуючи особливості пацієнтів, було проведено контент-аналіз медичних карт (документація, результати огляду) та застосовано клініко-неврологічні тести та шкали: педагогічні методи (педагогічне спостереження) та клініко-неврологічні тести такі як: шкала спастичності Ашворд (Ashworth scale), модифікований моторний тест вертикалізації(Motor control), шкала рівноваги Берга, модифікована шкала Ренкіна (Renkin), індекс мобільності Рівермід (Rivermead mobility index), індекс щоденної діяльності Бартел, оцінка ступеня контролю верхньої кінцівки по Гоффу, шкала Фугля Маєра «рука,кисть», шкала рівноваги та ризику падіння Теннеті (Tinetti), тест ходьби на десять метрів, тест чотирикуватного кроку, шестихвилинний тест ходьби, шкала індивідуального сприйняття навантаження Борга, тест на рівень деменції SAGE. Використовували інструментальні методи дослідження (електроенцефалографія, комп'ютерна томографія, електрокардіографія, лабораторні дослідження та методи математичної статистики).

При складанні комплексної програми фізичної реабілітації для осіб після ГПМК у пізньому відновному періоді ми керуватися не тільки клінічними аспектами основних

порушень, а також враховувати етіологію та патогенез порушень, оскільки від цього залежать тривалість та результативність реабілітації. В основі організації процесу реабілітації, формуванні та корегуванні індивідуального плану також лежали принципи фізичної реабілітації, педагогічні принципи, біомеханічні особливості фізичних вправ, характеристики та перебіг когнітивних розладів та нейропластичності головного мозку. Процес фізичної реабілітації та його прогресивні характеристики базувалися на особливостях відновлення центральної нервової системи після інсульту, а саме, з урахуванням особливостей відновлення ходьби, функціонування верхніх кінцівок, відновлення постурального контролю, здатності до діяльності та участі. [1.2.4]

Висновки. У визначенні загальної мети програми та при встановленні напряму реабілітаційного процесу значну роль відігравали методологічні підходи міжнародної класифікації функціонування, а саме - спрямованість на відновлення того, що з урахуванням думки хворого та його родини необхідно для підвищення функціонування, зменшення обмеження життєдіяльності, максимальній реалізації активності та участі пацієнта. При постановці індивідуальних цілей для пацієнтів використовувалися методичні підходи та концепцію МКФ для підвищення результативності розробленої програми. Основою програми були індивідуальні заняття з пацієнтом для забезпечення самостійного, ефективного та тривалого пересування в просторі, відновлення функціонування верхньої кінцівки та кисті. Це все здійснювали з умови нормалізації постурального контролю. Відновлення рухової активності було тісно пов'язане з відновленням необхідних компонентів психічної діяльності, що є обов'язковим для реалізації повноцінного життя.

Література:

1. Буйлова Т. В. Международная классификация функционирования как ключ к пониманию философии реабилитации. Т.В. Буйлова МедиАль.-2013. № 2 (7).с. 26-31 .
2. Голик В. А. Восстановление двигательных функций после инсульта: влияние локализации патологических паттернов на прогноз / В.А. Голик // Судинні захворювання головного мозку.- 2011; 1:с. 25—32
3. Чудна Р. В. Сучасний стан та перспективи профілактики інвалідизації засобами лікувальної фізкультури та фізичної реабілітації в Україні / Р. В. Чудна// Судинні захворювання головного мозку. – 2012. – №4. – с. 2-10.
4. Barbay S. Delayed rehabilitative training following a small ischemic infarct in nonhuman primate primary motor cortex/ S. Barbay, E. Plautz, K.M. Friel// Soc. Neurosci. Abstr. – 2001. – Vol.27. – P. 931-937.
5. Brainin M. Organization of stroke care: education, referral, emergency management and imaging, stroke units and rehabilitation / M. Brainin, T.S. Olsen, A. Chamorro// Cerebrovasc. Dis. – 2004. – Vol.17 suppl.2. – P.1-14.
6. Stinear C. Prediction of recovery of motor function after stroke./ C. Stinear // Lancet Neurol. 2010; 9: 1228—1232 (Ukrainian edition 2.

Сучасні аспекти спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія.

НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ПОСТАВИ І ПЛОСКОСТОПОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Коломієць Т. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У сучасних умовах урбанізації, комп'ютеризації, загострення соціальних проблем, незадовільного екологічного стану в Україні важливого значення набуває повноцінний фізичний розвиток дітей, підвищення рівня адаптаційних можливостей їх організму [9, 13]. Особливу тривогу викликають дані про поширеність серед дітей 5-6 різних функціональних порушень опорно-рухового апарату (ОРА) [1, 8, 10, 11, 12].

Мета дослідження – проаналізувати та узагальнити наукову інформацію з проблеми технології які використовуються в процесі фізичного виховання і реабілітації при порушеннях постави і плоскостопості у дітей старшого дошкільного віку за даними спеціальної науково-методичної літератури.

Методи дослідження: метод реконструкції, метод аперцепціювання, аспектичний аналіз, герменевтичний аналіз, проблемний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні спектр пропонованих технологій, методик і програм з визначення стану постави, що займаються досить широкий і багатогранний. При організації фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному закладі, як зазначає С.П. Рижова [2, 3], необхідно приділяти увагу питанню профілактики дитячого плоскостопості і клишоногості, здійснюючи при цьому комплексний підхід.

Головним засобом профілактики плоскостопості та клишоногості є, на думку С.П. Рижової [2, 3], спеціальна гімнастика, спрямована на зміцнення м'язово-зв'язкового апарату стоп і гомілки. Автор пропонує використовувати спеціально організовані заняття за типом фізкультурних.

Е.В. Макарова [1, 4] акцентує увагу на тому, що в реабілітації дітей з порушеннями ОДА необхідно враховувати функціональні особливості дітей з порушенням постави, швидку їх стомлюваність в процесі діяльності, необхідно проявляти особливу обережність відносно величини і обсягу навантажень, використовувати дихальні вправи для усунення втоми.

З метою корекції порушень постави і плоскостопості А.А. Потапчук [2] пропонує використовувати як фізичні вправи, так і гігієнічні фактори. У своїй концепції автор відводить важливу роль статодинамічному режиму дітей, як в дошкільному закладі, так і вдома. У заняття ЛФК автор рекомендує включати сюжетно-рольові ігри з музичним супроводом, що підвищує інтерес дітей до занять.

Для корекції порушень ОРА в заняття фахівцем [2] також включена фітбол-гімнастика, що дозволяє використовувати індивідуальний підхід і природним чином формувати навик правильної постави, а також внести в заняття емоційне забарвлення.

Диференційовані корекційні програми реабілітації дітей з функціональною і статичною деформацією стоп, які включають комплексну терапію, сприяють нормалізації рухової функції, зміцненню м'язово-зв'язкового апарату стопи і гармонійному розвитку дітей розроблені та апробовані Мохаммедом Амро [2].

Цікавим є система профілактики і корекції відхилень ОРА у дітей засобами фізичного виховання, науково обґрунтована Г.І. Нарскіним [2]. Розроблена система профілактики і корекції відхилень ОРА дітей дозволяє планомірно здійснювати роботу щодо виявлення та усунення можливих відхилень засобами фізичного виховання. Автором розроблений алгоритм, що складається з модулів аналізу, корекції, контролю і профілактики. Як вважає автор, модуль є відносно самостійною частиною розробленого алгоритму в профілактиці відхилень з боку ОРА.

Для дітей з функціональними порушеннями ОРА в процесі фізичного виховання Гасеми Бехнам [2, 4] пропонує використовувати комплексний курс тренувально-корегуючої гімнастики і масажу до 1,5-2 місяців. Протягом року необхідно здійснювати 2-3 таких курси. Лікувальна гімнастика складається з загально розвиваючих вправ для різних м'язових груп; спеціальних вправ для зміцнення і тренування м'язового корсету з предметами і без них, з використанням ортопедичних м'ячів; релаксаційних і дихальних вправ; ігор середньої рухливості для закріплення досягнутих навичок правильної постави [4].

Методика профілактики і корекції порушень ОРА дошкільнят, що дозволяє інтегровано вирішувати освітні та оздоровчі завдання в процесі фізичного виховання, передбачає поділ заняття на 6 блоків: стретчинг; біг і стрибки, що виконуються на м'якій опорі; комплекс загально розвиваючих вправ з переважним використанням вихідних положень стоячи на передній частини стопи, з утриманням рівноваги; навчання основним рухам; розвиток фізичних якостей; вправи на розслаблення, розроблені Г.Г. Лукиною [1, 4].

Поєднувати лікувальну фізкультуру з плаванням при порушеннях постави пропонує С.О. Кастюнін [1]. Заняття плануються таким чином, що припускають для дитини активне фізичне навантаження, створення м'язового корсету, формування правильної постави. Комплекс вправ на воді дозволяє оберегати паросткові зони тіл хребців, розвантажити хребетний стовп.

Корекційно-оздоровчу програму фізичного виховання на основі диференційованого підходу до діагностики і корекції різних ознак порушень постави у дітей 6-7 років розробила Т.О. Гутерман [5].

В роботі Л.М. Тимошенко, С.Г. Лавренюк, Т.П. Жуковської [2, 4] обґрунтована система заходів, спрямованих на профілактику та корекцію порушень ОРА у дітей дошкільного віку. При складанні комплексів ранкової гімнастики, комплексів ЛФК автори спиралися на програму «Будь здоровим, малюк», Державну базову програму, Базовий компонент.

В експериментальному дослідженні І.С. Красікової [1, 2] розглядаються проблеми формування постави у дітей дошкільного віку. Фахівцем пропонуються авторські комплекси гімнастичних вправ спрямованих на формування правильної постави, що сприяють формуванню навичок необхідних у повсякденному житті, а також розвитку фізичних якостей.

О.М. Бондар [1, 4] обґрунтовувала розробила технологію корекції порушень постави для дітей старшого дошкільного віку з урахуванням просторової організації їхнього тіла. Технологія складається з корекційно-профілактичного макроциклу, що включає три етапи – втягуючий, корегуючий, підтримуючо-оздоровчий, і передбачає застосування спеціальних фізичних вправ у вихідних положеннях, сприяючих розвантаженню хребта, комплекси корекційних фізичних вправ, враховуючих відхилення у показниках гоніометрії тіла дітей, а також вправи, спрямовані на формування навички статодинамічної постави.

О.С. Філімоновою [1, 2] обґрунтована програма фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку з урахуванням стану ОРА на основі засобів фітнесу. Структурна побудова програми передбачає чотири взаємопов'язаних блоку: проєктивний, змістовний, процесуальний, контрольний-обліковий.

А. Н. Кудяшевою [1, 5] вперше теоретично розроблено й експериментально обґрунтовано методику реабілітації та профілактики порушень постави дітей на основі використання ЛФК з елементами хатха йоги і плавання, що дозволяє здійснювати корекцію порушень постави займаються, розвивати функціональні можливості систем їх організму і ефективно підвищувати рівень фізичної підготовленості.

Висновки. Отримані дані вказують на необхідність розробки технології вимірювання та аналізу рівня стану біогеометричного профілю постави дітей 5-6 років у фронтальній і у сагітальній площинах. Перспективи подальших досліджень будуть пов'язані з розробкою технології оцінки рівня стану біогеометричного профілю постави дітей 5-6 років в процесі фізичної реабілітації.

Література:

1. *Альошина А. І.* Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття ступеня

- доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. І. Альошина. – К., 2016. – 44 с.
2. *Кашуба В. А.* Биомеханическая коррекция нефиксированных нарушений опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста / В. А. Кашуба, Е. М. Тышко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. проф. С. С. Ермакова. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2004. – №1. – С. 71–77.
3. *Кашуба В. А.* Профилактика и коррекция нарушений пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, Адель Бенжедду. – Киев : Знання України, 2005. – 158 с.
4. *Кашуба В. А.* Формирование моторики человека в процессе онтогенеза / В.А. Кашуба, Е.М. Бондарь, Н.Н. Гончарова, Н.Л. Носова. – Луцьк: Вежа-Друк, 2016. – 232 с.
5. *Кудяшева А. Н.* Физическая реабилитация нарушений осанки детей младшего школьного возраста: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / А. Н. Кудяшева. – Набережные Челны, 2012. – 23 с.

Сучасні аспекти спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія.

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ СИНДРОМІ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ

Куценко В. А.¹, Вітомський В. В.^{1,2}, Вітомська М. В.¹, Герасимчук В. Я.³

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

²Науково-практичний медичний центр дитячої кардіології та кардіохірургії МОЗ України, Київ, Україна

³Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, Україна

Вступ. Синдром хронічної втоми (CFS) - це стан, що характеризується важкою, невпинною втомою та рядом інших фізичних та когнітивних симптомів. На сьогодні не існує лікування або широко прийнятої терапії синдрому хронічної втоми, а також є мало реабілітаційних програм для вирішення проблеми покращення якості життя при CFS [3].

