

МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНУ «ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ»
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

ЗБІРНИК ТЕЗ

**І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ
СУЧАСНОГО СПОРТУ: АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ ТА
ПРАКТИКИ»**

7 квітня 2023 року

Харків - 2023

УДК: 796.011

Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез I Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 7 квітня 2023 року. Харків: ХДАФК, 2023. 190 с.

У збірнику представлені тези за секціями роботи конференції: актуальні питання підготовки спортсменів у циклічних видах спорту; сучасні технології підготовки спортсменів у професійних, екстремальних та техніко-естетичних видах спорту; олімпійська освіта: сучасні аспекти розвитку.

Збірник тез представляє теоретичний і практичний інтерес для здобувачів вищої освіти, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових працівників.

Редколегія

Голова редколегії:

Ольховий О. М., д.фіз.вих., професор, проректор з науково-педагогічної роботи ХДАФК.

Члени редколегії:

Стадник С. О., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри менеджменту фізичної культури.

Окунь Д. О., к.фіз.вих., голова Ради молодих вчених ХДАФК.

Рожков В. О., к.фіз.вих., голова Студентського наукового товариства ХДАФК.

Павленко В. О., к.пед.н., доцент, завідувач кафедри легкої атлетики.

Єфременко А. М., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри легкої атлетики.

Пилипко О. О., к.пед.н., професор, завідувач кафедри водних видів спорту.

Політько О. В., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри водних видів спорту.

Мулик К. В., д.пед.н., професор, завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму.

Гриньова Т. І., к. фіз. вих., доцент, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму.

Кизім П. М., доцент, завідувач кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії.

Горбенко О. В., к.пед.н., доцент кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії.

Гуменюк С. В., к.фіз.вих., доцент кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії.

Таран Л. М., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту.

Мішин М. В., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту.

Тарасевич О. А., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту.

Спіцин В. В., к.пед.н., декан факультету циклічних видів спорту.

ЗМІСТ

I. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	7
1.1. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	7
Єфременко Андрій, Пятисоцька Світлана Актуальність розвитку загальної витривалості у тренуванні легкоатлетів на етапі початкової підготовки.....	7
Крайник Ярослав, Лебедєв Сергій Планування фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі у юних футзалістів 15-16 років із використанням засобів легкої атлетики.....	9
Маленюк Тетяна, Собко Наталія Особливості планування тренувального процесу спринтерів у першому макроциклі річної підготовки на етапі попередньої базової підготовки.....	12
Павленко Віктор, Насонкіна Олена Фізична підготовленість спортсменок спортсменок 14-15 років, які спеціалізуються у жіночому багатоборстві.....	15
Павленко Віктор, Гамора Тетяна Особливості фізичної підготовки стрибунів з жердиною на етапі попередньої базової підготовки.....	18
Панченко Галина, Бондаренко Сергій Вплив гендерного руху на тенденції розвитку легкоатлетичного спорту.....	21
Пугач Ярославна, Гаврилова Ольга Сучасні напрямки підготовки спортсменів в циклічних видах спорту.....	24
Шестерова Людмила, Синиця Тетяна Стан працездатності та фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції.....	26
Шутєєв Вячеслав, Шутєєва Тетяна Результат використання програми пліометричних тренувань спрямованих на збільшення швидкості рухів спортсменів.....	29
1.2. ВОДНІ ВИДИ СПОРТУ: ПРОБЛЕМИ Й ПЕРСПЕКТИВИ.....	32
Азаренко Тетяна, Пилипко Ольга Прийоми водного загартовування дітей першого року життя при плаванні в домашній ванні.....	32
Бабаліч Вікторія Результати впровадження програми початкового навчання плаванню спортсменів з вадами слуху.....	36
Башавець Наталія, Балан Тетяна Особливості розвитку сили у спортсменів-плавців 12-13 років.....	39
Близнюк Юрій, Політько Олена Актуальність дослідження психофізіологічних показників кваліфікованих плавців в період підготовки та участі у змаганнях.....	42
Воронова Валентина, Рідкоплет Максим Теоретичні засади особливостей підготовки плавців в пубертатному періоді їх розвитку.....	45

Смирновська Софія, Смирновський Сергій, Моспан Катерина Психофізіологічні параметри у водному поло на етапі попередньої базової підготовки.....	48
Шейко Лілія Динаміка показників функції дихання у жінок під впливом занять плаванням.....	51
Ярмоленко Максим, Максименко Василь Сучасні підходи до застосування засобів відновлення спортсменів у веслуванні на байдарках і каное.....	54
1.3. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЗИМОВИХ ВИДАХ СПОРТУ, ВЕЛОСПОРТІ ТА СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ.....	57
Багіянець Сабіна Підвищення ефективності тренувального процесу кваліфікованих лижників-гонщиків у підготовчому періоді.....	57
Бершов Сергій Серія: вулкани п'ятитисячники Кавказу, адаптація та тактика сходження на вершину Арарат 5135 м.....	60
Горіна Вікторія, Горіна Єлизавета Дослідження рівня швидкісно-силових здібностей велосипедистів 15-16 років, які спеціалізуються в МТВ.....	61
Гриньова Тетяна, Топорков Олександр Військово-прикладне значення спортивного туризму.....	64
Коллегаєв Михайло Особливості проведення змагань з техніки спортивного туризму під час воєнного стану в Україні.....	67
Котляр Сергій Оптимізація підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків в підготовчому періоді річного макроциклу.....	70
Мулик Катерина, Абдула Наталія Особливості навчальної програми з плавання для дітей, що займаються водним туризмом.....	73
Пруднікова Марина Аналіз основних параметрів підготовки юних спортсменів 13-15 років протягом річного циклу.....	76
Риженко Дар'я Особливості технічної підготовки в гірському туризмі..	79
Сидорова Тетяна Особливості проведення командного спринту лижників-гонщиків високої кваліфікації у змагальній діяльності.....	82
Супруненко Максим Особливості побудови тренувального процесу в спортивному туризмі.....	85
Топорков Олександр, Гриньова Тетяна Біомеханіка гірськолижника та сили впливу на неї.....	88
Шевченко Маргарита Психологічні аспекти комплектування туристських груп.....	91

II. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ПРОФЕСІЙНИХ, ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТА ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ..... 94

- Башавець Наталія, Ткаченко Олександр** Особливості розвитку витривалості у спортсменів-тенісистів 10-12 років..... 94
- Безкоровайний Дмитро, Камаєв Олег** Зростання рівня швидкісно-силових показників у процесі підвищення ваги армрестлера.....97
- Булгакова Тетяна, Жукова Галина** Оцінка психологічного ресурсу особистості під час підготовки суб'єктів спортивної діяльності..... 100
- Горбенко Олена, Лисенко Альберт** Особливості методики суддівства змагань зі спортивних танців на різних етапах технічного вдосконалення.....103
- Гуменюк Сергій, Кизім Петро** Сучасна технологія систем оцінювання та підрахунку результатів змагань з танцювальних видів спорту..... 107
- Дейнеко Альфія, Біленька Ірина, Авдасьова Надія** Особливості травматизму у гімнастичних видах спорту та засоби їх профілактики.... 110
- Долгополова Наталія, Ашанін Володимир, Алексєєва Ірина** Новітні технології в спорті високих досягнень з використанням комп'ютерного навчання в біомеханіці..... 113
- Коломєйцева Ольга, Шапар Катерина, Батєєва Наталія** Аналіз контенту навчально-тренувального процесу з черліденгу..... 118
- Кос Руслан, Улан Аліна** Особливості функціонування дитячих спортивних клубів з футболу..... 120
- Максимова Катерина** Особливості професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів в умовах сьогодення..... 123
- Михальчук Соломія, Смирновський Сергій** Техніко-тактичні дії висококваліфікованих спортсменів у рукопашному бою..... 125
- Мкртчян Едгар, Грузевич Ірина, Кропта Руслан** Технології дієтологічного моніторингу раціонів харчування спортсменів.....128
- Петронюк Анастасія** Критерії сучасної системи оцінювання стрибкової частини у фігурному катанні на ковзанах..... 131
- Руснак Нікіта, Митько Артур, Нагорна Вікторія** Аналіз сучасних методів відбору в футболі на етапі початкової підготовки.....134
- Рябченко Ольга** Сучасність і проблематика розвитку художньої гімнастики в Україні..... 137
- Семизорова Алла, Красова Інна, Марченков Михайло** Особливості ціннісно-мотиваційної сфери кваліфікованих гімнасток..... 139
- Слюсарчук Віктор** Дієвість занять військовим п'ятиборством у поліпшенні фізичної підготовленості курсантів військової академії..... 142
- Улан Аліна, Бугера Дмитро** Вплив функціональної асиметрії на змагальну діяльність спортсменів..... 145
- Шутова Світлана, Копил Олександр, Ткаченко Марина** Переважаючий тип темпераменту кваліфікованих баскетболісток характерний для їх ефективної ігрової діяльності..... 148

III. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА: СУЧАСНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ..... 151

Балджи Ілона, Саленко Галина Інтеграція олімпійських ідеалів та цінностей у навчально-виховний процес дюсш м. Дніпра.....	151
Вострокнутов Леонід Історіографічні сторінки минулого харківського спорту.....	154
Єрмолова Валентина, Кріль Ірина, Доценко Лариса Педагогічні аспекти діяльності П'єра де Кубертена.....	156
Єрмолова Валентина, Острєцов Віктор Виховний потенціал філософії олімпізму.....	159
Мішин Максим, Гращенкова Жанна Функціонування паралімпійського руху в Україні під час пандемії.....	161
Мороз Юрій, Mогоz Ivanna Важливість фізичної рекреації як освітнього компонента в процесі підготовки фахівця з фізичного виховання.....	164
Радченко Лідія, Єрмолова Валентина, Кріль Ірина Організаційні форми діяльності членів мережі олімпійських музеїв.....	167
Рожков Владислав Олімпійська освіта у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл.....	170
Снагощенко Леся Стрільба з лука в контексті олімпійської освіти студентів ЗВО.....	172
Спіцин Віталій Фізкультурно-спортивні товариства Харкова (кінець XIX – початок XX ст.).....	174
Таран Лариса, Окунь Дар'я, Таран Ганна Стратегічні напрямки роботи Міжнародного олімпійського комітету щодо гендерної рівності.....	177
Тарасевич Олена Аналіз співвідношення участі жінок і чоловіків в олімпійських змаганнях з лижних гонок.....	181
Темченко Володимир, Коваль Вікторія, Галазюк Віктор Олімпійський урок в Каразінському університеті.....	185
Топчієва Ганна Олімпійська освіта в процесі занять фізичною культурою і спортом.....	187

I. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

1.1. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

АКТУАЛЬНІСТЬ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ТРЕНУВАННІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Андрій ЄФРЕМЕНКО, к.фіз.вих, доцент
Світлана ПЯТИСОЦЬКА, к.фіз.вих, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Висвітлено проблемне питання щодо сучасних уявлень про місце та значення розвитку загальної витривалості легкоатлетів на етапі початкової підготовки.

Ключові слова: витривалість, легка атлетика, багаторічне тренування.

Вступ. У сучасних умовах техногенного розвитку суспільства проблема формування, збереження та зміцнення здоров'я юних легкоатлетів на етапах багаторічної підготовки, у контексті вдосконалення базових рухових здібностей, є однією з основних у галузі теорії та методики спортивного тренування. Розвиток витривалості є важливою складовою процесу підготовки молодих легкоатлетів. Встановлено, що витривалість є складною руховою якістю та одним із основних, які потрібно розвивати в період орієнтації юнаків та дівчат до спеціалізованих занять певними видами легкої атлетики [3]. Пошук найефективніших засобів і методів розвитку фізичних якостей є одним із головних підготовки молодих легкоатлетів. Вирішити це завдання означає домогтися різнобічного та гармонійного розвитку рухових здібностей [2]. Це нерозривно пов'язано з підвищенням можливостей функціональних систем організму, які зазнають значних навантажень як внаслідок активних онтогенетичних перетворень, так і регулярної тренувальної діяльності [1]. Тому необхідним є вивчення особливостей розвитку загальної витривалості легкоатлетів на етапі початкової підготовки з метою внесення змін до тренувального процесу для підвищення його ефективності.

Мета – обґрунтувати необхідність спрямованого розвитку загальної витривалості легкоатлетів на етапі початкової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Відносно визначеного предмета дослідження та відповідно до його мети біли застосовані теоретичні методи педагогічного дослідження. Вони передбачали вивчення та аналіз науково-методичної літератури з тематики розвитку витривалості юних легкоатлетів та

педагогічне спостереження з метою уточнення змісту та реалізації методик розвитку загальної витривалості на початковому етапі підготовки у легкій атлетиці.

Результати дослідження та їх обговорення. Однією з основних складових структури підготовленості юних спортсменів різних спеціалізацій є загальна витривалість, яка забезпечує високий рівень працездатності організму, що займаються у процесі оволодіння різнобічною руховою діяльністю, якою характеризується підготовка у видах легкої атлетики. Тому вона є частиною всебічної фізичної підготовки та здоров'я юних спортсменів, що є одним із основних завдань тренування на початкових етапах багаторічного спортивного вдосконалення [4]. Важливе значення мають дослідження взаємозв'язку розвитку витривалості коїться з іншими фізичними властивостями, фізичним розвитком і функціональними можливостями молодих спортсменів, і навіть характер навантажень у розвиток витривалості. Так, фахівці пропонують розвивати витривалість у різний спосіб, основними з яких є тривале безперервне або переривчасте виконання одноманітної рухової діяльності з різною інтенсивністю або послідовне виконання різних за характером рухів до досягнення втоми [1, 4]. При цьому питанню розвитку загальної витривалості юних спортсменів приділяється недостатня увага вчених. Хоча в наявних дослідженнях стверджується про значущість розвитку даної якості протягом усього періоду придбання спортивної спеціалізації юними легкоатлетами [2, 3].

Висновки. Встановлено, що наразі обґрунтування сучасних підходів до розвитку загальної витривалості легкоатлетів на початковому етапі багаторічного тренування недостатньо незважаючи на те, що в цей період закладається фундамент майбутньої працездатності тих, хто займається в обраному виді спорту. Цей процес значною мірою залежить від поточного потенціалу до тривалого виконання тренувальної роботи у контексті формування провідних рухових навичок спортивної спеціалізації.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у визначенні співвідношення застосування засобів розвитку загальної та спеціальної витривалості у річному макроциклі легкоатлетів на етапі початкової підготовки.

Список використаної літератури.

1. Горщук В. Т., Патрійчук А. В., Римик Р. В. Розвиток витривалості у юних легкоатлетів на етапі попередньої базової спортивної підготовки. *Олімпійський рух на теренах Західної України*. 2019. С. 32-38

2. Жгір А. С., Непша О. В. Значення загальної та спеціальної витривалості в спортивному тренуванні легкоатлетів. *Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної internet-конф. молодих учених*, м. Мелітополь, 15-19 травня 2017 р. Мелітополь, 2017. С. 352-356.

3. Мерзлікін А. Є. Витривалість як фундамент досягнення спортивних результатів легкоатлетів. *Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.*, м. Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року. Мелітополь, 2017. С. 143-146.

4. Новак Т., Плошинська А. Рівень розвитку рухових здібностей юних легкоатлетів різних спеціалізацій. *Нова педагогічна думка*. 2013. №. 4. С. 170-173.

ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ У ЮНИХ ФУТЗАЛІСТІВ 15-16 РОКІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Ярослав КРАЙНИК, к.фіз.вих
Сергій ЛЕБЕДЄВ, к.фіз.вих, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Проведено аналіз основних вимог до роботи тренера як спортивного, так і психолого-педагогічного характеру. В описі планування навчально-тренувального процесу у футзальній команді, велося спостереження за фізичною підготовкою футзалістів та їх виступами у Чемпіонаті України серед юнаків 15-16 років мфк «Фенікс» впродовж ігрового сезону 2021-2022 років.

Ключові слова: футзал, планування, тренувальний процес, фізична підготовка.

Вступ. Для досягнення максимальної ефективності в ігровій діяльності команди, потрібно чітко планувати її навчально-тренувальний процес, враховуючи значну кількість різнорідних обставин: особливості юнацького організму, терміни змагань, специфіку гравців тощо. Також дуже важливо враховувати можливості клубу – матеріально-технічна база, фінансове забезпечення, інвентар і т. п., та максимальне їх використання.

Планування тренувального процесу є обов'язком тренерської роботи. Це найголовніша частина роботи тренера. Планування вимагає глибоких педагогічних та спеціальних знань, де тренер повинен заздалегідь передбачати результат до якого повинен підвести як футзалістів так і всю команду в цілому [1].

Під час розробки плану, враховуються календар змагань, участь в основних змаганнях в яких братиме команда, та рівень фізичної підготовленості спортсменів. Для цього потрібно використовувати цілу систему завдань, за допомогою яких оцінюється рівень фізичної, технічної, тактичної та ігрової підготовленості [2].

Для футболу характерною є командна боротьба з суперником, що вимагає вдосконалення не тільки тактичної але й технічної та фізичної підготовленості кожного гравця. З урахуванням особливостей підготовленості, направленість навчально-тренувального процесу розподіляється на фізичну, технічну, тактичну та ігрову підготовку [4].

Для того, щоб добре підготувати гравців до наступного сезону, потрібно правильно спланувати навантаження на НТЗ (навчально-тренувальні збори), бо саме тут гравці отримують базову фізичну підготовку, за вдяки якій, сили та витривалості повинно вистачити на весь ігровий сезон [3].

А в саму фізичну підготовку ми включаємо більшість вправ з легкої атлетики, де формуємо у спортсменів не тільки швидкісні якості, а також силу та витривалість, завдяки якій, ми можемо планувати наступні тренувальні заняття, на весь період сезону [5].

Мета дослідження: обґрунтувати необхідність спрямованого розвитку у навчально-тренувальному процесі, фізичної підготовки за допомогою легкоатлетичних вправ на етапі початкової підготовки.

Матеріал і методи дослідження: відносно визначеного предмета дослідження та відповідно до його мети були застосовані теоретичні методи педагогічного дослідження. Ці методи передбачали вивчення та аналіз науково-методичної літератури з планування навчально-тренувального процесу фізичної підготовки у футзальній команді.

Результати дослідження та їх обговорення.

Для опису планування навчально-тренувального процесу юнацької футзальної команди ми спостерігали за навчально-тренувальним процесом та виступами у Чемпіонаті України мфк «Фенікс» м. Харків протягом ігрового сезону 2021-2022 років.

Основне завдання – максимальне використання методів та засобів для кращої фізичної підготовки. Інтенсивність тренувальної роботи збільшується, для фізичної підготовки широко використовуються заняття з легкої атлетики, різко зростає обсяг спеціальної фізичної, психологічної і тактичної підготовки гравців.

Основною умовою високої ефективності в системі підготовки юнаків, які займаються міні футболу, полягає в чіткому дотриманні вимог щодо індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей організму гравців. Це дозволяє правильно підібрати засоби та методи тренування, розраховувати дозування тренувальних навантажень, прогнозування досягнень в ігровому сезоні та в підготовці до нього: навчально-тренувальний процес в річному циклі у всіх періодах (підготовчий, змагальний, перехідний) [3, 4, 5].

Підготовка команди мфк «Фенікс» у межах річного макроциклу виглядає таким чином: фізична підготовка – 30 % часу, на технічну – 30%, на тактичну та ігрову – 40 %.

Мфк «Фенікс» який приймає участь в Чемпіонаті України, у плануванні навчально-тренувального процесу, макроциклом є один рік. Початок макроциклу розпочинається з тренувальних зборів (серпень).

Для планування навчально-тренувального процесу важливо визначитися зі складом команди на майбутній ігровий сезон, проаналізувати недоліки (аналізуючи минулий ігровий сезон), та сформулювати декілька ігрових 4-ок. Тому потрібно добре спланувати та підібрати за індивідуальними особливостями, гравців для формування 4-ок для заміни в грі.

Також невід'ємною частиною планомірного тренувального процесу обов'язково мають бути НТЗ. Спортивна підготовка у юнацьких спортивних командах, протягом річного циклу повинна здійснюватися за окремими розділами, які мають самостійні ознаки: фізична, технічна, тактична, теоретична та морально-вольова [5].

Навчально-тренувальні збори планують у віддалених місцях (з виїздом до моря або лісової смуги), де будуть спеціальні майданчики для тренування, забезпечення проживання, повноцінний харчовий та спортивний режим. Зосереджуючи увагу спортсменів, на навчально-тренувальній роботі, акліматизації тощо. Збори проводяться протягом 10 днів.

При плануванні змісту НТЗ фізичній підготовці приділяється особлива увага. Спланувати потрібно так, щоб цієї фізичної підготовки вистачило до кінця ігрового сезону, але під час тренувального сезону також потрібно приділяти увагу для підтримки фізичної підготовки.

Тренувальний збір проводиться в підготовчому періоді на загально-підготовчому етапі. Головне завдання – сформулювати передумови для розвитку фізичної форми. Основна увага приділяється загальній та спеціальній фізичній підготовці. Головним завданням на першому етапі є підвищення здатності спортсмена витримувати значні навантаження під час тренувань.

Відносно календаря змагань Чемпіонату України, де бере участь мфк «Фенікс» ігровий сезон триває з кінця вересня по кінець січня. В цей період є декілька тижнів перериву між іграми. Тому тренери, в такому випадку, за відсутністю ігор згідно календаря змагань, проводять турніри чи планують товариські зустрічі, які мають велике навантаження (фізичне, техніко-тактичне та психологічне), що забезпечує підтримку навчально-тренувального процесу.

Висновки. Таким чином, планування навчально-тренувального процесу мфк «Фенікс», для участі у змаганнях в Чемпіонаті України вимагає від тренера спеціальних та професійних навичок, аби цей процес набув цілісної системи впливу на подальший розвиток фізичної та технічної майстерності.

Перспектива подальших досліджень – пошук оптимальних засобів і методів у навчально-тренувальному процесі підготовки футзалістів.

Список використаної літератури:

1. Коваль С. С., Лебедев С. І. Порівняльний аналіз командних кількісних показників техніко-тактичних дій футболістів 10-12 років під час змагальної діяльності. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 1(39). С. 48-52.

2. Крайник Я. Б. Використання легкоатлетичних вправ у спеціальній руховій підготовці юних футзалістів 13-14 років. *Збірник тез IV Всеукраїнської науково-практичної конференції*, м. Харків, 22 квітня 2021 року. Харків, 2021. С. 13-17.

3. Мулик В. В., Крайник Я. Б. Кількісні характеристики рухових дій юних футболістів під час змагальної діяльності на етапі попередньо-базової підготовки. *Спортивні ігри*. 2019. № 4 (14). С. 48-57.

4. Перевозник В. І., Перцухов А. А. Рухова активність футболістів різного амплуа в умовах змагальної діяльності. *Спортивні ігри*. 2015. № 11. С. 143-146.

5. Лісенчук Г., Попов О., Хоменко О. Структура фізичної підготовленості футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 3. С. 21-23.

ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПРИНТЕРІВ У ПЕРШОМУ МАКРОЦИКЛІ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Тетяна МАЛЕНЮК, к. фіз. вих., доцент
Наталія СОБКО, к. фіз. вих., доцент

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Кропивницький, Україна*

Анотація. У тезах розкрито структуру планування тренувального процесу легкоатлетів-спринтерів у першому макроциклі річної підготовки: етапи, мезоцикли і мікроцикли. Розроблено програму тренувального процесу спринтерів упродовж першого макроциклу.

Ключові слова: легка атлетика, спринт, макроцикл, програма тренувань.

Вступ. У процесі організації спортивної підготовки юних легкоатлетів застосовують двоциклове планування річної підготовки («здвоєний цикл»). Перший макроцикл має базовий характер, другий – специфічний характер і спрямований на підготовку до головних змагань року [1; 2; 3].

Загальні питання структури планування тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки розкриті провідними фахівцями теорії і методики спорту. Аналіз спеціальної літератури показав наявність поодиноких досліджень стосовно планування тренувального процесу спринтерів у річному циклі підготовки на етапі попередньої базової підготовки, що і обумовило вибір теми дослідження.

Мета дослідження – розробити програму підготовки бігунів на 100 м 14-15 років у першому макроциклі річної підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні брали участь 8 спортсменів 14-15 років, які тренуються у КЗ ДЮСШ №2 м. Кропивницький.

Завдання першого макроциклу – створення функціонального фундаменту для тренувальних і змагальних навантажень упродовж року. У структурі планування тренувального процесу легкоатлетів-спринтерів у першому макроциклі ми виділили загально-підготовчий (вересень-жовтень), спеціально-підготовчий (листопад) і змагальний (грудень) етапи. Плануючи тренувальний процес на загально-підготовчому етапі, розробили програму тренувань на два втягуючі мезоцикли (8 тижнів). Завдання яких полягало у підвищенні рівня загальної фізичної та швидко-силової підготовленості, й швидкісної витривалості. Перший втягуючий мезоцикл містив три втягуючі та один ударний мікроцикл. У таблиці 1 представлена програма тренувального процесу

у третьому втягуючому мікроциклі. Другий втягуючий мезоцикл містив два втягуючі і два ударні мікроцикли.