Деякі учені зазначають, що незважаючи на досить значну поширеність синдрому хронічної втоми і його дослідження, сучасні методи лікування мають скромні переваги, а прогноз залишається поганим [1]. Значне поліпшення спостерігається рідко, менше ніж у 6% (Andersen M. M., 2004). Ці висновки змусили деяких дослідників припустити, що пошук причини CFS є безрезультатними заняттям; вони вважають, що зосередження уваги на реабілітації та поліпшенні функціонального статусу є більш важливим (Holgate S.T., 2011).

Мета дослідження – визначити сучасні підходи до застосування фізичної терапії при синдромі хронічної втоми.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, синтез та узагальнення.

Результати дослідження. Рекомендації 2007 р. Національного інституту клінічної досконалості (National Institute for Clinical Excellence - NICE) до управління CFS пропонують GET (дозовані фізичні тренування) як один з найефективніших методів терапії. Відмічається, що регулярні фізичні навантаження мають значні переваги: вони покращують ефективність роботи серця, легенів та кровообіг, і допомагають організму краще справлятися з вимогами повсякденного життя, нормалізувати вагу і ведуть до поліпшення сили і витривалості (що полегшує виконання щоденних завдань), гнучкості, рівноваги, імунітету, якості сну, концентрації, благополуччя та настрою, самооцінки та соціальної активності [2].

Проте деякі дослідження показують, що поліпшення фізичної підготовленості не пов'язане з кращими результатами. Так R. Moss-Morris (2005) зазначає, що GET є ефективним методом лікування CFS, оскільки вона частково знижує ступінь концентрації уваги пацієнтів на симптомах.

В ідеалі програма повинна бути індивідуально адаптована, з узгодженими цілями, відповідно до ступеня наявних порушень. Підкреслюють наступні особливості та принципи програм реабілітації [5]:

- регулярні вправи, під час виконання яких пацієнт може почувати себе комфортно;
- поступове збільшення навантажень, включаючи ходьбу, плавання тощо;
- заохочення до вправ, таких як йога та гімнастика (вправи для гнучкості);
- поступовий вплив на всі види діяльності, котрі уникалися;
- навчальна та пізнавальна робота, яка знищує зв'язок між погіршенням симптомів та уникненням активності;
- когнітивні стратегії, що включають альтернативні пояснення симптомів;
- відсутність подальших візитів до спеціалістів або лікарень, якщо це не погоджено з терапевтом.

Ще однією актуальною проблемою є занепокоєння захисників пацієнтів щодо досить скромних загальних результатів втручань, що ставить питання недоцільності розглядати дозовані вправи як ефективне лікування синдрому хронічної втоми. Проте автори огляду рандомізованих досліджень (Larun L., 2015) щодо впливу фізичних навантажень на пацієнтів з CFS прийшли до висновку, що пацієнти, зазвичай, можуть почувати себе менш втомленими після терапії фізичними тренуваннями, і немає жодних даних про те, що вони можуть

погіршити результати лікування чи стан пацієнта. Дослідники відзначають позитивний ефект щодо сну, фізичного функціонування та самооцінки загального здоров'я.

Незважаючи на велику кількість досліджень, що підкреслюють ефективність GET для людей із CFS, клініцистам залишається цікавим, як саме застосовувати терапію зі своїми пацієнтами. Дійсно, методики застосування і лікування за допомогою GET у пацієнтів з CFS значно відрізняються у дослідженнях, а опубліковані систематичні огляди спеціальної літератури з GET при CFS зосереджуються на ефективності втручання. Є рекомендації [4] для клініцистів, які застосовують фізичну терапію серед людей з CFS (рис. 1). Зазначається, що наразі при їх не виконанні ефективність лікувальної терапії при CFS не підтверджується науковими даними.



Рисунок 1 - Діаграма, що підсумовує клінічні повідомлення: фізична терапія для людей із синдромом хронічної втоми [4].

Важливо, що наявні рекомендації та їх докази, базуються на монодисциплінарних дослідженнях, хоча міждисциплінарний підхід видається необхідним для такого комплексного захворювання як CFS.

Висновки. Незважаючи на численні дослідження, досі не існує консенсусу щодо найбільш відповідних параметрів для фізичної терапії при лікуванні пацієнтів з СХВ. Залишаються не з'ясованими до кінця питання ефективності різних доз (кількість сеансів з фахівцем і їх тривалості) лікування фізичною терапією.

Література:

1. Brown B. I. Chronic fatigue syndrome: a personalized integrative medicine approach. *Altern Ther Health Med.* 2014. № 20(1). P. 29-40.
2. Butler N., Dyer N., Michailidou C., Spence S., van Klinken R., Butler L., Johnson V., Simpson C., Turner T. *Graded Exercise Therapy: A self-help guide for those with chronic fatigue syndrome/myalgic encephalomyelitis.* Bart's and The London NHS Trust. 2009. 36p.
3. Taylor R. R. Quality of life and symptom severity for individuals with chronic fatigue syndrome: Findings from a randomized clinical trial. *American Journal of Occupational Therapy.* 2004. № 58(1). P. 35-43.
4. Van Cauwenbergh D., De Kooning M., Ickmans K., Nijs J. How to exercise people with chronic fatigue syndrome: evidence-based practice guidelines. *European journal of clinical investigation.* 2012. № 42(10). P. 1136-1144.
5. Wessely S., David A., Butler S., Chalder T. Management of chronic (post-viral) fatigue syndrome. *JR Coll Gen Pract.* 1989. № 39(318). P. 26-29.

Сучасні аспекти спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія.

ДИНАМІКА ЗАНЯТТЄВОЇ АКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ ПІД ВПЛИВОМ ЕРГОТЕРАПІЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

Кущенко О. О.¹, Вітомський В. В.^{1,2}, Вітомська М. В.¹, Герасимчук В. Я.³

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

²Науково-практичний медичний центр дитячої кардіології та кардіохірургії МОЗ України, Київ, Україна

³Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, Україна

Вступ. Дитячий церебральний параліч (ДЦП) - це гетерогенна група синдромів, які є наслідком пошкодження мозку у внутрішньоутробному, інтранатальному й ранньому постнатальному періоді, що призводить до сенсорних, перцептивних, когнітивних та поведінкових розладів, а також вторинних скелетно-м'язових проблем [4]. Церебральний параліч є найбільш частою причиною рухових порушень у дитячому віці [2]. За останні 40 років його поширеність значно піднялася - вище 2,0 випадків на 1000 живонароджених [3, 5].

У дітей з церебральним паралічем у деякому обсязі не працює рухова функціональна система, котра є однією з найвагоміших для нормального рівня активності та участі людини. Структура дефекту рухової функції при ДЦП характеризується парезами та паралічами, порушеннями м'язового тону, посиленням сухожильних рефлексів, пізнім зникненням тонічних рефлексів, наявністю патологічних позотонічних рефлексів, синкінезій і насильницьких рухів, низьким рівнем розвитку довільної моторики і реакцій рівноваги тощо. Виражені рухові порушення в поєднанні із сенсорною недостатністю розглядаються як вагома причина недорозвинення пізнавальної діяльності та інтелекту такої дитини [1].

Мета дослідження – оцінити у дітей з церебральним паралічем рівень великих моторних функцій та функцій рук, дослідити динаміку можливостей у самообслуговуванні, мобільності та соціальній функціональності.

Методи дослідження: Gross Motor Function Classification System (GMFCS), Manual Ability Classification System (MACS) та Pediatric Evaluation of Disability Inventory (PEDI).

Результати дослідження. У дослідженні приймали участь 55 пацієнтів, які проходили курс ерготерапії та фізичної терапії у «Київському міському центрі реабілітації дітей з інвалідністю», з діагнозом ДЦП за 2016–2017 рр.: 28 зі спастичною геміплегією (ГП) та 27 зі спастичною диплегією (ДП) віком 4-6 років.

У групі ГП за класифікацією GMFCS на початку дослідження II рівень мали 25 % дітей, III рівень - 50 %, IV – 25% дітей, а у групі ДП відповідно - 11,1 %, 33,3 % та 55,6 % дітей. Серед групи ГП за класифікацією MACS II рівень мали 7,1 %, рівень III - 57,2 %, а IV – 35,7 % дітей, у групі ДП відповідно – 22,2 %, 66,7 %, 11,1 % дітей.

Діти проходили курс ерготерапії (цілеспрямована терапія) та фізичної терапії (індукована обмеженням рухова терапія, бімануальні тренування, комплексна лікувальна гімнастика).

Загальний бал розділу самообслуговування (PEDI), як переважна більшість пунктів, достовірно змінився за курс реабілітації у обох групах ($p < 0,01$): у групі ГП приріст становив 13,89 бала, а сам показник $43,4 \pm 10,21$ бала; у ДП приріст склав 13,26, а показник - $46,7 \pm 9,32$ бала. Кращим результат залишився серед дітей зі спастичною диплегією.

Розглянемо динаміку кількох пунктів цього розділу. При повторному оцінюванні отримані показники за виконання пункту «Одяг, що одягається через голову/ застібається спереду» були встановлені на рівні $2,9 \pm 1,04$ бала серед дітей групи ГП та $3,2 \pm 0,72$ бала серед дітей групи ДП. Приріст показників середніх значень становив: ГП - 1,18 бала; ДП - 1,15 бала. За пунктом «Застібки» аналіз динаміки результатів констатував наявність достовірних ($p < 0,01$) змін: у групі ГП приріст - 1,21 бала, а сам показник - $2,8 \pm 1,04$ бали; у групі ДП приріст - 1,89 бала, а сам показник - $3,6 \pm 1,12$ бала. Проведений аналіз змін за результатами пункту «Штани» констатував наявність достовірних ($p < 0,01$) змін серед груп дітей як з

геміплегією, так і диплегією: у групі ГП приріст - 0,93 бала, а сам показник - $2,5 \pm 0,92$ бала; у групі ДП приріст - 1,15 бала, а сам показник - $2,5 \pm 1,19$ бала.

Мобільність (PEDI) у дітей також достовірно покращилася. Аналіз динаміки результатів загального балу за розділом мобільності констатував наявність достовірних змін ($p < 0,01$). Відзначимо, що динаміка середніх значень серед дітей з геміплегією була наступною: приріст - 8,00 балів, а сам показник - $34,7 \pm 12,31$ бала. У групі дітей з диплегією середнє значення - $28,2 \pm 10,92$ бала, а приріст за курс - 6,33 бала. Відзначимо, що відповідно до проведеного аналізу отриманих при повторному обстеженні даних за пунктом «Способи пересування в приміщенні» лише діти ГП мали достовірну позитивну динаміку ($p < 0,05$) порівняно з початковими результатами: середнє значення зросло на 0,29 - до $2,3 \pm 0,84$ бала. У ДП зросло на 0,07 - до $1,9 \pm 0,58$ бала.

Соціальна функціональність (PEDI) також зросла за курс ($p < 0,01$). Відзначимо, що динаміка середніх значень серед дітей з геміплегією була наступною: приріст - 5,14 бала, а сам показник - $41,5 \pm 5,69$ бала. У групі дітей з диплегією середнє значення - $42,9 \pm 5,46$ бала, а приріст - 4,93 бала.

Розглянемо динаміку кількох пунктів цього розділу. При повторному оцінюванні отримані показники за виконання пункту «Домашні обов'язки» були встановлені на рівні $3,0 \pm 0,92$ бала серед дітей групи ГП та $2,7 \pm 0,90$ бала серед дітей групи ДП. Приріст показників середніх значень становив: ГП - 1,57 бала ($p < 0,01$); ДП - 1,48 бала ($p < 0,01$). Проведений аналіз отриманих при повторному обстеженні даних за пунктом «Самозахист» засвідчив, що групи мали достовірну позитивну динаміку порівняно з початковими результатами: у ГП середнє значення зросло на 0,46 - до $2,5 \pm 0,96$ бала ($p < 0,01$), у ДП - на 0,48 бала - до $2,6 \pm 0,84$ бала ($p < 0,01$). За пунктом «Функції в соціумі» лише діти ГП мали достовірні позитивні зміни ($p < 0,05$): середнє значення у ГП зросло на 0,14 - до $1,8 \pm 0,42$ бала. У ДП показник зріс на 0,11 - до $1,8 \pm 0,74$ бала.

Висновки. Отримані показники рівня активності та участі дітей з церебральним паралічем вказують на ефективність ерготерапії та фізичної терапії, а також необхідність прийняття заходів до їх подальшого поліпшення та підтримання.

Література:

1. *Альошина А. І.* До проблеми дитячого церебрального паралічу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. 2014. № 3 (27). С. 76-79.
2. *Guyard A., Fauconnier J., Mermet M.A., Cans C.* Impact on parents of cerebral palsy in children: a literature review. Arch Pediatr. 2011. № 18(2). P. 204–214.
3. *Odding E., Roebroek M.E., Stam H.J.* The epidemiology of cerebral palsy: incidence, impairments and risk factors. Disabil Rehabil. 2006. № 28(4). P. 183-91.
4. *Rosenbaum P., Paneth N., Leviton A., Goldstein M., Bax M., Damiano D., Dan B., Jacobsson B.* A report: the definition and classification of cerebral palsy. Dev Med Child Neurol Suppl. 2007. № 109. P. 8-14.
5. *Stavsky M., Mor O., Mastrolia S.A., Greenbaum S., Than N.G., Erez O.* Cerebral Palsy-Trends in Epidemiology and Recent Development in Prenatal Mechanisms of Disease, Treatment, and Prevention. Front Pediatr. 2017. Vol. 5, | Article 21. 10p. doi: 10.3389/fped.2017.00021.