Таблиця 1

Програма втягуючого мікроциклу у втягуючому мезоциклі підготовки

Понеділок	Вівторок	Середа	П'ятниця	Субота
Біг 10'. ЗРВ 10'. СБВ 4x40 м. Прискорення 40+50+60+70 м. Вистрибування зі старту 10x30 м. Крокування правим і лівим боком через 10 бар'єрів 6 раз. Стрибки з грифом 4x20 м на кожному ногу. Інтервальний біг I серія 150+140+120 +80 м через 3' відпочинку; II серія біг 150+180+200 м через 3-5' відпочинку. ЗФП. Заключний біг 3'.	Біг 10'. ЗРВ 10'. СБВ 4x30 м. Прискорення з включеннями 5x50 м (10 м швидко + 5 м про інерції і т.д.). Повторний біг з гирею 10x60 м. Інтервальний біг 350+250+150 м через 3-5' відпочинку (80- 90%). Присідання на одній нозі 4x7 раз на кожному ногу. ЗФП. Заклучний біг 3'.	Біг 10'. ЗРВ 10'. СБВ 4x40 м. Біг з прискоренням 6x60 м по повороту; біг по розмітках з опором на непарні повторення 10x30 м (80%). Повторний біг 6x150 м з включеннями 50 м вільно + 50 м швидко і т.д. через 5-6' відпочинку (80- 90%). Присідання з грифом 6x20 раз. ЗФП. Заклучний біг 3'.	Біг 10'. ЗРВ 10'. СБВ 4x40 м. Прискорення 30+40+50+60 м. Біг з низького старту 6x30 м. Біг з гирею 6x60 м і 4x100 м через 3' відпочинку між пробіжками і 5' – між серіями. Інтервальний біг: I серія 250+200+150 м через 5' відпочинку і 8' – між серіями; II серія 200+150+100 м. Вистрибування вгору з гирею 4x15 раз. ЗФП. Заклучний біг 3'.	Біг 10'. ЗРВ 10'. СБВ бар'єристів (10 бар'єрів): 4x6 раз. Прискорення 40+50+60+70 м. Човниковий біг 3 серії 4x60 м через 1,5' відпочинку між пробіжками, 3- 5' – між серіями. Стрибки на двох ногах через низькі бар'єри 2x10 раз і через високі бар'єри 2x10 раз. Фартлек: 4x1' швидкого бігу (70-80 %) через 2' повільного бігу. Заклучний біг 3'.

Спеціально-підготовчий етап представлений базовим мезоциклом (4 тижні). Завдання якого полягало у підвищенні рівня швидкісної, силової, швидкісно-силової підготовленості, спеціальної витривалості й технічної майстерності спринтерів. Базовий мезоцикл містив втягуючий, два ударні і відновний мікроцикли. У таблиці 2 представлена програма тренувального процесу у першому ударному мікроциклі.

Зимовий змагальний етап представлений змагальним мезоциклом (4 тижня). Завдання якого – збереження і підвищення спеціальної підготовленості. Передбачена безпосередня функціональна підготовка до граничних змагальних навантажень. Змагальний мезоцикл містив підвідний, змагальний і два відновні мікроцикли.

Таблиця 2

Програма першого ударного мікроциклу у базовому мезоциклі підготовки

Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця
Біг 10'. ЗРВ 10'. Біг в упорі стоячи 6x10 с (90-95 %), чергуючи з прискореннями на 30-50 м «на техніку». Інтервальный біг I серія: біг 3+2+1 коло, через 5' відпочинку. 3' пасивний відпочинок, 2': вистрибування з гирею 2x15 раз, «пістолет» 2x15 раз, вистрибування з повного присіду 2x15 раз і наступний старт. Відпочинок між серіями 6-8'. II серія: біг 2+1+2 кола. III серія: біг 1+2+3 кола. ЗФП. Заключний біг 3'	Біг 10'. ЗРВ 10'. Штанга (24-44 кг) присідання 6x20 раз, жим лежачи 6x20 раз, вистрибування з гирею 6x15 раз, поштовх від грудей 6x10 раз, ходьба випадами 6x20 м. Після кожного підходу виконувати стрибки з ноги на ногу або 2 скачка на лівій + 2 скачка на правій нозі. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 2x15-20 раз. Заключний біг 3'.	Біг 10'. ЗРВ 10'. Біг високо піднімаючи стегна через 3-5 бар'єрів 6 раз, чергуючи з прискореннями на ту ж відстань. Інтервальный біг 10x100 м через 1-2' відпочинку (80-90%). Стрибковий комплекс: скачки на лівій 20 м + скачки на правій 20 м – усього 100 м; приставним кроком правим боком 20 м + лівим боком 20 м – усього 100 м; стрибки на двох ногах через 5 бар'єрів 10 раз. ЗФП. Заключний біг 3'.	Біг 10'. ЗРВ 10'. Штанга (24-44 кг) присідання 4x10 раз, ходьба випадами 4x20 м зі штангою на плечах, присідання на одній нозі 4x10 раз на кожную ногу, жим лежачи 4x10 раз, стрибки з гирею з просуванням вперед 4x10 раз, піднімання на стопі 4x10 раз. Після кожного підходу прискорення 20-40 м. ЗФП. Заключний біг 3'.	Біг 10'. ЗРВ 10'. Біг в упорі 6x20 с (90-95 %), чергуючи з прискореннями на 20-30 м «на техніку». Крокування, ходьба правим та лівим боком через 5 бар'єрів 6 раз. Бар'єрний біг при нестандартному розташуванні 30-50 м 6 раз, через 3-5' відпочинку. Задня поверхня стегна 6x20 раз, прогини спини 4x20 раз, тяга стегном 4x10-15 раз з диском штанги. Заключний біг 5'.

Висновки. Застосовано двоциклове планування річної підготовки у легкоатлетів-спринтерів на етапі попередньої базової підготовки. Передбачено у структурі планування тренувального процесу спринтерів у першому макроциклі три етапи (загально-підготовчий, спеціально-підготовчий і змагальний), чотири мезоцикли (два втягуючі, базовий і змагальний) і шістнадцять мікроциклів. Розроблено програму підготовки спринтерів у першому макроциклі річної підготовки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку вбачаємо в обґрунтуванні ефективності розробленої програми навчально-тренувального процесу спринтерів упродовж першого макроциклу річної підготовки.

Список використаної літератури:

1. Врублевский С. П. Теоретико-методичне обґрунтування програмування макроциклу підготовки спортсменок, що спеціалізуються у швидкісно-силових

видах легкої атлетики. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 4(27). С. 74-77.

2. Маленюк Т. В., Бабаліч В. А., Панченко Г. І., Брояковський О. В. Ефективність програми навчально-тренувального процесу юних легкоатлеток 13-14 років упродовж першого макроциклу річної підготовки (на прикладі спринтерського бігу). *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 6(80). С. 39-45.

3. Микич М. С. Система спортивної підготовки легкоатлетів: сучасний погляд. Львів : Львівський державний інститут фізичної культури, 2005. 125 с.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПОРТСМЕНОК 14-15 РОКІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ЖІНОЧОМУ БАГАТОБОРСТВІ

Віктор ПАВЛЕНКО, к.пед. н., доцент
Олена НАСОНКІНА, старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Проаналізовано особливості фізичної підготовленості дівчат віком 14-15 років, які спеціалізуються у жіночому багатоборстві. Визначені показники, що впливають на розвиток фізичної підготовленості на етапі базової підготовки.

Ключові слова: семиборство, фізична підготовленість, етап базової підготовки.

Вступ. Підготовка спортсменок у жіночому багатоборстві розглядається, як комплексна система, що включає фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку. Жіноче семиборство є одним із найбільш складних видів легкої атлетики і вимагає від спортсменок високого рівня фізичної та технічної майстерності [5].

Тренування жінок, що займаються легкоатлетичним семиборством, має ряд істотних особливостей, що відрізняють його від тренування спортсменок, що спеціалізуються в окремих видах легкої атлетики [4].

Над проблемою підготовки легкоатлеток, які спеціалізуються у легкоатлетичному семиборстві працювало багато і вітчизняних, і зарубіжних дослідників, а саме: Асаулюк І., Козлова К., Дмитренко С. (2008), Рибальченко Т. П., Крайник Я. Б. (2012) Білоус, Н. С (2022).

На думку М. С. Микич [6], легкоатлетичне багатоборство є одним із найбільш складних видів рухової активності, що вимагають високого рівня фізичної підготовленості та працездатності де найбільша увага у тренуванні багатоборок має бути присвячена підвищенню рівня сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості.

І. Асаулюк, К. Козлова, С. Дмитренко [1] вважають, що різноманітність видів семиборства у жінок вимагає від спортсменок високого рівня фізичної та

технічної підготовленості, без якої неможливо досягти високих спортивних результатів.

Так як до легкоатлетичного семиборства у жінок великою мірою входять види швидкісно-силової спрямованості особливу увагу слід приділяти проблемам спеціальної фізичної підготовки особливо на етапі базової підготовки.

Мета дослідження: розкрити особливості фізичної підготовки дівчат-семиборок на етапі базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження: досліджувався рівень розвитку фізичних якостей 5-ти семиборок 14-15 років на етапі базової підготовки. У роботі були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою визначення рівня фізичних якостей швидкості, сили, швидкісно-силових, витривалості і гнучкості, які необхідно мати семиборкам на етапі базової підготовки, було проведено педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості у найбільш вагомих показниках (таблиця 1).

Таблиця 1

Показники рівня спеціальної фізичної підготовленості досліджуваних спортсменок (n=5)

Показники	\bar{X}	σ
Біг на 30 м зі старту (с)	4,95	0,19
Біг на 30 м з ходу (с)	3,84	0,16
Біг на 60 м зі старту (с)	8,82	0,08
Біг на 300 м (с)	50,14	1,03
Біг на 600 м (хв)	1.51,0	0,05
Стрибок у довжину з місця (м)	2,35	0,25
Потрійний стрибок у довжину з місця (м)	6,60	0,10
Метання ядра 3 кг двома руками знизу вперед (м)	12,40	0,74
Метання ядра 3 кг двома руками знизу назад через голову (м)	13,52	0,62

Аналіз отриманих результатів показав, що для семиборок на етапі базової підготовки другого року навчання, показники які визначали рівень розвитку швидкісних здібностей результати становили: біг 30 м – 4,95-5,15 с, біг 30 м зі старту 3,84-4,00 с., біг на 60м. з низького старту – 8,82-8,90. У показнику бігу на 300 м, що визначав рівень швидкісної витривалості, результати становили 26,30-29,0 с. В показниках біг на 600 м, які визначали рівень витривалості 1.51,0-1.51,5 хв. У показниках на визначення рівня розвитку швидкісно-силових

здібностей м'язів ніг, результати коливались в межах: стрибок у довжину з місця – 2,35-2,60 м, потрійний стрибок з місця 6,60-6,70 м.

У показниках на визначення комплексного рівня розвитку швидкісно-силових здібностей, результати становили: у метанні ядра 3 кг двома руками знизу вперед 12,40-13,20 м, у метанні ядра 3 кг двома руками знизу назад через голову 13,50-14,10 м.

Висновки. Для ефективної підготовки семиборок показники рівня спеціальної фізичної підготовленості на етапі базової підготовки 2 року навчання повинні відповідати наступним параметрам: біг 30 м – 4,85-4,90 с; біг на 30 м зі старту – 3,80-3,90 с; біг 60 м – 8,55-8,80 с. Швидкісний показник досліджуваних спортсменок не значно, але низький. Рівень розвитку швидкісно-силових здібностей м'язів ніг, відповідають нормам базової підготовки 2 року навчання: стрибок у довжину з місця – 2,35-2,60 м, потрійний стрибок з місця 6,60-6,70 м.

Швидкісна витривалість відповідає параметрам: біг на 300м. 53,0-49,0 с. та витривалість біг на 600 м. - 1.52,0 – 1.50,0 хв.

Показник комплексного рівня розвитку швидкісно-силових здібностей на етапі базової підготовки 2 року навчання повинні відповідати наступним параметрам: у метанні ядра 3 кг двома руками знизу вперед 10,50-11,50 м, у метанні ядра 3 кг двома руками знизу назад через голову 12,50-13,00 м. Цей показник досліджуваних спортсменок значно перевищує норми.

Перспектива подальших досліджень – пошук оптимальних засобів і методів фізичної підготовки жінок-семиборок з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Список використаної літератури:

1. Асаулюк І., Козлова К., Дмитренко С. Послідовність оволодіння видами семиборства та особливості технічної підготовки семиборок. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. № 3. С. 179–181.
2. Білоус, Н. С., Кононенко, Н. М. Особливості фізичної підготовки жінок-семиборок. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 11(157). С. 30–35.
3. Добринська Н. В. Особливості змагальної діяльності спортсменок високої кваліфікації в легкоатлетичному семиборстві. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 9–13.
4. Добрынская Н. В. Специальные упражнения в легкоатлетическом многоборье. *Наука в олимпийском спорте*. 2014. № 2. С. 69–77.
5. Бурла А. О., Бурла О. М., Возний А. П., Сергієнко В. М. Легкоатлетичне семиборство жінок: навчальний посібник. Суми: Сумський державний університет, 2021. 301 с.
6. Микіч М. С. Система спортивної підготовки легкоатлетів – сучасний погляд: навчальний посібник. Львів, 2005. 42 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТИБУНІВ З ЖЕРДИНОЮ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Віктор ПАВЛЕНКО, к.пед. н., доцент
Тетяна ГАМОРА, здобувач вищої освіти

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Проаналізовано особливості фізичної підготовки стрибунів з жердиною на етапі попередньої базової підготовки. Визначені показники, що впливають на розвиток фізичної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки.

Ключові слова: стрибки, фізичні якості, фізична підготовка, етап базової підготовки.