Сучасні аспекти спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія.

ЕНДОЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Маслова О. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Опубліковані в останні роки статистичні дані про стан здоров'я населення України свідчать, що в життя вступає «хворе покоління»: 70 % дітей народжуються з різними відхиленнями від норми, все частіше відзначаються затримки у фізичному і психічному розвитку дітей та молоді. Встановлено, що приблизно 40 % здоров'я представників молодого покоління нашої держави детерміновано екологічними факторами, що спричиняють в організмі розвиток «екопатології» [1, 2].

Мета дослідження - диференціація ендоекологічних факторів сьогодення, що за результатами останніх досліджень представляють собою найбільш активні чинники впливу на стан здоров'я дітей та молоді.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет; системний підхід.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно результатам статистичних досліджень за період 2013-2015 рр. найбільш поширеними хворобами серед шкільної молоді є: захворювання органів дихання (984,71 ‰); захворювання органів травлення (133,63 ‰); захворювання ока та придаткового апарату (придаткового апарату 104,35 ‰); захворювання шкіри та підшкірної клітковини (86,22 ‰); захворювання кістково-м'язової системи (84,57 ‰); захворювання ендокринної системи (83,42 ‰); захворювання інфекційні та паразитарні (65,48 ‰); захворювання нервової системи (59,94 ‰); захворювання травми та отруєння (57,05 ‰); захворювання сечостатевої системи (53,18 ‰) [1, 3].

Окремо фахівцями Національної академії медичних наук України були визначені певні схожості та відмінності в структурі поширеності хвороб різних класів серед дітей та молоді відповідних вікових груп [1].

Водночас не можна залишити поза увагою той факт, що, за даними епідеміологічних досліджень Інституту охорони здоров'я дітей та підлітків НАМН України, істинна поширеність захворюваності серед дітей та підлітків за деякими класами хвороб у декілька разів перевищує офіційні статистичні показники. Так найбільші розбіжності спостерігаються під час проведення оцінки психічного здоров'я, хвороб ендокринної системи, хвороб серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату [1].

Однак вагомим є встановлений факт відносної стабілізації негативних процесів у динаміці показників захворюваності молодого населення України та її поширеності, на відміну від показника інвалідності шкільної молоді, котрий кожен рік зростає. Так, у 2013 році показник інвалідності становив 22,9 % на 10 тис. дитячого населення проти 12,8 % на 10 тис. дитячого населення у 2012 році. При цьому найбільші темпи приросту чисельності серед дітей з інвалідністю характерні саме для дітей з встановленими вадами слуху [1].

Як визначено науковцями зниження слухової функції, не кажучи про її втрату, значно погіршує якість життя дитини, порушуючи її становище в суспільстві, обмежує її життєздатність та пристосованість, а нерідко призводить до виключення із соціуму. Захворювання, які призводять до зниження чи втрати слуху, є однією із найсерйозніших медичних та соціальних проблем. Особливо негативний вплив зниження чи втрати слуху проявляється в дитячому віці, що викликає затримку інтелектуального, психічного та фізичного розвитку дитини [1, 5].

Все це обумовлює виняткову важливість дослідження стану здоров'я не тільки здорових дітей, а й дітей з різними вадами слуху, особливо специфіки дії окремих, виняткових факторів навколишнього середовища з метою прояву супутньої патології або ускладнення гострих проявів патологічних станів, появи та розповсюдженню хронічних захворювань та розвитку стійких форм психічних розладів у дітей з вказаним типом вади [2].

Сучасні результати наукових пошуків фахівців сфер охорони навколишнього середовища, медицини, токсикології зокрема, обґрунтовано вказують, що стан здоров'я дітей і молоді як у прямому, так і в опосередкованому сенсі залежить від патогенетичних механізмів дії трьох груп факторів: фізичних (променева енергія, ультрафіолетове опромінення, геомагнітні фактори, атмосферний тиск), хімічні (ксенобіотики, харчові алергени), біологічні (вірусна інфекція, бактеріальна інфекція, грибоквіа інфекція, рослини, комахи, тварини) [1, 4].

Оскільки фізіологічні системи і психоемоційні процеси визначають прямий і зворотній зв'язок із зовнішнім світом, то, як встановили науковці, саме ендоекологія відповідно до вищезазначених факторів проявляється тими параметрами організму, які визначають характер і результат взаємодії зовнішніх факторів з суб'єктом сприйняття [4].

Ендоекологія - це той світ гомеостазу, який взаємодіє з усіма зовнішніми впливами на організм людини. Це здійснюється взаємодією кожного органу окремо, а також між органами та їх сукупністю – системами з усім організмом в цілому. В цьому випадку утворюється рівновага патологічного фактора з системами регуляції метаболізму організму. Згідно з цим визначенням науковці вже сформувапи поняття «ендоекологічна хвороба» - захворювання, обумовлене екологічним забрудненням навколишнього середовища і зниженням рівня екологічного захисту організму людини [3, 4].

Розглядаючи здоров'я сучасної молоді фахівці безпосередньо виділяють так звані «середовищні» захворювання, що включають в себе розділи вивчення біології, токсикології, епідеміології, генетичні фактори, соціологічні чинники, токсичність ряду виробництв, і професійні патогенні фактори [3, 4].

Окремо, слід враховувати санітарно-гігієнічні умови, ризик використання ліків, вроджені анатомічні та фізичні аномалії, виникнення онкологічних, алергічних, інфекційних, травматологічних (особливо в спорті), імуно-гормональних та інших захворювань, а також умови й спосіб життя, наявність шкідливих звичок, і досить вагомим фактором є рівень рухової активності, характер і спрямованість фізичних навантажень [2, 5].

Висновки. Виявлення несприятливих факторів впливу навколишнього середовища ґрунтується на діагностиці, визначенні факторів ризику фізико-хімічної, інфекційної, біогенної чи іншої природи, які можуть викликати патологічні зміни в організмі дитини, що є, в свою чергу, ендоекологічними патогенними факторами, і різко негативно впливати на фізичний стан, фізичний розвиток та фізичну працездатність, а в окремих випадках призводять до формування хронічних захворювань, втрати необхідної для повноцінної життєдіяльності організму функції. Наші дослідження спрямовані на вивчення окремих механізмів патогенної дії різних груп ендоекологічних факторів на стан здоров'я дітей та молоді, особливо тих представників, що мають вроджені або набуті вади слуху, та розроблення й впровадження інноваційних шляхів корекції негативного впливу ендоекологічних чинників із залученням педагогічної складової, а саме процесу фізичного виховання.

Література:

1. *Бариляк І. Р.* Проблеми профілактики спадкової патології та вроджених вад розвитку // Журн. АМН України. – 2016. – № 4. – С. 656-667.
2. *Кашуба В. А., Маслова Е. В.* К вопросу о причинах и распространенности нарушенной слуха среди современных подростков / Вісн. Чернігів. нац. пед. унів-ту імені Т. Г. Шевченка [Текст] / Мат. VIII міжн. наук. конф. «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичної культури та спорту» // Чернігів. нац. пед. ун-т імені Т.Г. Шевченка - Чернігів.: ЧНПУ, 2015.- С. 82-87.
3. *Стожаров А. Н.* Медицинская экология: учеб. Пособие / А.Н. Стожаров. – Минск: Высш. Школа, 2007. – 368 с.
4. *Фурдуй В. И., Чокінэ В. К., Фурдуй В. Ф.* Психический и экологический стресс, преждевременная общебиологическая деградация организма человека и санокреатологическая медицина: Мат. III Межд. конг. «Эндоекологическая медицина». - Кипр, 21-28 октября 2007 г. - С. 25-26.
5. *Hereditary hearing loss and it' syndromes* (Oxford monographs on medical genetics, book 28) / Eds. R. J. Gorlin, H. V. Toriello, M. M. Cohen Jr. — New-York: Oxford Univ. Press, 2015. — 488 с.

Сучасні аспекти спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія.

ВІДНОВЛЕННЯ АКТИВНОСТІ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ ОСІБ З ЦЕРВІКАЛЬНОЮ АТАКСІЄЮ ЗА ДОПОМОГОЮ МАНУАЛЬНОЇ ТЕРАПІЇ

Нагорний Я. А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Шийний відділ хребта менш потужний і більш рухливий. Навантаження на 1 см² усього відділу не менший, а навіть більший, ніж у поперековому [7]. Це зумовлює загрозу його тривалого травмування і, як наслідок, структурних змін, ризику виникнення біомеханічних дисфункцій, рефлексорних чи постурогенних м'язово-тонічних реакцій, місцевого порушення кровообігу, постурологічних змін, тобто появу передумов виникнення патологічної афферентації до центральної нервової системи і цервікальної атаксії [1].

Беручи до уваги топографію шийного відділу хребта, зазначені передумови сприяють росту частоти та вираженості дискоординаторних синдромів. Реабілітація цервікальної атаксії являє собою одну з актуальних тем також у зв'язку з тим, що має тенденцію до прогресування та часто зумовлює втрату працездатності, оскільки основними проявами атактичного синдрому є раптові відчуття нестабільності чи хитання під час ходьби (85% пацієнтів), напади з хитаннями, обертами та провалюваннями (5%), постійні стани нестійкості тощо. Це у свою чергу, не може не впливати на повсякденну активність та працездатність. Цервікальна атаксія може бути основною причиною інвалідизації і соціальної дезадаптації [3].

Методи дослідження: аналіз спеціальної та науково-методичної літератури, контент-реліз медичної документації.

Мета дослідження - проведення аналізу впливу методів мануальної терапії при цервікальній атаксії.

Результати дослідження та їх обговорення. Причина атаксії – дисбаланс сенсорної інформації, яка надходить від основних аферентних систем, що забезпечують просторову орієнтацію – вестибулярної, зорової та пропріоцептивної, а також порушення центральної обробки інформації. На сьогодні можна виділити такі основні причини цервікальної атаксії: шийна дорсопатія, задній шийний симпатичний синдром, цервікальна травма, локальне порушення кровообігу, зміни в постуральній системі або змішана етіологія [4]. Таким чином, цервікальну атаксію слід сприймати не як самостійне захворювання, а як симптомокомплекс, етіологічно і патогенетично пов'язаний з порушеннями в шийному відділі, який є поширений у клінічній практиці.

Існує безліч видів мануального впливу, серед яких, базуючись на приватному досвіді реабілітації цервікальної атаксії, висвітлюються найефективніші. Техніки розслаблення перенапружених м'язів (постізометрична релаксація, міофасціальні техніки розслаблення, м'язово-енергетичні техніки, FDM-терапія), з яких ірритує патологічна імпульсація, що викликає цервікальну атаксію, спрямовані на зменшення останньої [5]. Також під час розслаблення перенапружених м'язів покращується венозний відтік і за наявності компресії (наприклад, хребтової артерії нижнім косим м'язом) – звільнення від неї [2, 4]. Зняття перенапруження з коротких м'язів може сприяти зменшенню або повністю ліквідувати функціональні блоки між дуговідростковими суглобами хребців. Також варто відмітити переваги і недоліки мануальних технік, які безпосередньо впливають на міжхребцеві суглоби (техніка стрейн-контрстрейн, непрямі функціональна остеопатична техніка, прямі артикуляційні техніки). Прямі маніпуляційні трастові техніки на шийному відділі хребта не розглядаються як методики вибору, оскільки вони мають великий ризик ускладнень, особливо за наявності цервікальної атаксії.

Висновки. Існує безліч мануальних методик для впливу на різні структури, які опосередковано або прямо пов'язані з розвитком цервікальної атаксії. Але не сформовано чіткої методики використання мануальної терапії з послідовними і чіткими вказівками для максимально швидкого й ефективного відновлення повсякденної активності при цервікальній атаксії.

Література:

1. Губенко В. П. Лечение мышечных дисбалансов в мануальной терапии / В. П. Губенко // *Medicus Amicus*. – 2004. – № 3. – С. 23-27.
2. Девид С. Вальтер. Прикладная кинезиология. / Девид С. Вальтер – [2-е изд.] – СПб.: Северная звезда, 2011. – 644 с.
3. Иваничев Г. А. Миофасциальный болевой синдром и атаксии / Г. А. Иваничев, В. Г. Иваничев // *Междунар. невролог. журн.* – 2008. – № 1(17). – С. 11-15.
4. Морозова О. Г. Головокружение, связанное с миофасциальной дисфункцией шейно-плечевой локализации / О. Г. Морозова, А. А. Ярошевский // *Междунар. невролог. журн.* – 2009. – №3. – С. 40–51.
5. Новосельцев С. В. Вертебрально-базилярная недостаточность. Возможности мануальной диагностики и терапии / С. В. Новоселцев. – СПб.: Фолиант, 2007. – 208 с.
6. Хабиров Ф. А. Клиническая неврология позвоночника / Ф. А. Хабиров. – Казань, 2003. – 16 с.

Сучасні аспекти спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ОСІБ З ХРОНІЧНИМИ НЕСПЕЦИФІЧНИМИ ПОПЕРЕКОВО-КРИЖОВИМИ ДОРСАЛГІЯМИ

Онопрієнко І. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Попереково-крижові дорсопатії (ПКД) – дуже поширений стан, на який страждає кожен другий мешканець розвинених країн. Згідно з визначенням Північно-Американського товариства вертебрологів (North American Spine Society – NASS), ПКД – біль м'язово-скелетного походження, який може виникати у ділянці від найнижчого ребра і до сідничної складки, який також може переходити на стегно. Часто больовий синдром триває понад 3 міс, тобто стає хронічним, і в такому випадку надовго знижує працездатність і якість життя пацієнта [8]. Контингент хворих – люди працездатного віку від 24 до 45 років [2], а витрати на їх лікування стають важким економічним тягарем для системи охорони здоров'я нашої країни [3].

Розвитку дорсопатій значною мірою сприяють: малорухомий спосіб життя; макро- і мікротравми; статичні й динамічні перевантаження; вібрація; іммобілізація; одноманітні пози; одноманітне або нераціональне харчування; постійна робота в несприятливих метеоумовах (поєднання низької температури і високої вологості повітря); наявність захворювань інших органів і систем [2, 5].

Мета роботи – визначити доцільність застосування засобів фізичної терапії в осіб з хронічними попереково-крижовими дорсалгіями за даними останніх клінічних рекомендацій.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, синтез та узагальнення.

Результати дослідження. За даними Pengel 2003 [9], перебіг гострого больового синдрому в нижній частині спини може проходити без лікування, одужання відбувається в 90 % випадків у термін від двох до шести тижнів. При цьому 50 % пацієнтів одужують раптово. Вірогідність повторення симптомів протягом першого року становить 30-60 % випадків [6].

Метою лікування хронічного болю в нижній частині спини є зменшення больового синдрому та покращення функціональних можливостей [7, 8, 10].

Незважаючи на наявність багатьох варіантів лікування, є досить обмежений вибір методів терапії з доведеною ефективністю [1].

У новому керівництві NICE (The National Institute for Health and Care Excellence, 2016) розглянуто неінвазивні нефармакологічні методи відновлення (самопоміа, вправи, ортези, мануальна терапія, акупунктура, електротерапія, психологічна терапія, комбіновані фізичні і психологічні програми, програми повернення до роботи), і рекомендовано використовувати лише ті з перерахованих вище методів, які мають гарну доказову базу [1, 7]:

- освіта та самопоміа, – рекомендується надати пацієнту всю необхідну інформацію та поради щодо того, що потрібно і що не потрібно робити при ПКД, включаючи інформацію про природу стану і пораду дотримуватися адекватного рівня активності;

- вправи, – рекомендується відвідувати групові заняття за програмою біомеханічних, аеробних вправ, вправ «тіло – розум» або комбінацією цих вправ;

- мануальна терапія, – використовувати тільки в комплексі з фізичними вправами і психологічною допоміаю;

- психологічна терапія, – рекомендується використовувати когнітивно-поведінковий підхід, але тільки разом із програмою фізичних вправ;

- повернення до роботи, – рекомендується підтримувати прагнення пацієнта повернутися до роботи і нормальної повсякденної активності.

Особливу увагу необхідно приділяти відсутності так званих червоних та жовтих прапорців. Під жовтими прапорцями розуміють фактори, які підвищують ризик розвитку хронічного больового синдрому та тривалої непрацездатності, включаючи втрату роботи [4, 9, 10]. Червоні

прапорці присвоюються пацієнту, якщо в результаті фізикального обстеження або при зборі анамнезу виникла підозра на серйозне супутнє захворювання чи було виявлено важкий або прогресуючий неврологічний дефіцит [8, 10].

Для пацієнтів, стан яких не покращився внаслідок застосування методів самопомоги, клініцисти повинні використовувати додаткові нефармакологічні методи лікування з доведеною ефективністю: при гострому болю в нижній частині спини — маніпуляції на хребті; при хронічному чи підгострому болю в нижній частині спини — інтенсивну міждисциплінарну реабілітацію, терапевтичні вправи, акупунктуру, масаж, маніпуляції на хребті, йогу, когнітивно-поведінкову терапію чи прогресуючу релаксацію [8, 10].

Висновки. Головними причинами неухильного зростання кількості хронічної патології є несприятливий спосіб життя і неповне лікування. Проблема реабілітації хворих з ПКД має не тільки соціальний, а й економічний характер. Сучасні науково-доказові дані містять рекомендації щодо застосування фізичних вправ, розроблених без урахування статі, віку, професії, рівня фізичної активності. Недостатня результативність відновного лікування і традиційної системи профілактичних заходів змушують активізувати пошук більш ефективних організаційно-методологічних рішень щодо застосування засобів фізичної терапії при неспецифічних хронічних попереково-крижових дорсопатіях.

Література:

1. *Безшейко В. Г.* Боль в нижней части спины и ишиас: обзор диагностических мероприятий и фармакотерапия / В. Г. Безшейко – Укр. мед. часопис (Неврологія і психіатрія). – 2017. – №3 (119), – V/VI 556.
2. *Белова А. Н.* Нейрореабилитация: руководство для врачей / А.Н. Белова – М. Антидор, 2000. 567 с.
3. *Лазарева Е. Б.* Физическая реабилитация при хирургическом лечении вертеброгенных пояснично-крестцовых синдромов / Е. Б. Лазарева – К. ВПЦ «Експрес», 2012. 328 с.
4. *Costa, L.C. M., Maher, C. G., Hancock, M. J. et al.* (2012). The prognosis of acute and persistent low-back pain: a meta-analysis / *Can. Med. Assoc. J.*, 184(11): E613-E624.
5. *Delitto, A., George, S. Z., Van Dillen, L. et al.* (2012) Low back pain: Clinical Practice Guidelines Linked to the International Classification of Functioning, Disability, and Health from the Orthopaedic Section of the American Physical Therapy Association / *J. Orthopaed. Sports Phys. Ther.*, 42(4): A2-A57.
6. *Hayden, J. A., Dunn, K. M., Van der Windt, D. A., & Shaw, W. S.* (2010). What is the prognosis of back pain? / *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*, 24(2), 167-179.
7. *National Institute for Health and Care Excellence* (2016). Low back pain and sciatica in over 16s: assessment and management (<https://www.nice.org.uk/guidance/ng59>).
8. *North American Spine Society* (2016). Diagnosis and Treatment of Low-Back Pain: Evidence-Based Guideline (<https://www.spine.org/Portals/0/Documents/ResearchClinicalCare/Guidelines/NASSLBPClinicalQuestions.pdf>).
9. *Pengel, L. H., Herbert, R. D., Maher, C. G., & Refshauge, K. M.* (2003). Acute low back pain: systematic review of its prognosis. / *Bmj*, 327(7410), 323.
10. *Sayko O.* Розробка алгоритмів діагностики та лікування захворювань хребта з позицій доказової медицини (відкрита лекція, червень 2017, Київ).

Сучасні аспекти спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ВІБРОТЕРАПІЇ В ПРОЦЕСІ ВІДНОВЛЕННЯ ОСІБ З ВОГНЕПАЛЬНИМИ УРАЖЕННЯМИ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБА

Остроушко О. Д.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. В останні десятиліття спостерігається бурхливий прогрес в розробці більш досконалих видів стрілецької зброї та боєприпасів вибухової дії. Тяжкість поранень від дії сучасних видів стрілецької зброї значно зросла.

Серед значної кількості засобів і методів для фізичної реабілітації осіб з ураженням плечового суглоба чільне місце займають засоби вібротерапії, до яких належать вібраційний масаж, гнучкий вібротренажер Flaxi-bar, віброплатформи PowerPlate, Globus, PowerStepPlus, Yo-Life VillaWave 6200, BremsheyCONTROL, AtlanticAV-400 [1, 2, 4].

Для підвищення ефективності фізичної реабілітації осіб з ураженням плечового суглоба, скорочення терміну лікування використовують засоби вібротерапії, але в сучасній літературі недостатньо висвітлені особливості її застосування для хворих з вогнепальними ураженнями. При вогнепальних ураженнях плечового суглоба актуальним є залучення до процесу відновлення найбільш ефективних сучасних засобів фізичної реабілітації.

Мета дослідження – провести аналіз сучасної науково-методичної літератури з оцінювання дії сучасних засобів вібротерапії як складової комплексної програми фізичної реабілітації для покращення функціонального стану плечового суглоба після вогнепального ураження.

Методи дослідження: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, аналіз зарубіжного і вітчизняного досвіду.

Результати дослідження. Для діючих військовослужбовців, яким важливо досягти стійкої активної стабілізації ПС за рахунок зміцнення м'язів плеча, відновлення повної амплітуди рухів в суглобі особливе значення має реабілітація.

Дія вібротерапії визначається впливом на тканини механічних коливань і вибірково збудженням механорецепторів, що призводять до ряду фізіологічних змін і саногенетических ефектів. Основою фізіологічного впливу вібротерапії на організм є викликані в організмі механічні, фізико-хімічні та, меншою мірою, теплові ефекти. Дія вібрації на нервово-м'язовий апарат викликає тонічний вібраційний рефлекс зі скороченням м'яза у відповідь на механічну вібрацію з одночасним розслабленням антагоністів [1].

Засоби вібротерапії поділяють на пристрої для місцевого впливу і на апарати загальної вібрації, що здійснюють струс усього тіла.

При вібраційному масажі за допомогою рук або спеціальних масажних апаратів відбувається передача певній ділянці тіла коливальних рухів з різною інтенсивністю, частотою, швидкістю і амплітудою [5]. Вібраційний вплив на біологічно активні точки формує виражені відповідні реакції за рефлекторним типом, які розвиваються в різних системах і органах. При цьому підвищуються функціональна лабільність нервово-м'язових синапсів і провідність нервових стовбурів.

Вібраційний тренажер флексі-бар (flexi-bar) поєднує кардіо- та силові тренування, сприяє зміцненню сполучної тканини та корегуванню м'язового дисбалансу, ліквідує хронічне напруження м'язів плечового поясу, дозволяє активувати глибокі м'язи та в якості пропріоцептивна терапія зменшує прояви болю в ділянці шиї та плеча [3]. Вібротренажер відзначається гармонійною природою своєю вібрації. Флексі-бар виготовлений таким чином, щоб гарантувати правильну частоту вібрації приблизно 4,6 Гц. М'язи реагують на цей процес і скорочуються фактично безперервно, намагаючись повернути рівновагу.

До апаратів загальної вібрації належать віброплатформи. Віброплатформа (біомеханічна віброплатформа) - це тренажер у вигляді платформи, що створює за допомогою руху вібрацію

в тілі, яка здатна впливати на організм у різних режимах (розвиток силових здібностей, підвищення еластичності м'язів, розслаблення м'язів, масаж тканин) [4].

Вібраційна платформа впливає на тіло людини за допомогою вібрації з частотою 20 - 60 Гц, змушуючи м'язи рефлекторно скорочуватися, щоб компенсувати «тряску». При цьому дослідники [4, 5] стверджують, що вібраційний вплив під час виконання силових вправ призводить до формування здатності залучати до процесу скорочення велику кількість м'язових волокон. Зміцнення кісток під час заняття на віброплатформі відбувається як за рахунок безпосереднього впливу самої вібрації на кістки, так і за рахунок роботи віброуючих м'язів, прилеглих до кісток.

Тренування на віброплатформі [2] збільшує ізотонічну та ізометричну силу м'язів, покращує гнучкість та психомоторну координацію рухів, запобігає виникненню остеопорозу (покращує постачання крові до кісткової тканини і сприяє її зростанню) та прискорює посттравматичне відновлення. Під час процедури задіяно більшість груп м'язів, які напружуються і розслаблюються з частотою 15-30 Гц і не задіяні під час звичайного тренування. Після навантаження в м'язах не утворюється молочної кислоти. Заняття на цих апаратах не замінює звичайного фізичного навантаження, а доповнює його.

Висновки. Адекватно підібраний курс процедур вібротерапії знижує стомлюваність уражених м'язів, підвищує активність обмінних процесів у міоцитах, еластичні властивості м'язів. Відбуваються синхронізація діяльності мотонейронів і рухових одиниць, підвищення активності рухової домінанти, що проявляється збільшенням сили скорочення гіпотонічних або паретичних м'язів, тривалості періоду працездатності і витривалості.

Література:

1. Кандыба Г. Ф. Применение вибротерапии для восстановления двигательных функций у раненых с огнестрельными переломами на санаторном этапе / Г. Ф. Кандыба // Медицина катастроф. – 2007. – №. 1. – С. 53
2. Попадюха Ю. А. Використання віброплатформ-тренажерів у фізичному вихованні та спорті студентів / Ю. А. Попадюха, Н. В. Степанюк, С. В. Шалда // Наук. часоп. НПУ ім. М.П. Драгоманова. – 2011. Вип. 28. - С. 179–184.
3. AbercrombyAFJ, AmonetteWE, LayneCS, McFarlinBK, Hinman, MRandPaloskiWH. (2007) Vibrationexposureandbiodynamicresponsesduring whole-body vibration training. Med Sci Sports Exerc 39, 1794–1800
4. Cardinale M. and Wakeling J. (2005) Whole body vibration exercise: are vibrations good for you? Br J Sports Med, 39 (9),585-589.
5. Gilman S. (2002) Joint position sense and vibration sense: anatomical organisation and assessment. J NeurolNeurosurg Psychiatry,473-477.