Вступ. Стрибки з жердиною обґрунтовано вважаються найбільш складним видом легкої атлетики, оскільки вимагають від спортсменів різнобічної загальної та спеціальної фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості.

Сталий розвиток легкої атлетики пред'являє високі вимоги до процесу спортивної підготовки, основними результатами якої є фізична та технічна підготовленість [4].

Одна з характерних рис сучасного спортивного тренування - прагнення перетворити підготовку спортсменів на керований процес. При цьому обов'язковою вимогою ефективного управління є наявність інформації про механізми зміни комплексу складових чинників під впливом конкретних тренувальних впливів. Вирішення цього питання буде ефективним за наявності інформації про взаємозв'язок провідних сторін підготовки спортсменів, між рівнем розвитку фізичних якостей і показниками технічної майстерності [3].

Спортивна підготовка спортсменів стрибунів з жердиною на етапі базової підготовки має велике значення і полягає у створенні оптимального тренувального процесу для розвитку фізичних якостей та ефективної спортивної техніки.

Науково-методична література, присвячена стрибкам із жердиною, в основному представлена роботами, що розглядають різні аспекти планування тренувальних навантажень стрибунів. Значно менше досліджень проведено відносно навчання техніці стрибунів.

Над проблемою підготовки спортсменів, які спеціалізуються у стрибках з жердиною працювало багато і вітчизняних, і зарубіжних дослідників, а саме: Шутеев В. В., Шутеева Т. М., (2013). Рибальченко Т. П., Дерев'янку В.В. (2015).

Оцінка взаємозв'язку фізичних якостей і технічної майстерності ґрунтується на основі системи багаторічної підготовки з урахуванням вікових закономірностей становлення спортивної майстерності.

Нині ще не вивчено питання розвитку спеціальних фізичних якостей у стрибунів із жердиною. Розробка кількісних показників фізичних якостей дасть

можливість керувати спеціальною фізичною підготовкою спортсменок на об'єктивній основі. Проблема оцінки взаємозв'язку фізичних якостей і технічної майстерності стрибунів із жердиною – найважливіша у спортивному тренуванні. Виявлення закономірності взаємозв'язку технічної майстерності та фізичної підготовленості дасть змогу ефективно вдосконалювати дві основні сторони спортивної підготовки [5].

Мета дослідження: розкрити особливості фізичної підготовки стрибунів з жердиною на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження: досліджувався рівень розвитку фізичних якостей стрибунів з жердиною на етапі початкової підготовки та базової підготовки. Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури; аналіз документальних матеріалів; метод експертної оцінки; педагогічний контроль якостей.

Результати дослідження та їх обговорення. Навчально-тренувальний процес передбачає кілька сторін підготовки: загально-фізичну, швидкісно-силову, бігову і технічну. Водночас багатобічна підготовка стрибунів із жердиною повинна мати цілеспрямований характер [2].

У тренуванні стрибунів з жердиною загальна фізична підготовленість пов'язується не тільки з різнобічною фізичною досконалістю загалом, скільки з рівнем розвитку якостей і здібностей, які надають опосередкований вплив на спортивні досягнення й ефективність тренувального процесу [1].

Таблиця 1

Контрольні нормативи спеціальної стрибкової підготовленості на етапах підготовки стрибунів з жердиною

Тестові вправи	Етапи підготовки у стрибках з жердиною	
	Початкової підготовки	Базової підготовки (період початкової спеціалізації)
Стрибок вгору з міста, відштовхуючись двома ногами з махом рук, м	0,45-0,55	0,55-0,80
Потрійний стрибок з місця, м	6,50-8,00	8,00-8,50
Стрибок у довжину з розбігу, м	3,90-5,50	5,50-6,50

Таблиця 2

Контрольні нормативи спеціальної бігової підготовленості на етапах підготовки стрибунів з жердиною

Тестові вправи	Етапи підготовки у стрибках з жердиною	
	Початкової підготовки	Базової підготовки (період початкової спеціалізації)
Біг з жердиною по розбігу досягти швидкість перед відштовхуванням, м/с	6-7	7-8
Біг: досягнути швидкість, м/с		
Біг 20 м «з ходу», с	2,7-2,5	2,4-2,2
Біг 30 м «по руху», с	4,47	4,25
Біг 60 м «по руху», с	8.6	7.5
Біг 100 м «по руху», с	-	11,9
Біг 20 м «з ходу» з жердиною, с	-	2,35

Таблиця 3

Контрольні нормативи спеціальної силової підготовленості на етапах підготовки стрибунів з жердиною

Основні засоби підготовки	Етапи підготовки у стрибках з жердиною	
	Початкової підготовки	Базової підготовки (період початкової спеціалізації)
Жим штанги (в положенні лежачи), % від ваги спортсмена	50-70	70-100
Тяга штанги з-за голови, % від ваги спортсмена	15-25	25-30
Присід зі штангою на плечах, % від ваги спортсмена	-	80-100
Ривок штанги, % від ваги спортсмена	-	50-80

На першому етапі було організовано і проведено дослідження, спрямоване на виявлення основних і допоміжних тренувальних засобів загально-фізичної підготовки стрибунів з жердиною для підвищення загальної витривалості, для розвитку швидко-силових якостей ніг, для підвищення силових, швидкісних здібностей, а також для розвитку гнучкості.

На другому етапі було організовано і проведено експеримент, у процесі якого були визначені контрольні нормативи спеціальної стрибкової, бігової, силової, гімнастичної підготовленості стрибунів з жердиною на етапах підготовки.

Висновки. Характерною особливістю тренувального процесу на етапі початкової та базової підготовки є фізична підготовка, яка передбачає різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей і систем організму спортсмена. На початкової спеціалізації бігова підготовка характеризується розвитком темпу бігу, особливо на дистанціях 20-60м.

Перспектива подальших досліджень – пошук оптимальних засобів і методів фізичної підготовки стрибунів з жердиною на етапі поглибленої спеціалізації.

Список використаної літератури:

1. Насонкіна О. Ю., Шутєєв В. В. Теорія та методика спортивного тренування. Навчальний посібник для студентів 3 курсу спеціалізації «Легка атлетика». Харків: ХДАФК, 2015. 252 с.

2. Павленко В. О., Павленко Є. Є., Насонкіна О. Ю. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту: підручник для студентів та викладачів закладів вищої освіти. Харків: ХДАФК, 2020. 550 с.

3. Ашанин В. С., Друзь В. А., Задорожная Э. А. Теоретические основы построения оценки физического развития и состояния физического здоровья обследуемого контингента. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 2. С. 131–137.

4. Рибальченко Т. П., Дерев'янка В. В. Взаємозв'язок спеціальної фізичної і технічної підготовленості та спортивного результату у стрибунів з жердиною. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту:*

Збірник наукових праць I Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, м. Харків, 12-13 березня 2015 р.. Харків, 2015. С. 20-24.

5. Шутєєв В. В., Шутєєва Т. М., Подоляка О. Б. Використання інформаційних технологій в управлінні технічною підготовкою стрибунів з жердиною. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 2. С. 163–166.

ВПЛИВ ГЕНДЕРНОГО РУХУ НА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОГО СПОРТУ

Галина ПАНЧЕНКО, к.пед.н.
Сергій БОНДАРЕНКО, к.пед.н., доцент

*Центральноукраїнський державний університет ім. В. Винниченка,
Кропивницький, Україна*

Анотація. В дослідженні зроблено спробу окреслити сучасний розвиток спорту на основі гендерної спортивної класифікації видів. Показано, що перехід маскулітних видів до андрогінної групи є закономірним наслідком руйнації традиційних соціальних стереотипів.

Ключові слова: гендерна спортивна класифікація, легка атлетика, спорт, соціальні стереотипи.

Вступ. Спорт, за визнанням лідерів феміністського руху за гендерну рівність є дзеркалом, що відображає стан, динаміку, здобутки та перспективи, які виникають у прагненні встановлення гендерного паритету в українському та світовому вимірі [3]. Змагальна діяльність результатом якої є яскраві досягнення українських легкоатлеток останніх десятиліть і сьогодні все більше стає тим потужним аргументом для постановки, обговорення та результативного вирішення проблеми гендерної рівності жінок. Підкреслюючи значущість спортивних здобутків активістки руху справедливо зауважують, що за часів виступів наших спортсменів на Олімпійських іграх жінки завоювали 102 медалі, чоловіки – 86 (О. Саладуха, 2021).

Україна прагне створити прогресивну, демократичну нормативно-правову базу для регулювання гендерної політики в країні починаючи з ратифікації «Конвенції ООН про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок (1980), ратифікації документа «Цілі розвитку тисячоліття ООН (2000)», де зобов'язувалася забезпечити гендерну рівність до 2015 року. З 2006 року було запроваджено гендерну правову експертизу всіх нормативно-правових актів для виявлення та усунення норм дискримінаційного характеру, а також забезпечення гендерної рівності статей [2]. Саме з позицій гендерного паритету був розроблений і прийнятий «Закон про фізичну культуру і спорт в Україні» (нова редакція 2009 року) та інші нормативні акти галузі фізичної культури і спорту.

Проте проблемних питань, що стосуються гендерної рівності в спорті і, зокрема, в легкоатлетичному спорті досить багато, що й зумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета та завдання дослідження полягали у визначенні підходу до вивчення специфіки впливу гендерного руху на провідні тенденції розвитку легкоатлетичного спорту на регіональному рівні.

Матеріал і методи дослідження. Підготовлений матеріал ґрунтується на офіційних даних Міжнародного олімпійського комітету України, вітчизняній нормативно-правовій базі, офіційних статистичних звітах обласного управління молоді та спорту Кіровоградської обласної військової адміністрації, наукових публікаціях галузі спорту.

У дослідженні були використані методи аналізу-синтезу документальної та статистичної інформації, метод узагальнення, історичний метод.

Результати дослідження та їх обговорення. Для реалізації поставленої мети та завдань вважаємо за доцільне розглянути все різноманіття видів спортивної діяльності власне з позиції гендерного підходу. Це стає можливим, аналізуючи види спорту відповідно до гендерної спортивної класифікації, котра поділяє види на три групи: маскулінні, фемінні та андрогінні [3].

Науковці також відзначають, що класифікація дуже мінлива, не є сталою, а отже й не надійною. Обговорюючи цю тезу зазвичай наводять приклади «перетікання» видів спорту з однієї групи до іншої (як правило з маскулінних видів у андрогінні) [1, 3].

Але на наш погляд власне її лабільність і мінливість дозволяють виконувати функцію адекватно чутливого специфічного індикатора сенситивного до показників змін у соціокультурних критеріях та оцінках розвитку гендерного руху в галузі спорту.

Слід також зазначити, що легка атлетика цілком виправдовує свій титул королеви спорту, оскільки за визначенням гендерної спортивної класифікації є тим унікально-універсальним видом, що займає загальновизнане, лідируюче місце серед небагатьох інших андрогінних видів, тобто є гендерно паритетним видом толерантним для всіх статей.

Для порівняння аналізу гендерної паритетності були використані показники статистичної звітності 5-ФК управління молоді та спорту Кіровоградської обласної військової адміністрації.

Загальним трендом даних таблиці 1 є зменшення абсолютних показників наповнюваності, але разом з тим спостерігається певна динаміка до паритетності.

Дані таблиці 2 вказують лише на частково досягнуту паритетність у виконанні нормативів та необхідності більшого обсягу матеріалу для порівняльного аналізу.

Таблиця 1

**Показники Кіровоградській області за наповнюваністю груп
відділень легкої атлетики**

Період	Всього осіб		Кількість вихованців, які займаються в групах початкової підготовки, осіб		Кількість вихованців, які займаються в групах базової підготовки, осіб		Кількість вихованців, які займаються в групах спеціалізованої підготовки, осіб		Кількість вихованців, які займаються в групах підготовки до вищої спортивної майстерності, осіб	
	Хлоп.	Дівч.	Хлоп.	Дівч.	Хлоп.	Дівч.	Хлоп.	Дівч.	Хлоп.	Дівч.
2021	522	480	364	334	147	138	9	6	2	2
2022	361	388	236	272	120	110	3	6	2	0

Таблиця 2

**Показники Кіровоградській області виконання спортивних розрядів
з легкої атлетики**

Період	Мають перший спортивний розряд, осіб		Кандидати у майстри спорту, осіб		Майстри спорту України, осіб	
	Хлоп.	Дівч.	Хлоп.	Дівч.	Хлоп.	Дівч.
2021	5	9	3	2	1	0
2022	7	8	3	1	1	0

Висновки:

1. Гендерна класифікація видів спорту попри дискусійність щодо їх розподілу є тим підходом, що дозволяє вивчати як окремі кейси так і закономірності міграції («перетікання») видів з маскулінної групи до андрогінної.

2. В основі процесу «перетікання» маскулінних видів лежать закономірності зламу суспільних стереотипів щодо традиційної гендерної орієнтації на той чи інший вид змагальної діяльності.

3. Подальше збільшення частки андрогінних видів спорту за рахунок зменшення маскулінних видів є закономірним і невідворотнім результатом визнання сучасним суспільством права на гендерну рівність.