Сучасні аспекти спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія.

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВІДХИЛЕННЯМИ У ПСИХОФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ

Пасічник В. М.

Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна

Вступ. Формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я молодого покоління, забезпечення його життєдіяльності – одне з основних завдань держави [1]. Передусім воно актуалізується у дошкільний період, якому характерні незакінченість морфофункціонального розвитку усіх фізіологічних систем, висока реактивність організму на зовнішні дії, менша стійкість до впливу чинників навколишнього середовища, нерівномірність процесів росту і розвитку [5].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) у 2016 р. 250 млн дітей мають затримку розвитку, а тому втрачають можливість повною мірою реалізувати власний потенціал. Динаміка здоров'я дитячого населення нашої країни набула негативної тенденції. Зростає дитяча інвалідність, росте кількість дітей з хронічною патологією. Нині близько 50% дітей до 6 років мають донозологічні морфофункціональні відхилення. Психофізичний розвиток сучасних дошкільників характеризується тенденцією до збільшення кількості дітей з дисгармонійним розвитком (1998 р. – 55,9 %, 2005 р. – 59,4 %) [2, 4]. Значною мірою це стосується дітей з відставанням у психофізичному розвитку внаслідок порушень діяльності різних або кількох аналізаторів (зорового, слухового), із органічним ураженням центральної нервової системи (ЦНС), із затримкою психічного розвитку (ЗПР), порушеннями мовлення, опорно-рухового апарату, поведінки, емоційними відхиленнями.

Забезпечення оптимального розвитку дитини передбачає врахування її фізіологічних характеристик. У контексті сказаного вивчення показників кардіореспіраторної системи є важливим для обґрунтування профілактично-оздоровчих заходів, визначення змісту занять фізичними вправами для корекції психофізичного розвитку дітей з особливими потребами.

Мета дослідження – визначити особливості функціонального стану кардіореспіраторної системи дітей дошкільного віку з відхиленнями психофізичного розвитку.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, медико-біологічні методи, методи математичної статистики.

Результати дослідження. У дослідженні взяли участь 54 дитини 5–6 років (25 дівчаток, 29 хлопчиків), які потребують корекції психофізичного розвитку, серед них: 9 – із порушеннями опорно-рухового апарату (ПОРА), у яких візуально не відмічалось рухової недостатності (грубе порушення ходьби, бігу, стрибків), 15 – із порушеннями розвитку мовлення (ПРМ), 16 – із затримкою психічного розвитку (ЗПР), 5 – із синдромом Дауна (СД), 9 – із розладами аутистичного спектра (РАС).

Отримані дані про рівень функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем наведено в таблиці 1.

Як видно з таблиці 1, здебільшого показники ЧСС у дітей з ПОРА та ПРМ знаходяться у межах норми у дітей обох статей та відповідають середньому рівню [3]. Однак у дітей з РАС, СД та ЗПР значення ЧСС є трохи вищим за вікову норму як у дівчаток, так і у хлопчиків та відповідає рівню нижче середнього [3].

Аналіз отриманих показників артеріального тиску дошкільнят із вадами психофізичного розвитку не виявив відставань від встановлених нормативних значень для осіб відповідного віку та статі.

Одним із показників тренуваності серцево-судинної системи є коефіцієнт витривалості. Отримані числові значення КВ свідчать про збільшення цього показника відносно норми [5] в дівчаток та хлопчиків з особливими потребами незалежно від вади, що вказує на послаблення діяльності серцево-судинної системи.

Таблиця 1

Показники кардіореспіраторної системи дітей дошкільного віку з відхиленнями психофізичного розвитку, n=56

Показник	Стать	1	2	3	4	5
ЧСС у спокої, уд. хв ¹	д	97,00±2,58	91,85±2,71	99,71±5,31	99,00±1,00	100,00±4,32
	х	92,00±2,82	93,62±4,59	100,88±3,62	99,50±2,12	99,20±4,60
САТ, мм рт. ст.	д	97,00±6,83	95,42±6,29	101,85±3,93	102,66±7,57	103,50±5,74
	х	94,40±3,84	90,50±3,25	98,55±5,50	103,00±1,41	99,60±2,96
ДАТ, мм рт. ст	д	60,25±3,86	61,00±8,66	68,71±4,34	68,00±2,00	66,25±2,62
	х	61,80±5,06	57,12±3,94	66,11±4,93	67,00±4,24	65,80±5,26
ПТ, мм рт. ст	д	36,75±6,07	34,42±7,95	33,14±4,41	34,66±6,11	37,25±3,59
	х	32,60±3,64	33,37±2,97	32,44±3,77	36,00±2,82	33,80±3,70
КВ, ум. од	д	27,07±5,52	28,20±7,77	30,69±5,48	29,21±5,56	27,02±2,77
	х	28,52±3,52	28,19±2,11	31,42±3,33	27,63±1,58	29,65±3,75
ЖЄЛ, мл	д	911,25±74,20	840,00±64,80	828,57±77,55	866,66±58,59	810,00±88,69
	х	940,00±178,18	865,62±68,00	858,88±80,84	875,00±35,35	842,00±82,88
ЧД, цикл. ^о ·хв ¹	д	23,00±0,81	23,85±1,34	24,28±1,49	26,00±1,00	24,25±0,95
	х	23,30±1,14	23,62±1,50	24,17±1,39	25,00±1,41	24,00±1,58

Примітка: 1 – діти з порушеннями опорно-рухового апарату; 2 – із порушеннями розвитку мовлення; 3 – із затримкою психічного розвитку; 4 – із синдромом Дауна; 5 – із розладами аутистичного спектра.

На слабкість апарату зовнішнього дихання вказують низькі показники ЖЄЛ в усіх обстежених дітей з вадами психофізичного розвитку, що зумовлено нозологічними порушеннями.

Під час порівняння отриманих показників ЧД з оціночною шкалою [3] виявлено, що у дітей з ПОРА констатовано середній рівень функціональних можливостей системи дихання, а у дітей з ПРМ, ЗПР, СД та РАС відповідно – нижче середнього рівня.

Висновки. Результати дослідження показали, що при відсутності видимих патологічних відхилень серцево-судинної та дихальної систем має місце зниження функціональних і резервних можливостей, що можуть стати предикторами патологічних змін в організмі. Отримані результати є основою для розробки змісту занять фізичними вправами для корекції психофізичного розвитку дітей з особливими потребами.

Література:

1. *Галаманджук Л. Л.* Динаміка показників фізичного стану дітей у період 3–6 років / Л. Л. Галаманджук, Г. А. Єдинак, Л. А. Балацька, Г. В. Кубай // Молодий вчений. – 2017. – №3 (43). – С. 143–145.
2. *Неділько П. В.* Здоров'я та розвиток дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку / П.В. Неділько, С.А. Руденко // Освіта та розвиток обдарованої особистості. – 2013. – № 3 (10). – С. 60–63.
3. *Тупчій Н. О.* Режими рухової активності дітей 5-6 років із різним рівнем фізичного стану : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту / Н.О. Тупчій. – К., 2001. – 17 с.
4. *Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2015 рік / [за ред. Шафранського В. В.]. – К., 2016. – 452 с.*
5. *Wilczkowski E.* Wychowanie fizyczne dzieci w wieku przedszkolnym / E. Wilczkowski. – Piotrkow Trybunalski, 2012. – 286 p.

Сучасні аспекти спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія.

ПРАКТИЧНА СКЛАДОВА ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ФІЗИЧНО ПІДГОТОВЛЕНИХ ОСІБ З ЕСЕНЦІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІЄЮ

Рідковець Т. Г., Білий В. В., Проскурjakов В. С.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Вступ. Аналіз науково-методичної літератури виявив достатню кількість програм реабілітації для осіб з есенціальною артеріальною гіпертензією, однак для фізично підготовлених осіб з артеріальною гіпертензією програм з фізичної реабілітації не знайдено. Для таких людей потрібна програма з більшими адаптаційними стимулами та ширшим спектром засобів фізичної реабілітації, оскільки стандартних рекомендацій недостатньо для нормалізації артеріального тиску.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та розробити комплексну програму фізичної реабілітації, спрямовану на прискорення відновного процесу на різних етапах реабілітації для осіб з есенціальною артеріальною гіпертензією першого та другого зрілого віку, які займаються фітнесом понад три роки.

Методи дослідження: вимірювання артеріального тиску за методу М. С. Короткова, діагностика варіабельності ритмів серця, інтегральна реографія тіла, біоімпедансний аналіз складу тіла, аналіз якості життя опитувальником «MOS SF-36».

Результати дослідження. Після завершення програми реабілітації в осіб основної групи відбулося статистично значуще ($p < 0,01$) зниження систолічного тиску з $144,6 \pm 6$ до $128,2 \pm 9,2$ мм рт. ст. та діастолічного з $87,8 \pm 7,5$ до $81,5 \pm 4,3$ мм рт. ст. Виявлено покращення загальної потужності (Me 25%; 75%) спектра серцевого ритму у два рази – з 1810 (1255; 2623) $\text{мс}^2/\text{Гц}$ до 3954 (2170; 5854) $\text{мс}^2/\text{Гц}$. Симпато-адреналове співвідношення покращилося з 3,2 (1,5; 4,4) до 1 (0,8; 1,3). Показники якості життя статистично значуще ($p < 0,001$) покращились в осіб основної групи на 15 %, в той час як у контрольній групі показники не зазнали суттєвих та статистично значущих змін.

Результати дослідження. Комплексна програма фізичної реабілітації осіб з есенціальною гіпертензією містила інформаційну та практичну складову:

– інформаційна складова складалася з проведення персональної консультації, інструментального моніторингу та оцінки стану пацієнта, а також з детального роз'яснення пацієнтам отриманих показників дослідження та надання теоретичних знань про методи впливу на ці показники;

– практична складова складалася з кінезотерапії (заняття на тренажерах із цілеспрямованим чергуванням вихідних положень, дозоване аеробне навантаження, самостійні заняття, ранкова гігієнічна гімнастика), термо-контрастних засобів (контрастний душ та сауна), психокорекції (психорелаксація, освітньо-мотиваційні бесіди), а також дієтотерапії.

На заняттях з *кінезотерапії* фізичні вправи на тренажерах призначали круговим методом у великій та в максимальній амплітуді із середньою та помірною інтенсивністю, оскільки більша інтенсивність накопичення кінцевих метаболітів та кисневого боргу під час виконання вправ створює більшу вазодилатацію, що призводить до відновлення ендотелію судин [2, 6].

Всі вправи виконували із діафрагмальним диханням з видихом на навантаження, оскільки дихання впливає на ритм серця і покращує венозне повернення крові до серця [1, 3].

Вправи чергувались між собою не тільки з огляду на працюючі м'язи, а й з огляду на вихідне положення, з метою тренування барорефлекторного механізму регуляції артеріального тиску [4].

Адаптаційні стимули які виникали внаслідок використання складнокоординаційних вправ, нормалізували процеси збудження та гальмування нервової системи. У повсякденному житті володіння арсеналом складнокоординаційних вправ дає змогу краще контролювати рівень напруження нервової системи під час психоемоційних стресів.

Термо-контрастні впливи призначали з метою тренування механізмів регуляції тону судин та механізмів перерозподілу басейну крові [5].

Психокорекція відбувалась під час занять кінезитерапією. З пацієнтами проводили освітньо-мотиваційні бесіди для зміни способу життя.

Психорелаксацію призначали з метою освоєння навичок довільного розслаблення м'язів і виконання дихальних вправ статичного і динамічного характеру. Ці вправи сприяють зменшенню збудження судинного центру, зниженню тону м'язів і судин, що в свою чергу призводить до зниження артеріального тиску.

Дієтотерапія мала на меті нормалізацію режиму харчування (3-5 разів на день) та створення дефіциту калорійності у 200-500 ккал на добу за рахунок зменшення об'єму харчування.

Таке поєднання засобів фізичної реабілітації чинить генералізований вплив на механізми регуляції артеріального тиску (гемодинамічні – зменшення хвилинного об'єму крові, загального периферичного опору судин; дієтичні – втрата маси тіла, нормалізація харчування, нормалізація в'язкості крові; ендокринно-обмінні – зниження рівня катехоламінів й інсуліну; поведінкові – оволодіння технікою релаксації, відновлення відчуття свого тіла, усвідомлення норм і міри діяльності та відпочинку. Використання описаних вище засобів при адекватному навантаженні та належному режимі відновлення організму розширює регуляторні можливості серцево-судинної системи.

Висновки. Поєднання теоретичної та практичної складової програми призвело до вироблення правильних звичок та корекції способу життя осіб з есенціальною гіпертензією, в наслідок чого вони свідомо контролювали рівень психологічного та фізичного навантаження, а також режим відпочинку і раціон харчування, що й призвело до зниження артеріального тиску.

Комплексна програма з включенням кінезитерапії, дієтотерапії, термо-контрастних засобів і засобів психокорекції позитивно впливає на пацієнтів з артеріальною гіпертензією та створюють необхідні адаптаційні стимули відповідно до механізмів регуляції артеріального тиску.