4. Порівняння регіональних показників статистичної звітності, зокрема 5-ФК за період двох років можуть характеризувати лише локальні тренди становлення гендерного паритету.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку можуть полягати у пошуку інформативних індикативних показників, що спроможні відображати специфічні закономірності становлення гендерної рівності в спорті.

Список використаної літератури:

1. Кисельова О., Босініч М., Степанова І. Проблеми гендерної рівності у галузі фізичної культури та спорту: Проект. Гендерне бюджетування в Україні. Київ, 2019. 26 с.
2. Смолякова І. Д. Історичний огляд гендерних підходів у спорті. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2021. Вип. 79. С 108–112.
3. Тарасевич Е. А. Гендерные отличия спортсменов в различных классификационных группах видов спорта и спортивных дисциплин. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 2. С. 117-120.

СУЧАСНІ НАПРЯМКИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Ярославна ПУГАЧ, к.фіз.вих
Ольга ГАВРИЛОВА, здобувач вищої освіти

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Подана інформація присвячена найбільш актуальним питанням підготовки спортсменів у циклічних видах спорту, але отримані результати знаходять своє застосування у будь-яких видах рухової діяльності.

Ключові слова: індекс активності, техніка бігу, траєкторії руху, антропометрія соматотипу.

Вступ. Представлено метод поділу енерговитрат на статичну напругу робочої пози переміщення тіла, динамічні зусилля, що забезпечують кінематику руху, у різних фазах рухового циклу, метод дистанційної оцінки поточної працездатності спортсмена; метод динамічного комп'ютерного моделювання.

Мета дослідження – встановити закономірності переміщення тіла, що забезпечують максимальну ефективність спринтерського бігу.

Матеріали і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, антропометричні характеристики тіла спортсмена, швидкісна відеозйомка, метод динамічного комп'ютерного моделювання.

Результати дослідження та їх обговорення. Переміщення тіла спортсмена у бігу пов'язані з виконанням крокового руху. Основні дослідження цього рухового акта пов'язані з вивченням біомеханіки ходьби та бігу. Особлива увага в цих питаннях приділяється дослідженням бігу на короткі дистанції з метою встановлення механізмів, що забезпечують переміщення тіла з максимальною швидкістю. Ще в 1980 році було встановлено на підставі аналізу швидкісної відеозйомки та подальшого аналізу старту та прискорення у спринтерському бігу, що на кінцевий результат внесок цих складових забирає

до 64% від загального часу проходження дистанції у бігу на 100 м. Важливий внесок цих досліджень полягає в тому, що було виконано поділ бігового кроку на фази опорного та безмоторного руху. У фазі опори виділено фазу амортизації та фазу відштовхування.

На всій дистанції відбувається зміни співвідношення частоти та довжини кроків, тривалості фаз опори та польоту та положення пози всього тіла спортсмена в момент фази опори.

Такий поділ перерахованих параметрів дозволив запровадити безрозмірну характеристику як індексу активності (I_a) як показників відносин часу польоту (t_n) на час опори (t_o). Процес збільшення швидкості руху тіла характерний зміною індексу активності (I_a). Час опори починає зменшуватися, а польоту збільшуватися та індекс активності як функція цих відносин прагне від 0 до одиниці (тобто $0 \leq I_a \leq 1$). Надалі прискорення бігу час фази опори стає коротшим, а фаза польоту збільшується. У цьому випадку загальний вираз індексу активності має вигляд $0 \leq I_a \leq (1+\alpha)$. Введений показник характеризує ефективність зростання швидкості руху загального центру маси тіла спортсмена і відображає його індивідуальну здатність до бігу на коротких дистанціях. Фактично α виступає показником філогенетичної характеристики обдарованості до швидкісних дій і є важливим показником для відбору та прогнозування його перспективності.

Виконана модифікована оцінка обробки відеозапису переміщення кінематичних елементів тіла дозволила здійснити поділ енергетичних витрат на кінематику переміщення центрів мас тіла та загального центру маси тіла. Це в свою чергу дало можливість встановити поділ витрат на статистичну напругу задля збереження робочої пози переміщення тіла, динамічні зусилля, створені задля забезпечення кінематики руху на різних фазах його виконуваного циклу. Ці методи дозволили отримати дистанційну оцінку, що здійснюється в реальному масштабі часу поточної працездатності та встановити індивідуальний оптимальний ритм роботи, що дає найвищу ефективність її виконання.

Все це загалом дозволило розробити метод динамічного комп'ютерного моделювання, який має високу розв'язність поставлених завдань, недоступних під час використання класичних методів дослідження.

Показник (α) в індексі активності ($0 \leq I_a \leq 1 + \alpha$) є відображенням швидкісних здібностей. У динаміці його прояви лежить експонентна залежність. При розгоні величина α змінюється від 0 до деякого значення A . У цьому випадку важливе абсолютне значення величини (амплітуди) і швидкості її досягнення (швидкість реакції). Аналогічна закономірність спостерігається за її гальмуванні в пліометричному варіанті її зниження, тобто спостерігається симетрія процесу відбиття. При втомі спостерігається зменшення амплітуди, але не величина кривизни зміни швидкості.

Усі подані результати мають патенти та авторські свідоцтва.

Висновки. Встановлено біомеханічні закономірності бігу, що дозволяють формувати ефективну підготовку спортсмена з урахуванням його морфофункціональної структури тіла та поточної працездатності

Подальша перспектива розвитку у цьому напрямі полягає у створенні центру надання послуг усім зацікавленим особам у конкретному практичному застосуванні наявних розробок ХДАФК.

Список використаної літератури:

1. Pugach Y. General regulation of the language structure construction as a kind of activity. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. №2 С. 243-245.
2. Друзь В. А., Бурень Н. В., Пугач Я. І. Теоретичні та прикладні основи побудови моніторингу фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичного стану різних груп населення: навчальний посібник. Харків, 2013. 116 с.
3. Пугач Я. І. Емоційний стан та екстремальні умови змагальної діяльності як проблема спорту вищих досягнень, масового та інвалідного спорту. *Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції*, м. Донецьк, 30 травня 2014 року. Донецьк, 2014. С. 103-108.

СТАН ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Людмила ШЕСТЕРОВА, к.фіз.вих., професор
Тетяна СИНИЦЯ, к.фіз.вих., доцент

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
Харків, Україна*

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Полтава, Україна*

Анотація. В тезах викладений зміст загальної фізичної підготовки бігунів на середні дистанції. Наведені результати дослідження щодо стану фізичної працездатності та підготовленості бігунів II спортивного розряду. Для покращення спортивних результатів рекомендовано підвищити рівень ЗФП.

Ключові слова: фізична працездатність, фізична підготовленість, бігуни на середні дистанції.

Вступ. Одним із популярних видів спорту в Україні є легка атлетика. Біг на середні дистанції – дисципліна в легкій атлетиці, яка приваблює глядачів своєю тактичною і технічною видовищністю. Невід’ємною частиною покращення спортивних результатів бігунів на середні дистанції є розвиток фізичних якостей, чому сприяє фізична підготовка.

Фізична підготовка – це методично грамотно організований процес рухової діяльності людини, спрямований на оптимальний розвиток її фізичних якостей. Загальній фізичній підготовці легкоатлетів присвячено багато наукових і методичних праць [1, 4, 5].

На думку Л. Є. Шестерової, Ту Яньхао [5] загальна фізична підготовка бігунів на середні дистанції повинна включати вправи на розвиток фізичних якостей, які безпосередньо впливають на здійснення змагальної діяльності. Насамперед, це загальна витривалість, впливати на розвиток якої можна за допомогою вправ циклічного характеру таких, як рівномірний біг, фартлек, плавання та ін. Важливу роль в підготовці бігунів на середні дистанції відіграють силові здібності, до переліку яких входять різноманітні стрибки; вправи, спрямовані на розвиток сили м'язів спини, черевного пресу, задньої і передньої поверхні стегна, що виконуються в парах, на снарядах, тренажерах, з набивними м'ячами, еспандерами, штангою. Для виконання вище перерахованих вправ, серед інших, використовують метод колового тренування.

Основною рушійною силою бігуна є робота сідничного м'яза, м'язів задньої поверхні стегна, литкового та камбаловидного м'язів, які просувають людину на опорі. Сильні м'язи вище зазначених груп дозволяють всю дистанцію високо триматися на стопі, не опускаючись на п'яту. Більшість бігунів можуть це зробити тільки до відмітки 600 м. Для розвитку сили цих м'язів використовуються звичайні вставання на носки, які можна виконувати з невеликою вагою. Вправи виконуються по черзі на кожній нозі до болісних відчуттів у м'язах, тривалістю прикладна 60 с. Темп виконання зручний – 1 цикл за 2-4 с, за хвилину – 20-30 підйомів. Піднімання на носки і особливо опускання на всю ступню виконуються повільно.

В тренуваннях бігунів на середні дистанції використовуються і вправи, спрямовані на розвиток гнучкості: пружинисті нахили, махи ногами з великою амплітудою, розтягання в парах, стретчинг, вправи «бар'єрної школи» [5].

Фахівці вважають, що рівень фізичної працездатності тісно пов'язаний з показниками загальної фізичної підготовленості спортсмена. Відомо, що однією з провідних систем у забезпеченні та досягненні високої працездатності у спортсменів, що спеціалізуються в видах спорту з переважним проявом витривалості, є серцево-судинна система з наявною залежністю між величиною хвилинного об'єму крові та максимальною аеробною потужністю. У деяких дослідженнях наводяться показники центральної гемодинаміки та фізичної працездатності веслярів високого класу [3].

Дослідження Е. Л. Михалюка, М. В. Діденко, С. М. Малахової [2] свідчать, що у бігунів на 400 м II–III розрядів (чоловіків) зафіксовано деяке переважання парасимпатичних впливів автономної нервової системи. У них, як і у жінок, переважає еукінетичний тип кровообігу, спостерігається велика середня величина PWC 170 та ІФС.

Не дивлячись на достатньо добре розроблений зміст загальної фізичної підготовки та працездатність висококваліфікованих спортсменів з різних видів спорту, залишається не вивченим стан вказаних показників у бігунів на середні дистанції масових розрядів.

Мета дослідження – дослідити рівень працездатності та фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції II спортивного розряду.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі ДЮСШ №12 м. Харкова. У ньому взяли участь 5 – дівчат і 5 – хлопців, що мали II спортивний розряд в бігу на 800 м. В дослідженні використовувалися наступні методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, тестування, Гарвардський степ-тест, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення показників працездатності спортсменів був застосований Гарвардський степ-тест. Отримані результати свідчать про «задовільний» рівень працездатності у всіх спортсменів.

Показники загальної фізичної підготовленості спортсменів визначалися за допомогою тестів, наведених в комплексній програмі для ДЮСШ.

Порівняння отриманих результатів з нормативними, свідчить, що як у дівчат, так і у хлопців вони, в основному, відповідають оцінці «задовільно».

Як показали результати математичної обробки даних, достовірність відмінностей між результатами дівчат і хлопців спостерігалася лише в згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи та стрибках в довжину з місця ($p \leq 0,05-0,01$).

Встановлено, що між результатами дівчат і юнаків в підйомі тулубу в сід з положення лежачи за 1 хвилину та показниками Гарвардського степ-тесту достовірності відмінностей не спостерігалася ($p \geq 0,05$).

Результати дівчат і хлопців у бігу на 2000 та 3000 м за абсолютними величинами порівнювати не має можливості, тому їх порівнювали за швидкістю пересування. Отже, у дівчат була зафіксована швидкість бігу 3,92 м/с, а у хлопців – 4,37 м/с ($t=1,23$), що свідчить про відсутність достовірності відмінностей між результатами ($p \geq 0,05$).

Таким чином, за результатами дослідження встановлено, що рівень працездатності і фізичної підготовленості дівчат і хлопців – бігунів на середні дистанції, в основному, відповідає оцінці «задовільно».

Висновки. Показники фізичної працездатності та фізичної підготовленості як у дівчат, так і у хлопців відповідають задовільному рівню.

Аналіз отриманих результатів у статевому аспекті дозволив встановити перевагу хлопців у всіх тестах, але вона не завжди достовірна.

Для підвищення спортивних результатів бігунів, які брали участь у дослідженні, тренеру слід більш уваги приділяти загальній фізичній підготовці вихованців, особливо розвитку сили м'язів ніг.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Передбачається визначення вище зазначених показників після проведення підсиленого курсу загальної фізичної підготовки.

Список використаної літератури.

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика : підручник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.

2. Михалюк Е.Л., Діденко М. В., Малахова С. М. Порівняльна характеристика вегетативного забезпечення центральної гемодинаміки та фізичної працездатності бігунів на дистанції 400 метрів обох статей. *Запорозький медичний журнал*. 2016. №2(95). С. 22-26.

3. Михалюк Є. Л. Показники центральної гемодинаміки, фізичної працездатності та варіабельності серцевого ритму спортсменів, які займаються академічним веслуванням. *Одеський медичний журнал*. 2005. № 4(90). С. 61-64

4. Шестерова Л. Е., Ту Яньхао Динамика физической подготовленности бегунов на средние дистанции, проживающих в различных климатических условиях. *Слободжанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 4. С. 100–104.

5. Шестерова Л. Є., Ту Яньхао Засоби тренування кваліфікованих бігунів на середні дистанції. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту* : зб. наук. пр. Харків, 2018. С. 117-121.

РЕЗУЛЬТАТ ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ПЛІОМЕТРИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ СПРЯМОВАНИХ НА ЗБІЛЬШЕННЯ ШВИДКОСТІ РУХІВ СПОРТСМЕНІВ

Вячеслав ШУТЄЄВ, к. фіз. вих., доцент
Тетяна ШУТЄЄВА, старший викладач

Харківський національний медичний університет
Харків, Україна
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. В статті розглядається вплив пліометричних вправ які сприяють збільшенню швидкості рухів спортсменів. Отримані нами результати підтверджують припущення, що збільшення швидкості рухів настає через шість тижнів проведення пліометричних тренувань. Нами встановлено, що спортсмени можуть використовувати пліометричні вправи не тільки для переривання монотонності тренувань, а також застосовувати їх для розвитку спритності і одночасно для удосконалення силових та швидкісно-силових здібностей.

Ключові слова: тренування, пліометричні, швидкість рухів.

Вступ. Під час бігу на короткі дистанції необхідно скоротити час фази опори, при цьому знижуючи до мінімуму гальмуючу силу, що виникає під час контакту з опорою і збільшуючи швидкість руху назад ноги і стопи при дотику з опорою. Виконання програми пліометричних тренувань може сприяти скороченню часу опорної реакції. Пліометричні тренування є ідеальним видом вправ для збільшення потужності що розвивається під час тренування. Пліометричні тренування застосовуються спортсменами в різних видах спорту для розвитку силових та швидкісно-силових здібностей. Особливість виконання

пліометричних вправ (швидкісно-силові вправи) полягають у швидкому розтягуванні м'язів (ексцентричне розтягування – негативна фаза), за яким відразу слідує її швидке скорочення (концентричне скорочення – позитивна фаза) [2]. У численних дослідженнях було продемонстровано, що пліометричні тренування у поєднанні із синхронізованою програмою тренувань, спрямованих на розвиток та вдосконалення силових здібностей можуть сприяти покращенню виконання техніки вертикального стрибка, збільшення прискорення, збільшення сили ніг, підвищення пропорційної чутливості тощо [4].

Було висловлено припущення, що виконання пліометричних вправ, що призводять до збільшення сили та підвищення ефективності виконання рухів, сприятиме розвитку швидкості [5]. У зв'язку з цим пліометричні тренування почали застосовувати у багатьох видах спорту, у яких швидкість рухів є важливим чинником підвищення результативності дій спортсменів [3]. Однак експериментальних результатів, які переконливо підтверджують висловлене припущення, було отримано недостатньо.

Мета дослідження: виявити вплив використання програми пліометричних тренувань, спрямованих на збільшення швидкості виконання рухів.

Завдання дослідження:

1. Розробити програму пліометричного тренування з урахуванням фізичної підготовленості спортсменок.
2. Визначити послідовні пружні елементи які здійснюють основний вклад у створення зусилля під час пліометричних вправ.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні прийняли участь 20 спортсменок які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки третього року навчання. Вони були поділені на дві групи: контрольну та експериментальну. Досліджувані не мали травм нижніх кінцівок і виконували ніяких інших пліометричних вправ під час дослідження. В підготовку спортсменів експериментальної групи була включена програма пліометричних тренувань, що передбачувала виконання різних спеціально відібраних пліометричних вправ для нижніх кінцівок, тренування проводились три рази на тиждень. Виконання вправ було у встановлений (постійний) час доби. Контрольна група не виконувала ніяких пліометричних тренувань. Об'єм тренувального навантаження знаходився у межах 90-140 контактів, інтенсивність постійно підвищувалась протягом п'яти тижнів і потім була знижена протягом 6-го тижня. Інтенсивність вправ зменшувалась протягом останнього тижня з метою попередження виникнення ефекту стомлення.

Для оцінки впливу пліометричних тренувань на швидкість рухів спортсменок було проведено контрольне тестування до та після експерименту. Для визначення швидкості рухів при зміні напрямку (ризький поворот вправо, вліво) використовувався Т – тест.

Для визначення швидкості рухів при прискоренні, гальмуванні, поворотах в різних напрямках та бігу під різними кутами був використаний Іллінойський тест.

У роботі були використані наступні **методи**: аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. З фізіологічної і психологічної точки зору оптимальна тривалість проведення інтенсивних силових тренувань відповідає 4-6 тижням. Деякі спортивні фізіологи вважають, що нервово-м'язові адаптаційні реакції, що сприяють виробленню вибухової сили, виникають на початку енергетичного циклу фази періодизації тренування.

Після проведення тестування до та після застосування шести тижневих пліометричних тренувань були отримані наступні результати представлені в таблиці 1

Таблиця 1

Результати тестувань спортсменок показані на початку та наприкінці дослідження

Тести	Групи досліджуваних	Перед дослідженням	Після дослідження
Т – тест на швидкість, с	експериментальна	12,9±1,0	12,2±1,1
	контрольна	12,7±1,1	12,7±1,1
Іллінойський тест, с	експериментальна	17,3±1,7	16,8±1,6
	контрольна	16,7±0,95	16,7±0,9

При виконанні Т-тесту показники часу спортсменок експериментальної групи покращились на 4,86%, при виконанні Іллінойського тесту на швидкість рухів – на 2,93%. Отримані результати після проведення тестів достовірно відрізняються від початкових. Це свідчить про те, що застосування пліометричних тренувань дозволяє покращити тимчасові показники завдяки покращення або моторної функції, або адаптаційних реакцій нервової системи.

В ході проведеного нами дослідження спортсменки, які приймали участь а пліометричних тренуваннях, показали значне покращення часу при виконанні як Т-тесту, так и Іллінойського тесту на швидкість. Отже, нами була виявлена позитивна кореляція між пліометричними тренуваннями і підвищенням результативності виконання обох тестів на швидкість рухів. Дане підвищення швидкості реакції має безперечну користь для спортсменів, які займаються видами спорту, що вимагають швидкісні рухи, та служить також підтвердженням результатів інших досліджень.

Висновки. В ході нашого дослідження були отримані результати, які продемонстрували вплив пліометричних тренувань на розвиток швидкості рухів спортсменок. Крім того, отримані нами результати підтверджують зроблене раніше припущення, що збільшення швидкості рухів настає через шість тижнів проведення пліометричних тренувань. Тому доцільно їх застосовувати на останній стадії процесу підготовки спортсменів до змагального сезону. Нами також встановлено, що спортсмени можуть використовувати пліометричні вправи не тільки для переривання монотонності тренувань, а також застосовувати їх для розвитку спритності і одночасно для удосконалення силових та швидкісно-силових здібностей.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Необхідно проведення додаткових досліджень для з'ясування механізму дії адаптаційних реакцій нервової системи, що проявляються в результаті пліометричних тренувань, та їх механізм впливу на швидкість рухів спортсменів.

Список використаної літератури.

1. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. литература., 2012. С 463-485.
2. Baechle, T.R. and Earle, R.W. Essentials of strength training and conditioning. 2nd edition. Champaign, IL: National Strength and Conditioning Association. 2000
3. Dintiman, G. and Ward, B. Sport Speed/ 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2003. 272 p.
4. Miller, M.G., Berry, D.C., Bullard, S. and Gilders, R. Comparisons of land-based and aquatic based plyometric programs. *Journal of Sports Rehabilitation* 11, 2002. 269-283.
5. Yarp, C. W. and Brown. L. E. Development of speed, agility, and quickness for the female soccer athlete. *Strength and Conditioning* 22.2000. P 9-12.

1.2. ВОДНІ ВИДИ СПОРТУ: ПРОБЛЕМИ Й ПЕРСПЕКТИВИ

АКТУАЛЬНІСТЬ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ТРЕНУВАННІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Тетяна АЗАРЕНКО

Ольга ПИЛИПКО, к.пед.н., професор

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Авторами визначені прийоми водного загартовування дітей першого року життя, які можуть включати батьки в системні уроки плавання в домашній ванні, надані рекомендації щодо їхнього ефективного застосування.

Ключові слова: дитина, плавання, домашня ванна, загартовування.

Вступ. Загартовування дитини з новонародженого періоду має сильний та довготривалий ефект [3].

В перші місяці після народження у дитини є природний імунітет, який передається від матері. Цей імунітет дозволяє адаптуватися до величезної кількості мікроорганізмів, що оточують малюка, активно заселяються на його шкіру, слизові, шлунково-кишковий тракт, тощо. Він надає можливість адаптуватися до факторів перегріву та переохолодження [2].

Фізіологія дитячого організму така, що фактор перегріву небезпечний настільки, що може нести загрозу життю та здоров'ю малюка.

Сприйнятливість до низьких температур і переохолодження у немовлят має величезний діапазон. Через системний вплив холодом у дитини поступово виникає так званий ресурс загартовування всього організму, формується сприйняття такого досвіду як норми його життєзабезпечення.

Найважливіший аспект оздоровлення організму та формування норми всіх його функцій становить загартовування [4].

Метою роботи є виявлення найбільш ефективних прийомів водного загартовування дітей раннього віку, які обирають батьки для системного застосування при плаванні в домашній ванні.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, опитування, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Вплив водного середовища на організм дитини є невід'ємною частиною його життя ще в період внутрішньоутробного розвитку.

Найбільш сприятливою умовою народження здорової дитини є активний здоровий спосіб життя майбутніх батьків. Їх усвідомлений вибір на активну підготовку до здорових пологів не випадково рекомендується спрямовувати на аквапідготовку до пологів, заняття аквааеробікою для вагітних, активне самостійне плавання у басейні та відкритій воді.

Дослідження в галузі пренатальної педагогіки свідчать про те, що отриманий ефект загартовування організму майбутньої мами в певній мірі передається дитині.

Перший досвід самостійної взаємодії дитини з водою починається з гігієнічних процедур і купання, який перетворюється потім в систему занять плаванням у домашньої ванні.

Система таких уроків триває до шести місяців. Згодом, коли ванна стає малою для вільних плавальних рухів дитини, настає період активних ігор.

Як свідчать результати проведеного опитування сімей, які мають дитину першого року життя та застосовують плавання у домашній ванні, та власний практичний досвід, температура води для купання малюка, яка максимально наближена до температури тіла і дорівнюється 36-37°C, виправдана лише в перші кілька днів адаптації до купання. Вона забезпечує позитивну реакцію на водне середовище. У наступні дні ми знижуємо температуру води для купань до 34°C, формуючи системний ефект загартовування. Графік термінів зниження температурних режимів води необхідно підбирати індивідуально, відповідно до реакції дитини та стану її здоров'я.

Приблизно на другому місяці життя дитини настає новий етап - системні уроки плавання в домашній ванні. Такі уроки дозволяють зберегти та розвивати природні можливості малюка – вміння затримувати дихання під водою та здійснювати активні рухи у воді завдяки плавальному рефлексу, а також забезпечують загартовування.

Серед найбільш ефективних прийомів водного загартовування, що застосовуються при плаванні в домашній ванні, слід визначити наступні:

1. Загартовування із поступовим зниженням температури води для уроків плавання.

По завершенню 2-3-х місяців активних уроків плавання треба адаптувати дитину до температури води не вище 32-33°C. До 6-ти місяців знизити температуру води до 30°C та підтримувати її надалі на цьому рівні.

Навіть якщо дитина підросла і активні плавальні заняття у ванні змінилися іграми та пасивним перебуванням у воді з іграшками, ми не додаємо теплої води, а залишаємо температуру води для ігор також на рівні 30° С. Згодом при зменшенні температури на кілька градусів прохолодна вода не буде завдавати ніякого дискомфорту, що дозволить дитині отримати поступовий, довготривалий, дуже глибокий ефект загартовування.

Застосовуючи індивідуальний підхід в кінці купання або плавання, можна додати у ванну теплої води або полоти малюка з теплою душою, допомагаючи розслабитися.

2. Холодова пляма.

Малюку у віці від 2-ох до 6-ти місяців можна запропонувати водне загартовування у вигляді гри в «холодову пляму» [5]. Для цього в кінці уроку треба відкрити кран з холодною водою і провести малюка 6-8 разів поряд з прохолодним місцем у ванні, що виникає від струменя.

Посилити ефект «холодової плями» можна приблизно через місяць. Пропливіть з малюком поруч із струменем води так, щоб невеликі бризки потрапляли йому на спинку, а згодом за умови позитивного сприйняття струмінь води може потрапляти і на голову малюка. Збільшуйте поступово час знаходження під струменем і переміщайтеся в теплу частину ванни. З часом малюк буде позитивно реагувати і на рясне обливання всього тіла прохолодною, а потім холоднішою водою.

3. Висихання після уроку плавання.

Висихання після уроку плавання ще один, зовсім не складний прийом загартовування, який допомагає малюкові зміцнити та комфортне сприймати корисну дію холодом.

Коли завершується урок плавання або гігієнічна процедура при зміні підгузків, спробуйте не витирати малюка, а дати йому обсохнути у вас на руках. Похитайте малюка вперед - назад, розташували його на передпліччі своєї руки або політайте із ним вгору - вниз, вправо - вліво, тримаючи його під пахви обличчям до обличчя.