Використання наведених у статті засобів є легкодоступними для більшості осіб з есенціальною гіпертензією, що сприяє впровадженню даної програми фізичної реабілітації у заняття фітнесом.

Література:

1. Бубновский С. М. Практическое руководство по кинезитерапии / С. М. Бубновский. – М., 1998. – 146 с.
2. Дисфункция эндотелия и артериальная гипертензия / С. П. Власова, М. Ю. Ильченко, Е. Б. Казакова [и др.]. – Самара : ООО «Офорт», 2010. – 192 с.
3. Михайлов В. М. Вариабельность ритма сердца: опыт практического применения метода / В. М. Михайлов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Иваново : Ивановская гос. мед. академия, 2002. – 290 с.
4. Проскурякова М. А. Ортостатическая проба как метод оценки влияния лечебной гимнастики на больных гипертонической болезнью / М. А. Проскурякова // Физическая культура и здоровье : Всесоюзн. науч.-практ. конф. по врачеб. контролю и ЛФК. – М., 1963. – С. 297–298.
5. Соболевский В. И. Влияние сауны на сердечно-сосудистую систему и работоспособность спортсменов : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 03.00.03 / В. И. Соболевский. – Тарту, 1980. – 24 с.
6. *Болезни сердца и сосудов (The ESC textbook of cardiovascular medicine)* : руковод. : пер. с англ. / под ред. А. Джона Кэма, Томаса Ф. Люшера, Патрика В. Серруиса. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2011. – 1446 с.

Сучасні аспекти спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія.

МЕДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТСМЕНОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Рода О. Б.

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна

Вступ. Для сучасного медичного супроводу підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у бігу на середні дистанції, актуальним є визначення стану серцево-судинної системи. На сьогодні інформативними є показники функціонального стану, варіабельності серцевого ритму, адаптаційні прояви організму. Найбільшу увагу потрібно приділяти жінкам-спортсменкам, адже їхній організм відрізняється анатомо-фізіологічними особливостями [5]. Стає зрозуміло, що нескінченно збільшувати навантаження неможливо й тому потрібно шукати нові методи вдосконалення спортивної підготовки жінок [1, 4]. Проблема підвищення ефективності тренувальної роботи спортсменок відповідно до функціонального стану у різні фази менструального циклу (МЦ), а також реакції адаптаційних механізмів на специфічні навантаження, підготовленість і відповідно побудову тренувальних мезоциклів жінок, які спеціалізуються у бігу на середні дистанції залишається недостатньо вивченою. Цим обумовлена актуальність даного дослідження [2, 3, 5].

Мета дослідження – вивчити медичне забезпечення та особливості функціонального стану спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у легкоатлетичному бігу на середні дистанції, та обґрунтувати структуру і зміст базових мезоциклів їх тренувального процесу.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури; анкетування; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; медико-біологічні та методи математичної статистики.

Результати дослідження. У жінок комплексне дослідження функціональних можливостей, працездатності й адаптаційних реакцій на навантаження здійснювали в кожен фазу менструального циклу. Так, найвищі показники фізичної працездатності у спортсменок було зафіксовано у постменструальну ($p < 0,05$, порівняно з передменструальною фазою МЦ) та постовуляторну ($p < 0,05$) фази; значно знижуються в овуляторну ($p < 0,05$), передменструальну та менструальну ($p < 0,05$) фази. Найвищі показники спеціальної працездатності у жінок, про які свідчать результати пробігання спортсменками тренувальної роботи 4x400 м, ми відзначили у спортсменок (КМС та I розряд) у постменструальну та постовуляторну фази МЦ, що перевищувало результати порівняно з менструальною, овуляторною та передменструальною фазами; у спортсменок II розряду спостерігалася тенденція найкращих результатів у постменструальну та постовуляторну фази МЦ, нижчий результат пробігання – у передменструальну, менструальну та овуляторну фази МЦ. Адаптаційні реакції організму жінок, які спеціалізуються у бігу на середні дистанції, до напруженої м'язової діяльності, спрямованої на прояв анаеробної витривалості, характеризуються оптимальним функціональним станом у постовуляторну та постменструальну фази порівняно із менструальною, овуляторною та передменструальною фазами МЦ. Зокрема, з'ясовано таке: а) аналіз варіабельності серцевого ритму, у ході якого виявлено найвищі показники індексу напруження (ІН) у передменструальну фазу, зниження цих показників у менструальну, постменструальну й овуляторну фази та вірогідно нижчі – у постовуляторну ($p < 0,05$) фазу МЦ, вказують на зниження ступеня напруженості регуляторних систем та підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи спортсменок у ці фази порівняно із передменструальною; б) середні значення ЧСС у постменструальну ($p < 0,05$) та постовуляторну ($p < 0,05$) фази вірогідно нижче порівняно із передменструальною фазою, що вказує на функціональну вартість виконаної роботи; в овуляторну фазу середні значення ЧСС ($p < 0,05$) вірогідно зросло порівняно із постовуляторною фазою; вірогідне зростання середнього значення ЧСС в передменструальну

($p < 0,05$) та менструальну ($p < 0,05$) фази свідчить про високу функціональну вартість виконаної роботи; в) вірогідно вищі показники лактату в артеріальній крові зазначено в менструальну ($p < 0,05$), передменструальну ($p < 0,05$) та овуляторну ($p < 0,05$) фази МЦ порівняно із постменструальною та постовуляторною; г) вірогідно вищий показник глюкози після виконання тренувального навантаження зареєстровано в менструальну ($p < 0,05$), овуляторну ($p < 0,01$) та передменструальну ($p < 0,05$) фази порівняно з постменструальною та постовуляторною фазами МЦ; д) встановлено зниження вмісту гемоглобіну та кисневої ємності крові у менструальну й постменструальну фази, незначне його підвищення в овуляторну фазу (у спортсменок КМС та I розряду) і передменструальну фази та вірогідно вищий показник у постовуляторну фазу ($p < 0,05$, у спортсменок II розряду) порівняно з менструальною та постменструальною фазами. Відновлення ЧСС у жінок після виконання тренувального навантаження відбувається швидше в постменструальну та постовуляторну фази, ніж у менструальну, овуляторну та передменструальну фази МЦ. Проведена робота свідчить про те, що спеціальна працездатність та адаптаційні можливості організму легкоатлеток залежать від гормонального статусу впродовж МЦ. У жінок-спортсменок базовий мезоцикл було побудовано згідно з фазами МЦ.

Отримані дані підтверджують погляди вчених (Л. Я.-Г. Шахліної, С. В. Калитки та ін.) про необхідність контролю за гінекологічним статусом спортсменок, який буде важливим показником їхніх функціональних можливостей, а побудова тренувального процесу з урахуванням нейрогуморальних особливостей жіночого організму дасть змогу зменшити негативний вплив надмірних навантажень та зберегти здоров'я спортсменок.

Висновки. Результати взаємозв'язку рівня прояву функціональних можливостей спортсменів і ефективності виконання специфічних навантажень мезоциклу стали методологічною основою розробки програм їх тренувальної та змагальної діяльності в мікроциклах і мезоциклах спортивної підготовки. У жінок менструальний цикл різної тривалості можна ототожнити з мезоциклами, складеними з мікроциклів із різною спрямованістю.

Література:

1. *Іванова Т. П.* Дослідження спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих бігунів на середні дистанції / Т. П. Іванова // Молода спорт наука України. – 2010. – Т. 1. – С. 87–93.
2. *Калитка С. В.* Особливості побудови тренувального процесу жінок, які спеціалізуються в спортивній ходьбі : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / С. В. Калитка ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2001. – 22 с.
3. *Коробейников Г. В.* Особенности вегетативной регуляции ритма сердца у спортсменов с различным уровнем сенсомоторного реагирования / Г. В. Коробейников, Л. Г. Коробейникова, Н. Е. Макаручук // Ученые записки Таврического национального университета им. В. И. Вернадского. Сер. : Биология, химия. – Симферополь, 2013. – Т. 26, № 1. – С. 89–97.
4. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. — К. : Олимп. лит., 2015. – Т. 2. – 770 с.
5. *Спортивная медицина : учеб.* / Л. Я.-Г. Шахлина, Б. Г. Коган, Т. А. Терещенко и др.; под ред. Л. Я.-Г. Шахлиной. – К. : Наук. думка, 2016. – 452 с.

Сучасні аспекти спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія.

ТАНЦЕТЕРАПІЯ В КОМПЛЕКСІ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В ЗАПОБІГАННІ ОЖИРІННЯ ЖІНОК І-ГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Рожкова Т. А., Бойко О. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Надлишкова маса тіла та ожиріння є однією з найбільш важливих проблем для багатьох людей і суспільства в цілому, що веде до зростання захворюваності та смертності, втрати працездатності та до інвалідизації.

За даними МОЗ України серед чоловіків надлишкова маса тіла зустрічається у 50,5 %, серед жінок у 56 %, серед дітей у 10 %, а ожиріння – 16 % у чоловіків та 26 % – у жінок. Особливе занепокоєння викликає стрімкий розвиток надмірної ваги та ожиріння серед осіб молодого та першого періоду зрілого віку, що призводить до ряду захворювань у більш зрілому віці, психологічних складнощів, які впливають на якість життя [1, 3].

У медичній практиці є чимало робіт, присвячених корекції надмірної ваги та ожиріння, в яких авторів об'єднує загальна думка про комплексний підхід до вирішення проблеми з використанням засобів та методів фізичної реабілітації, але спостерігається суперечлива думка про інтенсивність, тривалість та кратність фізичних навантажень [4, 5].

Серед багатьох методик розширення рухової активності танцювальна рухова терапія є найдоступнішим та найпростішим елементом профілактичної та реабілітаційної медицини [2]. Але в даному випадку немає єдиної думки з питань її дозування та комбінації з іншими засобами фізичної реабілітації. Тому розробка програми фізичної реабілітації із застосуванням танцювальної рухової терапії є актуальною та своєчасною.

Мета дослідження – розробити та довести ефективність комплексної програми фізичної реабілітації із застосуванням танцювальної рухової терапії для жінок першого періоду зрілого віку з надмірною масою тіла.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; опитування, анкетування; анамнез, антропометрія, каліперометрія; педагогічний експеримент; метод математичної статистики.

Результати дослідження. Для реалізації мети дослідження застосовували мотиваційну бесіду, дієтотерапію, кінезитерапію, дозовану ходьбу, танцювальну рухову терапію. В заняттях лікувальною гімнастикою застосовували вправи з обтяженням (500 г), вправи на розслаблення, коригуючі вправи з предметами та без них, а також циклічні аеробні вправи – прогулянки та дозовану ходьбу (1-2 км). Наприкінці адаптаційного періоду застосовували танцювальну рухову терапію, яка мала напрям тілесно-орієнтованої психотерапії. Танцювальні рухи в даному періоді спрямовані на утримання рівноваги, роботу з опором. Тривалість заняття – 20-30 хв.

В основному періоді було використано фізичні навантаження переважно аеробного характеру і тривали за часом. В даному періоді значно розширюється діапазон використання танцювальної рухової терапії. В заняття включали танцювальні рухи і зв'язки в такому ритмі, який створює ефект аеробного навантаження.

Заключна частина включала виконання танцювальних кроків на розслаблення та відновлення ЧСС, ССС, ДС після фізичних навантажень. Заняття проводили під музику, тривалість – 45-60 хв. У підтримуючому періоді широко застосовували кінезитерапію та танцювальну рухову терапію. В заняттях танцювальної рухової терапії застосовували танцювальні рухи основного періоду відновлення, але із збільшенням повторень та тривалості заняття 60-90 хв.

Дослідження проводили на базі фітнес-клубу «Стиль» м. Києва. Вони тривали 6 міс. У дослідженні брали участь 30 жінок з надмірною вагою тіла віком 21 – 35 років.

На етапі формуючого експерименту впровадження комплексної програми фізичної реабілітації із застосуванням танцювальної рухової терапії пацієнтів було розподілено на ОГ

(n-15) – які займалися за розробленою програмою ФР, та КГ (n-15) – які займалися за стандартною методикою лікувально-оздоровчого закладу. На початку дослідження при оцінці маси тіла за рівнем ІМТ в обох групах спостерігали, що 50% жінок мають надлишкову вагу, 36% – знаходяться в діапазоні норми, 14% – мають дефіцит ваги. При аналізі антропометричних показників та показників каліперометрії ми порівнювали початкові дані обох груп. Так, певну різницю мали показники обводу плеча: в основній групі становив $31,25 \pm 0,58$, у групі контролю – $31,91 \pm 0,59$. При аналізі даних обводу талії показники були майже однакові і становили $77,59 \pm 4,6$ та $77,8 \pm 0,48$; обвід живота теж не мав істотної різниці в основній групі $112,09 \pm 0,23$ та в групі контролю $112,5 \pm 0,26$; обвід стегна відрізнявся лише на $0,73 \pm 0,02$. Незначними виявились показники каліперометрії: жирова стінка живота відрізнялась на $0,64 \pm 0,02$; показники задньої поверхні плеча та жирова стінка стегна були однакові; однаковими були і показники жирової стінки надклубової ділянки $14,72 \pm 0,04$ та $14,75 \pm 0,04$.

Вимірювання проводили двічі: до та після експерименту. Показники в основній групі були нижчі порівняно з групою контролю та становили: обводу плеча – $6,79 \pm 0,71$, талії – $8,68 \pm 0,7$, живота – $13,01 \pm 0,02$, стегна – $2,13 \pm 0,023$. Значно змінились показники каліперометрії: жирова стінка живота – $1,26 \pm 0,003$, жирова стінка задньої поверхні плеча – $1,59 \pm 0,003$, жирова стінка стегна – $2,59 \pm 0,008$, жирова стінка надклубової ділянки – $1,25 \pm 0,001$. Обводи талії, живота, стегна і плеча в середньому знизились на 3,7% в експериментальній групі, у контрольній – на 2,1%. Маса тіла в основній групі знизилася у середньому на 9 кг (з $78 \pm 3,9$ до $67,8 \pm 2,8$, $P < 0,001$).

Середньогрупові показники маси тіла контрольної групи знизилися з $77,9 \pm 4,02$ до $73,1 \pm 3,2$; ІМТ з $27,5 \pm 1,39$ до $26,9 \pm 1,23$ при ($p < 0,001$).

Висновки. Танцювальна рухова терапія сприяла нормалізації маси тіла жінок та морфологічних показників швидше та ефективніше. З отриманих даних випливає, що маса тіла та антропометричні показники змінювались динамічно. Результати проведеного дослідження підтверджують ефективність розробленої нами програми корегуючого комплексу з використанням танцювальної терапії, про що об'єктивно свідчать позитивні зрушення в поліпшенні стану здоров'я жінок та якості їхнього життя.

Література:

1. Дэннел Г. А. Избыточный вес и ожирение. Профилактика, диагностика и лечение/ Дэннел Г. Бессесен, Роберт Кушнер. — СПб.: Бином, 2006. – 240 с.
2. Мищенко В. П. Физическая активность. / В. П. Мищенко, Е. Л. Яремина, И. В. Мищенко. – Полтава, 2004. – 143 с.
3. Шурыгин Д. Я. Ожирение. / Д. Я. Шурыгин, П. О. Вязицкий, К.А. Сидоров К.А. – СПб.: Медицина. – 2007. – 542 с.
4. Stephan Rossner et al. Weight loss, weight maintenance, and improved cardiovascular risk factors after 2 years treatment with Orlistat for Obesity, Obesity research, 2000. – 49-61 p.
5. Williamson DF et al: Prospective study of intentional weight-loss and mortality in never-smoking overweight US white women aged 40-64 years. Am J Epidemiol 141:1128, 1995. – 78-89 p.

Современные аспекты спортивной медицины. Физическая терапия и эрготерапия.

АНАЛИЗ ПРИНЦИПОВ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГАСТРИТЕ

Садат Карим Насирович

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

Введение. Лечение хронического гастрита комплексное и включает диетотерапию, медикаментозную терапию, фитотерапию, оксигенотерапию, питьевое применение минеральных вод, физиотерапевтическое лечение, массаж, лечебную физкультуру, психотерапию [2].

Цель исследования – обосновать принципы построения программ физической реабилитации для больных хроническим гастритом типа В, способствующую нормализации секреторной функции желудка и удлинению периода ремиссии заболевания.

Задачи исследования - оценка динамики показателей секреторной функции желудка, функционального состояния вегетативной нервной системы у больных хроническим гастритом типа В.

Методы исследования. Исследование проводилось с сентября 2016 года по сентябрь 2017 года в Харьковской городской клинической больнице номер 11. В основу исследования положено клиничко-лабораторное обследование 37 женщин с диагнозом: хронический гастрит типа В, повышенная кислотообразующая функция желудка. Они были произвольно разделены на две группы: основную (34 больных) и контрольную (34 больных). Средний возраст больных основной группы составил $38,9 \pm 0,8$ года, контрольной – $39,4 \pm 0,6$ года. По количеству больных, возрасту, наличию сопутствующей патологии основная и контрольная группы были однородны.

Для оценки эффективности реабилитационных мероприятий мы использовали результаты исследования показателей секреторной функции желудка по результатам рН-метрии ацидогастрометром АГМ-05К Гастроскан-5, функционального состояния вегетативной нервной системы по результатам проведения орто- и клиностатической пробы 6, 10, 12. Полученные в процессе исследования данные обрабатывались методом математической статистики с использованием сертифицированного компьютерного пакета STATISTICA-6,0.

Результаты исследования.

Первичное исследование проводилось перед началом курса физической реабилитации. У больных обеих групп были выявлены нарушения секреторной функции желудка в виде явлений гиперацидности в сочетании с непрерывным кислотообразованием (табл. 1).

Таблица 1

Показатели желудочной секреции при первичном исследовании (Мт)

Показатели	Секреция желудка	Норма	Группы обследованных		t	p
			ОГ, n=34	КГ, n=34		
Состояние кислотообразования в теле желудка	натощак	1,6-2,0	1,28±0,06	1,23±0,05	0,57	0,05
	стимулированная	1,2-2,0	1,07±0,03	1,07±0,04	0,08	0,05

При проведении орто- и клиностатической пробы мы выявили повышение активности парасимпатического отдела ВНС у 57,9% больных ОГ и у 55,6% пациентов КГ.

С целью удлинения периода ремиссии хронического гастрита типа В и нормализации секреторной функции желудка нами была разработана и применена в основной группе больных комплексная программа физической реабилитации, включающая лечебную физическую культуру и диетотерапию. ЛФК проводилась в форме утренней гигиеничной

гимнастики, лечебной гимнастики, самостоятельных занятий. Основой комплексов лечебной гимнастики и самостоятельных занятий были общеразвивающие физические упражнения, корригирующие упражнения для позвоночника (преимущественно ниже-грудного и поясничного отделов) и регламентированные дыхательные упражнения с учетом определения тонуса ВНС, выполняемые в покое и при ходьбе. На поликлиническом этапе для больных основной группы мы применяли лечебный массаж по методике П.Б. Ефименко (2013) 2. У больных контрольной группы на поликлиническом этапе физической реабилитации применялась ЛФК по методике И.И. Пархотика (2003) и лечебный массаж по Л.А. Куничеву (1985) 4, 9. Всем больным обеих групп рекомендовалась диетотерапия – Стол № 16 по М.И. Певзнеру с четырехразовым приемом пищи 3. Учитывая период ремиссии основного заболевания, медикаментозное лечение больные обеих групп не получали.

Выводы.

С целью нормализации секреторной функции желудка при хроническом гастрите типа В в комплексы лечебной гимнастики и самостоятельных занятий рекомендуется включать корригирующие физические упражнения для позвоночника (преимущественно – ниже-грудного и поясничного отделов), регламентированные упражнения с учетом тонуса ВНС в сочетании с лечебным массажем и диетотерапией.

Перспективой дальнейших исследований является обоснование, разработка и оценка эффективности программы физической реабилитации для больных хроническим гастритом типа А.

Литература:

1. *Епифанов В. А.* Лечебная физическая культура: учебное пособие для Вузов / В. А. Епифанов. – М.: Изд. дом «ГЭОТАР-МЕД», 2006. – С. 249-262.
2. *Єфіменко П. Б.* Техніка та методика класичного масажу / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп.. – Харків: ХНАДУ, 2013. – С. 256-258.
3. *Кольяшкин М. А.* Лечебное питание / М. А. Кольяшкин. – Ростов на Д.: Феникс, 2009. – 254 с.
4. *Куничев Л. А.* Лечебный массаж / Л. А. Куничев. – Л.: Медицина, 1979. – С. 161-162.
5. *Лечебная физическая культура* / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т.С. Гарасеева и др.; под ред. С.Н. Попова. – 5-е изд., стер.. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 416 с.

Сучасні аспекти спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія.

МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ СИНДРОМОМІ ДИСФУНКЦІЇ СКРОНЕВО-НИЖНЬОЩЕЛЕПНОГО СУГЛОБА

Черняк Я. К.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна.

Вступ. Захворювання скронево-нижньощелепного суглоба (СНЩС) займають особливе місце серед стоматологічних захворювань через труднощі у діагностиці і відновному лікуванні. Симптоми патологічних змін в ділянці СНЩС відмічаються у 25-80% населення. Особливого значення ця проблема має в аспекті геронтостоматології у зв'язку зі збільшенням кількості осіб похилого віку у більшості розвинених країн світу. Проте за останні роки цю патологію все частіше виявляють у пацієнтів молодого віку [2].

Мета дослідження: узагальнення сучасних науково-методичних знань про синдром дисфункції скронево-нижньощелепного суглоба та використання методів фізичної терапії.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення спеціалізованої науково-методичної літератури.

Результати дослідження. У ході аналізу спеціалізованої науково-методичної літератури було встановлено, що синдром дисфункції скронево-нижньощелепного суглоба – негостра, але дуже болісна патологія. СНЩС використовується людиною практично щохвилини: під час розмов, жування, позіхання, ковтання, тому його дисфункція веде до безперервного дискомфорту і болю, причому не тільки в самому суглобі, а й у суміжних органах, що значно ускладнює діагностику і відтягує початок необхідного лікування.

Синдром дисфункції СНЩС виникає, коли суглоб відчуває перевантаження. Причин появи цього синдрому безліч: неправильно поставлені пломби, дефекти зубів, наслідки неправильного ортопедичного або ортодонтичного лікування, неправильний прикус, мимічні звички (скрегіт зубами, стискання зубів, тощо), заняття важкою атлетикою та іншими силовими видами спорту, травми або специфічні захворювання суглобів (артрит, артроз), підвищене напруження жувальних м'язів при неврозах, стресах.

Симптоми синдрому дисфункції СНЩС: головний біль (найчастіше в скронях і потилиці), біль у плечах і в ділянці лопаток; біль у вухах, закладеність або приглушеність, іноді повна глухота; «кляцання» в СНЩС під час руху, хворобливість і втому в м'язах обличчя і шиї; підвищена чутливість зубів на холодне, гаряче, солодке; часті запаморочення.

Останнім часом відмічається значне зростання травматичних ушкоджень зубощелепної системи під час занять контактними силовими видами спорту. Їх питома вага по відношенню до травм, отриманих у спорті, коливається від 4 до 40% [4].

При синдромі дисфункції СНЩС порушується ряд важливих функцій організму хворого. Так, пошкодження суглоба ведуть до порушень дихання, артикуляції, мови, прийому їжі, деформації обличчя, рубцювання м'яких тканин обличчя, атрофії жувальної мускулатури, але основним проявом є больовий синдром. Існує думка, що виникнення болю і дисфункція обумовлені міофасціальними тригерними механізмами скорочення м'язів [1].

Також в літературі все частіше з'являються відомості про ефективність функціональної терапії при краніомандибулярному больовому синдромі, який виникає внаслідок дисфункції СНЩС [5], але тематичний діапазон наявних досліджень переважно стосується застосування лікувальної фізичної культури [3]. У зв'язку з цим актуальною залишається проблема цілеспрямованого підбору комплексу засобів і методів фізичної терапії орієнтованих на усунення несприятливого впливу синдрому дисфункції скронево-нижньощелепного суглоба, корекції порушень адаптації та покращення якості життя.

Фізична реабілітація може включати: фізіотерапію, масаж (лікувальний, точковий), міогімнастику, елементи мануальної терапії, інактивацію тригерних точок, психокорекцію, музикотерапію.

Висновок. Аналіз літературних джерел свідчить, що скронево-нижньощелепний суглоб людини відрізняється від інших суглобів організму, як особливістю будови, так і функцією. Питання етіології і патогенезу захворювань СНЩС вивчаються і обговорюються з давніх часів і належать до важливої проблеми стоматології. У структурі захворювань щелепно-лицевої ділянки синдром дисфункції посідає значне місце, відновне лікування якого залежить від адекватності реабілітаційних заходів, що проводяться.

Література:

1. *Бургонский В. Г.* Современные аспекты профилактики, лечения и реабилитации в стоматологии / В. Г. Бургонский. – Київ, 2016. – 488 с.
2. *Воловар О. С.* Клініко-біомеханічне обґрунтування вибору трансплантатів для реконструкції нижньої щелепи та скронево-нижньощелепного суглуба: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук / О. С. Воловар. – Київ, 2000, – 19 с.
3. *Епифанов В. А.* Лечебная физическая культура : учеб. пособие / В. А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2006. – 568 с.
4. *Матрос-Таранец И. Н.* Функциональная реабилитация пострадавших с травматическими повреждениями челюстно-лицевой области / И. Н. Матрос-Таранец, Д. А. Дадонкин, Ю. А. Никанорови др. – Донецк, 2003. – С.17.
5. *Чиркин В. И.* Лечение функциональных расстройств при переломах нижней челюсти, сопровождающихся повреждениями жевательных мышц / В. И. Чиркин. – К., 2007. – 17 с.