Випаровування води з поверхні тіла є ефективним ресурсом загартовування та комфортного звикання до невеликого переохолодження як до норми. Малюк системно адаптується до таких відчуттів і отримує потужний ефект. Приготуйте веселу пісеньку і співайте її малюку під час активних рухів і польотів у процесі обсихання [1]. Наприклад: «Ой, ти, вітер-вітерець, ходи з нами у танець. Ой, ти, вітер-вітерочку, ходи з нами в мандрівочку!» (народна забавлянка).

4. Обливання (обгортання) холодною водою.

Обливання (обгортання) холодною водою – ця стратегія для найсміливіших батьків, які самі системно обливаються холодною водою і готові запропонувати подібний досвід своєму малюкові [2].

Обов'язковою умовою такої події у житті новонародженого є спільне обливання. Тато обіймає малюка, притиснувши міцно до себе, а мама їх обгортає холодною водою, або навпаки.

Ми попередньо готуємо малюка до всіх подій, які чекають на нього, все докладно пояснюємо і розповідаємо. Уважно спостерігаємо за реакцією дитини після такого обливання. Прислухаємося до його власної реакції на цей досвід і після кількох разів визначаємося наскільки він готовий продовжувати або доцільно перейти на м'якший варіант із запропонованих вище прийомів.

Висновки.

1. Системне застосування загартовування рекомендовано для сімей, де щоденний процес взаємодії дитини з водним середовищем у процесі купання, плавання, ігор у воді доповнюється прийомами водного загартовування.

2. Застосування конкретних прийомів загартування призводять до стійкого оздоровчого ефекту.

Перспективи подальших досліджень полягає у визначені ефекту оздоровлення дитини в домашніх умовах, розвитку та популяризації водного загартовування у середовищі вагітних пар, впровадження у практику дитячих басейнів, оздоровчих центрів дозвілля та розвитку сім'ї системних прийомів водного загартовування.

Список використаної літератури:

1. Азаренко Т.Д. Счастливый ребенок – здоровый ребенок. Харьков: Основа, 2011. 96 с.

2. Бурцев Н. Правильное закаливание детей от рождения до школы. Ростов: Феникс, 2013. 128 с.

3. Козина Ж.Л. Информационное обеспечение комплексной физической подготовки беременных к естественным здоровым родам. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2007. № 6. С. 97-108.

4. Козина Ж.Л., Козин В.Ю. Чудо природы. Динамическая гимнастика и обучение плаванию новорожденных. Харьков, 2009. 72 с.

5. Мюллер И. Моя система для детей. Воспроизведение издания 1928 года. Москва: «Интеграф Сервис», 1991. 91с.

РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ СЛУХУ

Вікторія БАБАЛІЧ, к. пед. н., доцент

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Кропивницький, Україна*

Анотація. У тезах представлено програму та результати формувального етапу дослідження початкового навчання плаванню спортсменів з вадами слуху.

Ключові слова: плавання, експериментальна програма, спортсмени з вадами слуху, початкове навчання.

Вступ. Серед значної кількості дітей, які мають особливі потреби, велику групу становлять ті, що втратили слух або мають його порушення. Науковцями доведено, що ураження слухового аналізатора негативно позначаються на психічному та фізичному розвитку дітей. Саме тому особливо актуальним постає питання пошуку ефективних засобів корекції рухової сфери осіб з порушенням слуху. Система засобів, використаних для корекції і компенсації фізичних вад, повинна володіти різноманітним характером впливу. Таким вимогам повною мірою відповідає плавання. Про це наголошують Н. Булгакова (2005), В. Бабаліч [1], Ю. Вихляєв [2], О. Сокирко [3], Жданова М. (2015), Н. Шелухина (2018), Л. Шульга [4]. Проведені дослідження у цьому напрямі переконали нас у тому, що потрібно більше зосередити увагу на питанні корекції та розвитку рухової сфери таких дітей адже кожен з них, як правило, має низку вторинних відхилень тому і підходи мають бути індивідуальними.

Мета дослідження - здійснити аналіз дослідження початкового навчання плаванню спортсменів з вадами слуху.

Завдання дослідження: перевірити ефективність впровадженої експериментальної програми початкового навчання плаванню спортсменів з вадами слуху 8-9 років.

Матеріал і методи дослідження. В експерименті взяло участь 6 спортсменів (пізноглухі). Практична реалізація програми відбувалась упродовж 6 місяців (вересень-січень 2022 року). Для вирішення поставлених завдань запропоновано експериментальну програму початкового навчання плаванню спортсменів з вадами слуху 8-9 років. Ефективність впровадженої програми перевірялась тестовими вправи: Тест 1. Подолання відрізка за допомогою плавальної дошки. Тест 2. Подолання відрізка у повній координації, кролем на грудях. Тест 3. Подолання відрізка у повній координації, кролем на спині. Тест 4. «Два перекиди вперед у воді». Використовувались наступні методи дослідження: системний; одержання ретроспективної інформації; спостереження (пряме і непряме); методи діагностики (тестування); педагогічний експеримент (констатуючий, формуючий); методи статистичної обробки одержаної інформації. 1-3 тести оцінювались за 5-ти бальною шкалою.

Результати дослідження та їх обговорення. Здійснивши аналіз підходів щодо покращення фізичного розвитку та фізичних якостей спортсменів з вадами слуху ми розробили експериментальну програму, яка спрямована на навчання плаванню. Мета програми: формування техніки плавання та розвиток фізичних якостей; соціалізація та інтеграція спортсменів з вадами слуху засобами плавання. Спрямованість програми: фізкультурно-оздоровча, корекційна, відбір кращих спортсменів. Очікувані результати реалізації програми: за період навчання спортсмени мають: знати правила поведінки на воді; вміти вільно триматися на воді і занурюватися у воду; вміти пропливати 10-25 метрів без зупинок. Навчально-тематичний план до програми представлений в таблиці 1.

Таблиця 1

Навчально-тематичний план

Тема	Теорія	Практика	Всього
Теоретична підготовка	6		6
Фізична підготовка	2	14	16
Вправи для освоєння з водним середовищем, спеціально підготовчі, основні вправи	4	32	36
Ігри у воді		8	8
Підготовка та участь у змаганнях	2	4	6
Разом			72 г

В ході тренувань використовували такі методи: практичні (застосування широкого кола підвидних вправ з додатковими орієнтирами); наочні (жести, показ вправ викладачем або супроводження імітаційних рухів разом зі спортсменом. Вважаємо, що така демонстрація стимулює наочно дієве (практичне) та наочно-образне мислення); словесні (короткі інструкції та вказівки, позитивні оціночні судження (оцінка виконання завдань в балах), корекція помилок, дактильна мова). Заняття проводилися на позитивній емоційній основі, застосовували ігровий та змагальний методи.

Програма складається з двох етапів: попередній (тривав упродовж 2-х місяців) і основний (4-ри місяці). На попередньому етапі навчання увага головним чином зосереджувалась на ознайомленні спортсменів з водним середовищем, та утворенні навички плавати. Для цього використовувались засоби навчання спрямовані на: ознайомлення з водним середовищем, імітацію рухів на суші та у воді способами кролем на грудях і кролем на спині. Утворення навички набувалось шляхом застосування комплексів вправ, які проводились в опорному та безопорному положення (з пресуванням і без). На початку з підтримуючими засобами (пояс, нудлс), надалі тільки з плавальною дощечкою. На цьому етапі у спортсменів створювалось уявлення про рухи, які вивчаються. Особливу увагу зосереджено на відчутті ритму при скозванні у різних вихідних положеннях та виконанню дихання. Звісно, ми не уникнули характерних для цього етапу типових помилок початківців, однак спортсмени могли триматися на воді і пропливати певну кількість метрів без зупинки. Важливим на цьому етапі створювати мотиваційні установки до занять плаванням. Також вирішувалися завдання формування навичок роботи в групі з

підвищеною увагою і дисциплінованістю, що забезпечувало ефективність проведення занять плавання всієї групи.

На другому, основному, етапі спортсменів навчали техніці плавання кролем на грудях й кролем на спині. Засоби навчання: підготовчі та підвідні вправи для навчання основам техніки плавання (вправи для: комплексного ознайомлення з елементами техніки; вивчення рухів ногами узгодженими з диханням, рухів руками узгодженими з диханням, узгодження рухів у кожному способі плавання), вправи для розвитку фізичних якостей (з використанням ігор, естафет, ігрових вправ). Під час розвитку фізичних якостей в першу чергу зверталась увага на зміцнення м'язів поясу верхніх кінцівок, поліпшення швидко-силових якостей, спеціальної витривалості, координацію рухів.

По завершенню формуючого експерименту проведено контрольний зріз. На цьому етапі оцінювалась довжина дистанції на яку може пропливати спортсмен. Вимірювання правдилося за 5-ти бальною шкалою: 1 бал – 5м; 2 бали – 10м; 3 бали – 15м; 4 бали – 20 м; 5 балів – 25м. В ході тестування плавальної підготовленості спортсменів виявлено істотні зміни. На рисунку 1, представлені дані, які відображають суму балів, яку набрали спортсмени під час кожного тестування. Так за сумою балів набраних групою на початку (основного етапу) та після експерименту кількість і якість виконання тестових завдань покращилась у «Тесті 1» на 66,67%, «Тест 2» – 33,33%, «Тест 3» – 30%. «Тест 4» вправа «Два перекиди вперед у воді» виявлено достовірні зміни 46,89% ($t=13,13$; $P < 0,05$).

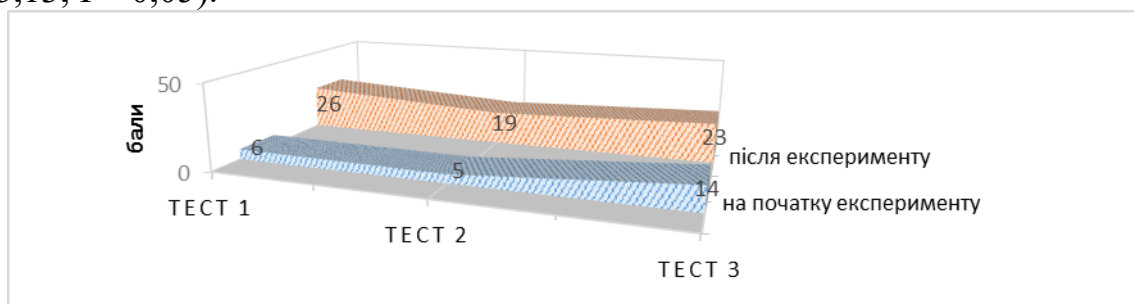


Рис. 1. Показники плавальних навиків до і після експерименту

Висновки. Впроваджена експериментальна програма сприяла оволодінню спортивною технікою плавання спортсменами з вадами слуху 8-9 років, що відповідає першому (початковому) етапу формування рухової навички.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку спрямовані на удосконалення програми з урахуванням індивідуальних, вторинних відхилень спортсменів.

Список використаної літератури.

1. Бабаліч В. А., Маленюк Т. В., Голуб О. В., Брояковський О. В. Корекція координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху засобами плавання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. №1. С. 207-215.

2. Вихляєв Ю. М. Лідер-тренажер для сліпих і глухих плавців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. № 11. С. 18-21.

3. Сокирко О. С. *Навчання плавання глухих дітей дошкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1. С. 123-127.

4. Шульга Л. М. *Оздоровче плавання: Навчальний посібник*. Київ: Олімп. л-ра, 2008. 232с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛИ У СПОРТСМЕНІВ-ПЛАВЦІВ 12-13 РОКІВ

Наталія БАШАВЕЦЬ, д. пед.н., професор
Тетяна БАЛАН, здобувач вищої освіти

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
Одеса, Україна*

Анотація. Пошук методики, яка б дозволяла ефективно підвищити рівень силових здібностей спортсменів-плавців 12-13 років під час навчально-тренувального процесу на суші.

Ключові слова: силові здібності, плавці, фізичні вправи.

Вступ. Фізична культура та спорт займають важливу роль у формуванні здоров'я, працездатності, покращення якості життя, досягнення високої стійкості організму до соціально-екологічних умов, підвищення адаптивних властивостей організму, формуванні морально-вольових якостей та гармонійного розвитку молоді. При цьому тіло людини є унікальним і до кінця не дослідженим матеріалом. Завдяки м'язовій силі людина може протистояти силовим впливам на її організм ззовні, піднімати вагу, долати перешкоди тощо. За рахунок м'язових напруг людина долає зовнішній опір або протидіє йому. Силові здібності людини вивчали такі науковці як Р. А. Абзалов, Н. І. Абзалов, О. В. Іващенко, Т. Ю. Круцевич, В. С. Кузнецов, Ю. Ф. Курамшин, В. І. Лях, Л. П. Матвеев, Ж. К. Холодов, О. М. Худолій [1 – 4]. Найбільше значення темпу розвитку силових здібностей науковцями встановлено у підлітків 13-14 та 16-18 років. Отже, робота над силовими здібностями у цьому віковому періоді дає найбільший ефект. Але це питання залишається недостатньо вивченим з точки специфічних особливостей окремого виду спорту та фізичних можливостей організму.