Сучасні аспекти спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ТРАВМАХ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ

Шаді Абделбасет Мохаммад Алхуб, Ніканоров О. К.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Характерною тенденцією розвитку сучасного спорту в цілому та професійного, зокрема, є підвищений травматизм, що пов'язано з високими вимогами до результативності та великою конкуренцією на міжнародній арені [2, 4]. Кількість травм у професійному спорті постійно зростає та становить 9-18 % у загальній структурі травматизму [1]. Спортсмени високого класу з причини професійних захворювань і травм змушені пропускати від 7 до 45 % тренувальних занять і від 5 до 35 % змагальних стартів [1, 3]. Унаслідок цього, кількість постраждалих, яким необхідне стаціонарне лікування в результаті отриманої травми, становить близько 10 %, а оперативного втручання потребують від 5 до 10 % спортсменів [2]. Ефективне та якісне відновлення спортсмена після травми та повернення до повноцінної професійної діяльності більше ніж на половину залежить не тільки від проведених медичних заходів, а й від грамотно спланованої та реалізованої комплексної програми фізичної реабілітації [3]. Таким чином, наукове обґрунтування застосування сучасних протоколів фізичної реабілітації, спрямованих на зниження посттравматичних та післяопераційних ускладнень, скорочення загальних строків відновлення, профілактику рецидивних травм, підвищення ефективності та якості відновлення рухової функції, спеціальних навичок та специфічних рухових якостей спортсмена являють значний науковий інтерес.

Мета дослідження – науково обґрунтувати методи фізичної реабілітації при травмах у професійному спорті.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення зарубіжної та вітчизняної спеціальної науково-методичної літератури з питань фізичної реабілітації спортсменів з пошкодженням опорно-рухового апарату.

Результати дослідження. Сучасний професійний спорт – це триумф людських можливостей, проте, розвиток професійних та олімпійських видів спорту з їх високою конкуренцією та надвисокими фізичними навантаженнями супроводжується підвищеним травматизмом, передпатологічними і патологічними станами, що становлять загрозу для здоров'я спортсменів, ефективності їх тренувальної та змагальної діяльності [4]. Спортивний травматизм є одним з провідних факторів, що визначають спортивну результативність і спортивне довголіття в цілому.

Існує тісний зв'язок між величиною і специфічною спрямованістю навантажень – з одного боку, і характером захворювань і травм – з іншого. Локалізація спортивних травм у різних видах спорту має свою специфіку. Однак найбільше навантаження отримують верхні і нижні кінцівки. Для нижніх кінцівок найбільш травмонебезпечним видом спорту є футбол, де загальна кількість пошкоджень досягає 76,7%, для верхніх – спортивна гімнастика з показником – 54,5% [3].

У більшості випадків спортсмени, які перенесли травму, потребують проведення комплексу відновлювальних заходів. Це пов'язано з тим, що тривале обмеження рухової активності, відсутність навантажень, судинні та інші зміни призводять до гіпотрофії м'язів, обмеження рухливості в суглобах, порушення трофічних процесів у кінцівках. Істотні зміни виникають в діяльності органів серцево-судинної системи. Погіршується кровообіг у ділянці травми у зв'язку з виникаючим рефлекторним напруженням м'язів у цій зоні та розвитком контрактури.

На думку вітчизняних і зарубіжних авторів, завданням фізичної реабілітації спортсменів у професійному спорті є відновлення як загальної, так і спеціальної фізичної працездатності. Зберігаючи багато рис, властивих реабілітації хворих-неспортсменів, реабілітація спортсменів дуже специфічна, перш за все, за кінцевою метою – відновлення специфічних фізичних якостей і навичок, що вимагає інших форм організації, засобів і методів відновлення [3].

Надзвичайно важливим у реабілітації спортсменів є різноманітність використовуваних засобів відновлення, що об'єднуються в комплексні програми. Чим вони багатогранніші, тим вища їх ефективність, оскільки вони діють на різні механізми регуляції організму спортсмена (гуморальні, імунні, нервові, функціональні) і тим більша вірогідність «попадання в ціль». Сюди входить широкий спектр фізіотерапевтичних і бальнеологічних засобів, різні модифікації масажу (пневмо-, гідро-, вібромасаж, класичний ручний, точковий, сегментарно-рефлекторний тощо), Ортопедичні засоби (у тому числі спеціальні ортези), лазеро- і рефлексотерапія, баротерапія, психорегуляція [1]. Різноманітні засоби фізичної реабілітації комбінуються таким чином, що взаємно підсилюють і доповнюють дію один одного на організм спортсмена.

Стан детренованості, який неминує слідом за тривалим відновним процесом, веде до зниження основних рухових якостей, спеціальних навичок і порушення техніки рухових дій в обраному виді спорту.

Виходячи зі спрямованості впливу використовуваних засобів, більшість авторів [1, 3] рекомендують групувати їх у комплекси, що сприяють:

- 1) відновленню функції травмованого сегмента опорно-рухового апарату;
- 2) відновленню загальної працездатності (функціонального стану організму, фізичних якостей);
- 3) відновленню спеціальної працездатності;
- 4) відновленню рухових умінь і навичок;
- 5) відновленню психологічної стійкості спортсмена;
- 6) реалізації підтримки рівня працездатності, зняття втоми.

Реабілітаційний процес завершується та спортсмен повертається до тренувальних занять, якщо показники рухової функції відновлюються до рівня не менше 90 %.

Висновки:

1. Головним завданням фізичної реабілітації спортсменів у професійному спорті, окрім відновлення анатомо-функціональних властивостей пошкодженого сегмента, є підтримання загальної та спеціальної фізичної працездатності.
2. Сучасна патогенетично-обґрунтована фізична реабілітація спортсменів ігрових видів спорту з травмами опорно-рухового апарату насамперед має диференціюватися в залежності від механізму травми, характеру пошкодження, термінів репаративної регенерації ушкоджених тканин, етапу та періоду відновлення, а також специфіки обраного виду спорту.

Література:

1. *Арьков В. В.* Компенсаторные механизмы нервно-мышечного дисбаланса у спортсменов высокой квалификации / В. В. Арьков, М. Н. Алфимов, Т. Ф. Абрамова, Т. М. Никитина // Биомедицина. – 2011. - № 2. – С.58-65.
2. *Йоргенсен У.* Роль правил и судейства в профилактике травм // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / У. Йоргенсен. – К.: Олимп. лит., 2002. – С. 184-189.
3. *Калинкин Л. А.* Профилактика спортивного травматизма / Л. А. Калинкин, В. В. Арьков, О. Н. Миленин // Медицина и спорт. – 2005. – №3. – С.25-27.
4. *Ренстрем П. А. Ф. Х.* Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / П. А. Ф. Х. Ренстрем. – К.: Олимп. лит., 2003. – 431 с.

Сучасні аспекти спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ ІЗ ВОГНЕПАЛЬНИМИ УРАЖЕННЯМИ КИСТІ

Шестопал Н. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Серед реабілітованих контингентів в усіх високорозвинених країнах особливе положення займають учасники бойових дій. Це пов'язано з впливом на них цілого ряду екстремальних чинників, що виникають в умовах війни, передовсім – вогнепальної зброї – і необхідністю проведення в подальшому заходів щодо відновлення здоров'я, бойової та загальної працездатності великого числа ветеранів та інвалідів [1,5].

Бойові травми кисті належать до найбільш поширених ушкоджень (35-45%) в осіб, які перебувають в зоні активних бойових дій, і призводять до втрати значної частини функцій, зокрема можливості до самообслуговування, суттєво знижуючи незалежність та якість життя постраждалих. У структурі бойової травми вогнепальні ураження кисті становлять 22,3% серед усіх сегментів кінцівок [1,2,5]. Різну частоту травматизації спостерігають залежно від анатомічних ділянок кисті: пошкодження пальців – 60,3 %, п'ясть – 26,5 %, зап'ястя – 6 %, поєднані ушкодження – 6,2 %. Розподіл зон поранень кисті: пальці – 28 - 60%, п'ясток – 33 - 49%, кистьовий суглоб – 2 - 6%. Обмежені ушкодження кисті доходили до 74,6%, серед них м'яких тканин – 34,5%, обширні – 21,5%, руйнування кисті – 3,9%, наскрізні – 65%, «сліпі» – 9%, дотичні – 11,2%, множинні – 14% [2,4].

Виняткове значення кисті, яка відіграє важливу роль у багатогранній діяльності людини, вимагає особливих зусиль у пошуках можливостей зменшення анатомічних, функціональних і косметичних порушень у результаті впливу різних вражаючих факторів сучасної зброї.

Травматичне ураження верхньої кінцівки може призвести до інвалідності. Основний акцент у методиках фізичної реабілітації ставиться на адаптацію пацієнтів до зміни їх способу життя і повернення в суспільство, а за можливості - повернення військовослужбовця до його професійних обов'язків. Як показали результати досліджень, фізичні вправи сприяли більш інтенсивному відновленню порушених функцій верхньої кінцівки за раціональної побудови методик фізичної терапії, ерготерапії та адекватного поєднання фізичних і психологічних методів [5].

Мета дослідження – теоретичнообґрунтувати необхідність комплексного застосування методів і засобів фізичної реабілітації в осіб після вогнепального поранення кисті, базисом якого є сучасні технології відновлення здоров'я.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, аналіз зарубіжного і вітчизняного досвіду.

Результати дослідження. Класична вогнепальна рана, утворена кулею або осколком боєприпасів, має у своїй структурі зону безпосереднього руйнування тканин снарядом – рановий канал, зону первинного раневого некрозу і зону «молекулярного струсу» [2,4]. Ці зони чітко визначаються і при пораненні кісткової речовини, а не тільки м'яких тканин. Відновлювальне лікування обумовлює диференційований підхід до вибору термінів початку реабілітації, інтенсивності й частоти здійснення реабілітаційних заходів та до вибору засобів і методів фізичної реабілітації.

На сьогодні не існує універсальних підходів як до прогнозування результатів реабілітації, так і до їх оцінки. Період відновлення становить від 1 до 6 місяців і залежить від складності травми, супутніх захворювань, віку пацієнта, його фізичних можливостей, а також рівня мотивації.

За допомогою реабілітації вирішуються кілька проблем. Лікування і реабілітація хворих повинні включати: 1) вибір методу іммобілізації, 2) медикаментозну терапію, 3) фізичну терапію, 4) ерготерапію, 5) фізіотерапію, 6) лікувальний масаж [1,3].

Крім різних видів гіпсової пов'язки нині існують сучасні засоби фіксації – різновиди ортезів. Після зняття іммобілізації використовують широкий спектр засобів та методик фізичної терапії: пасивні та активні фізичні вправи з різним типом м'язових скорочень, вправи на протидію опору, вправи з предметами тощо.

Заняття у воді сприяють зменшенню больового синдрому, покращенню еластичності тканин, скоротливої здатності і сили скелетних м'язів, збільшенню амплітуди рухів у суглобах пошкодженої кисті.

Для покращення розвитку силових здібностей та рухливості в суглобах широко використовують вібротренажери Flaxi-bar, кистьові тренажери Powerball, еспандери різної величини, м'ячі (від тенісних до фітболів), еластичні стрічки, масажні кільця Су-джок, Бутон [6].

У комплексному лікуванні для відновлення функції ураженої кінцівки застосовують багато фізіотерапевтичних засобів, серед яких найбільшого поширення набули електрованночки, УВЧ-терапія, лікування діадинамічними і інтерференційно-ритмічними токами, фонофорез, інфрачервона лазеротерапія, ультрафіолетове опромінювання, електрофорез, електростимуляція, парафінотерапія.

Для підвищення ефективності реабілітації використовують лікувальний масаж: класичний, сполучно-тканинний, сегментарно-рефлекторний, точковий.

Висновки. Успіх лікування хворих із ушкодженнями кисті залежить не тільки від своєчасної діагностики, етапної обраної хірургічної практики, а й розробки комплексної диференційованої програми фізичної реабілітації, індивідуально підібраних засобів і методів відновлювальних заходів, які є передумовою для запобігання дегенеративних і трофічних порушень у травмованих тканинах, прискорення процесів регенерації пошкоджених тканин, особливо нервів, забезпечення оптимального відновлення структури і фізичної функціональної здатності ушкодженої кінцівки, що суттєво скоротить інвалідність, покращить працездатність і соціально-побутовий статус. Реалізація цих питань буде мати не тільки велике теоретичне і практичне значення, а й високий соціальний і економічний ефект.

Література:

1. *Дорогань С. Д.* Медицинская реабилитация больных с последствиями сочетанных травм кисти /С. Д. Дорогань, В. С. Овечкин, А. М. Бойко, В. М. Макаров//Ортопедия, травматология. 2008.- №1- 132-134 с.
2. *Лурін А. І.* Військово-польова хірургія / А. І. Лурін, Є. В. Цема. – К.: Кафедра хірургії.- 2013.- № 4 -54 с.
3. *Пархотик И. И.* Физическая реабилитация при травмах верхних конечностей/И. И. Пархотик. – К. Олимп. лит., 2007. -279 с.
4. *Ревской А. К,* Огнестрельные ранения конечностей./А. К. Ревской, А. А. Люфинг, М.: Медицина, 2007. -288 с.
5. Соціальна професійна адаптація та психологічна реабілітація учасників АТО <http://proftekhosvita.org.ua/uk/news/details/6688>. – 2015. – 30.01.
6. Тренажери системи прогресивних вправ Thera-band <http://www.theraband.com>