Мета дослідження – вивчення рівня розвитку силових здібностей у плавців 12-13 років.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося у Позашкільному навчальному закладі «Спеціалізована дитячо-юнацька

спортивна школа олімпійського резерву «Динамо» плавання» м. Одеса, над групою 28 осіб (14 хлопчиків та 14 дівчаток), віком 12-13 років, з тестуванням на початку жовтня 2022 року та наприкінці січня. Під час навчально-тренувального процесу цілеспрямовано використовувалися окреслені вправи для розвитку силових здібностей.

Силові здібності організму характеризуються можливістю м'язовою напругою долати механічний та біомеханічний опір, забезпечуючи ефективне виконання рухової дії (за Р. А. Абзаловим, Н. І. Абзаловим). Спортсменам-плавцям важливо розвивати різні види силових здібностей: власне-силові можливості, швидкісно-силові здібності (які найбільше проявляються під час старту та додання короткої дистанції) та силову витривалість (для додання середньої та довгої дистанції).

Під час дослідження для розвитку силових здібностей плавців ми користувалися вправами з підвищеним опором – силовими вправами. А саме застосовувалися вправи із зовнішнім опором такі як: вправи з вагами (штангою, гантелями, набивними м'ячами, гирями), вправи на тренажерах, вправи з партнером; вправи з опором пружних предметів, вправи в подоланні опору зовнішнього середовища – біг у гору, з гори, по піску, у воді, проти вітру.

Найбільший ефект у розвитку здатності м'язів плавців виявляти силу досягався при застосуванні вправ з подоланням ваги власного тіла, а саме ми використовували під час навчально-тренувального процесу такі: гімнастичні силові вправи (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, на брусах, у висі, лазіння по канату, піднімання ніг до перекладині з положення вису), легкоатлетичні стрибкові вправи (багаторазові стрибки на одній або двох ногах, стрибки через бар'єри), вправи у подоланні перешкод тощо.

При виборі вправ ми керувалися тим, що ефект вдосконалення сили плавців пов'язан з режимом роботи м'язів.

Також ми застосовували ізометричні вправи, які сприяють одночасній напрузі максимальної кількості рухових одиниць працюючих м'язів, а саме: використовували вправи в пасивній напрузі м'язів (утримання вантажу на передпліччях рук, плечах тощо), вправи в активній напрузі м'язів протягом певного часу та певній позі (випрямлення напівзігнутих ніг, рук).

Результати дослідження та їх обговорення. Результати показали ефективність використання окреслених фізичних вправ як засобу розвитку силових здібностей у плавців 12-13 років. У експериментальному тестуванні оцінювався рівень розвитку силових здібностей плавців 12-13 років. Як діагностичні засоби використовувалися три контрольні вправи: підтягування на високій поперечині з вису для хлопчиків, підтягування на низькій поперечині для дівчаток, підйом тулуба з положення лежачи на спині за 1 хвилину, присідання з набивним м'ячем за головою.

Таким чином, нами були проведені виміри силових здібностей хлопчиків-плавців на початку та наприкінці експерименту та здобуті наступні результати окреслені у кількості разів. Підтягування на перекладині з висів на початку дослідження було зафіксовано в межах $(4,40 \pm 0,129)$, наприкінці $(6,00 \pm 0,244)$, підйом тулуба з положення лежачи за 1 хвилину на початку дослідження

(29,52±0,744), в кінці (37,00±0,416), присідання з набивним м'ячем за головою на початку дослідження (30,48±0,661), наприкінці (38,76±0,405) разів.

За таблицею t-критеріїв визначено, що різниця достовірна, (причому $P < 0,05$) на порозі достовірної ймовірності.

За результатами вимірів силових здібностей на початку експерименту можна побачити, що показники силових здібностей відповідають віковим нормам. За результатами повторних вимірів можна визначити збільшення силових здібностей спортсменів. З підрахунків статистичних вимірів видно, що приріст силових здібностей стався у всіх контрольних вправах.

Показники силових здібностей дівчаток на початку та наприкінці експерименту, теж були визначені у кількості разів і зафіксовані наступні результати. Підтягування на перекладині з вису на початку дослідження (10,96±0,385), наприкінці (15,24±0,272), підйом тулуба з положення лежачи за 1 хвилину на початку дослідження (25,32±0,736), наприкінці (32,52±0,392), присідання з набивним м'ячем за головою на початку дослідження (24,36±0,699), в кінці дослідження (32,48±0,392) разів.

За таблицею t-критеріїв визначено, що різниця статистично достовірна ($P < 0,05$).

З підрахунків статистичних вимірів видно, що приріст силових здібностей стався у всіх контрольних тестах.

Висновки. На підставі отриманих даних можна зробити висновок, що розроблена методика дозволяє ефективно підвищити рівень силових здібностей спортсменів-плавців під час навчально-тренувального процесу на суші. Звідси випливає, що використання методичних прийомів дозволило ефективно підвищити рівень силових здібностей плавців.

Дане дослідження показало, що комплекс вправ, спрямований на розвиток силових здібностей, є результативним методичним прийомом, що відповідає сучасним вимогам методики спортивного вдосконалення в обраному виді спорту.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у пошуку ефективних вправ на розвиток силових здібностей спортсменів-плавців під час навчально-тренувального процесу у воді.

Список використаної літератури.

1. Абзалов Р. А. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие. Казань, изд-во "Вестфалика", 2013. 202 с.

2. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.

3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.

4. Худолій О. М., Іващенко О. В. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків: монографія. Харків: ОВС, 2014. 320 с.

АКТУАЛЬНІСТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ В ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ ТА УЧАСТІ У ЗМАГАННЯХ

Юрій БЛИЗНЮК, к.фіз.вих, доцент
Олена ПОЛІТЬКО, к.фіз.вих, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Висвітлено проблемне питання щодо сучасних уявлень про дослідження психофізіологічних показників кваліфікованих плавців в період підготовки та участі у змаганнях.

Ключові слова: психофізіологічні показники, плавання, нейротизм.

Вступ. У сучасних умовах розвитку спортивного плавання проблема дослідження індивідуально-типологічних властивостей спортсменів в період підготовки і участі в змаганнях, є однією з основних у галузі теорії та методики спортивного тренування. Відомо, що для успішного вирішення завдань навчально-тренувального процесу (нормування навантажень, складання тренувальних програм, спрямованість занять) необхідна інформація щодо поточних змін у розвитку основних фізичних якостей спортсменів, та їх психічного стану впродовж спортивного вдосконалення (особливо перед виступами на змаганнях). В цілому, психофізіологічні показники допомагають оцінити ефективність фізичної діяльності плавців. Така інформація надається через добре організовану систему педагогічного контролю.

Багато досліджень проводилось по даному питанню [1 – 5]. У цих роботах автори досліджували роль і вплив компонентів психомоторної працездатності людини, в тому числі показників моторного забезпечення рухів, пов'язаних з часом, простором і зусиллям, а також показників, що характеризують психічний стан спортсменів.

Встановлено, що незважаючи на широту досліджень з психомоторики, вона ще не знайшла широкого застосування в практиці спортивного вдосконалення. Переважно за результатами тестування визначають рівень фізичного розвитку спортсмена, здатність його справлятися зі зростаючими обсягами навантаження тренувальних занять та за досягнутим спортивним результатом. При цьому, мало уваги приділяється дослідженню стану ЦНС.

На сучасному етапі розвитку спорту така оцінка є вже недостатньою, щоб цілеспрямовано управляти тренувальним процесом, особливо в період підготовки та участі у змаганнях. Тому необхідним є проведення комплексного контролю, що включає в себе також визначення і опис психофізіологічних показників, що характеризують всебічний стан спортсмена. Ігнорування цих відомостей є серйозною вадою концепції «періодизації тренування», яка практично висловилася в величезних і багато в чому марних витратах часу і енергії спортсменів на загальну тренувальну роботу з вельми низьким ефектом.

Мета дослідження – обґрунтувати необхідність дослідження психофізіологічних показників кваліфікованих плавців в період підготовки та участі у змаганнях.

Матеріал і методи дослідження. Відповідно до встановленої мети дослідження були застосовані теоретичні методи педагогічного дослідження. Вони передбачали вивчення та аналіз науково-методичної літератури з тематики дослідження психофізіологічних показників кваліфікованих плавців та педагогічне спостереження з метою уточнення змісту та організації обліку психофізіологічних показників у спортивному плаванні.

Результати дослідження та їх обговорення. Психофізіологія вивчає взаємозв'язок між психологічними та фізіологічними станами людини. Ця дисципліна досліджує вплив фізичних та психологічних станів на поведінку та процеси мислення людини. Вона надає інформацію про те, як психологічні та фізичні фактори впливають один на одного і як це впливає на поведінку людини.

Відмінною рисою чемпіонів від інших спортсменів є збереження контролю над своїми рухами при проходженні змагальної дистанції, особливо на змаганнях високого рангу. Коли, у стресовому стані плавець може керувати своїми діями, за рахунок підключення ВНД ЦНС, нервова система посилюється за рахунок дубляжу, що виникає, що призводить до перемоги.

У діяльності ЦНС виділяються всім відомі параметри: збудливість, провідність, стійкість, лабільність (перемикання), гальмування (поза межне виснаження нервової енергії). На сьогодні, немає єдиної думки про те, якими методиками користуватися при визначенні тих чи інших властивостей нервової системи спортсмена та описі психофізіологічних проявів. Також, не зовсім ясно психологічний або фізіологічний зміст прийнятих на озброєння тестів. До основної батареї тестів визначення психофізіологічних станів спортсменів фахівці відносять: час простої рухової реакції на світ та на звуковий сигнал; час одиночного руху; максимальна частота рухів за 10 с; максимальна кистьова динамометрія; точність відтворення дозованого темпу; дослідження почуття часу; точність відтворення дозованого зусилля; активність за темпом; активність за силою; ситуативна тривожність (методика Г. Ю Айзенка); спортивна мотивація тощо.

Спортивна діяльність пов'язана з підвищеними фізичними навантаженнями і нервовими витратами. Тільки спортсмени з вираженою силою, врівноваженістю, рухливістю нервових процесів можуть впоратися з нею. В умовах змагального стресу успіх притаманний переважно спортсменам зі сильною нервовою системою (щодо збудження) [5]. Також виявлена тенденція підвищення рівня психічної надійності у плавців в міру зростання їх спортивної майстерності при одночасному зниженні показників тривожності і невротизму [1; 2]. У плавців різної дистанційної спеціалізації спостерігаються різні типи нервової системи. Параметри сили-слабкості нервової системи пов'язані з чутливістю. Так, час реакції на сильний звук поліпшується саме у спортсменів з сильною нервовою системою, а у слабких – погіршується.

У проведених раніше дослідженнях встановлено, що на результативність змагальної діяльності спортсменів впливає цілий ряд індивідуальних характеристик, найбільш значущими серед яких є: змагальна емоційна стійкість, особистісна тривожність, невротизм, змагальна мотивація, перешкодостійкість [1; 2]. Також відмічено, що завдяки ідеомоторному тренуванню, плавці, які точніше відтворювали подумки проходження змагальної діяльності та витрачали на уявне відтворення стільки ж часу, скільки на фактичне виконання, домагалися кращих спортивних результатів.

У ситуаціях зі слабкими стимулами більш адекватним буде поведінка людини з меншою емоційною стабільністю і інтровертованістю, оскільки саме він проявляє таку необхідну тут психологічну чутливість. Стабільний екстраверт в подібних ситуаціях може проявляти роздратування, що переходить в агресію, бо він не відчуває слабких, але значимих впливів і не розуміє причин своєї невідповідності обставинам. Однак екстраверт більш адаптивний в напружених умовах, в яких інтроверт легко впадає в депресію, викликану нервовим виснаженням і позамежним гальмуванням. Серед досліджуваних кваліфікованих плавців встановлено, що саме екстравертів значно більше, ніж інтровертів [1; 2].

Висновки. Отримані дані показують певний внесок психофізіологічних характеристик спортсменів-плавців в ефективність змагальної діяльності. На рівні функціонування цілісного організму вони можуть розглядатися як елементи психофізіологічних резервів організму, комплексний облік яких дозволить суттєво підвищити надійність змагальної діяльності спортсменів і більш об'єктивно її прогнозувати.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у дослідженні особливостей психофізіологічної підготовки кваліфікованих спортсменів-плавців.

Список використаної літератури.

1. Близнюк Ю. В. Психофізіологічні особливості кваліфікованих плавців-кролистів в залежності від їх дистанційної спеціалізації. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез наукових доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції, 6 грудня 2019 року.* Харків: ХДАФК. 2019.

2. Близнюк Ю. В., Ярєменко Т. В. Психофизиологические особенности квалифицированных пловцов, специализирующихся в способе кроль на груди. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2013. № 3. С. 53 – 58.

3. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. СПб.: Питер. 2001. 464 с.

4. Теплов Б. М. Психофизиология индивидуальных различий. М.: Педагогика, 1985. 350 с.

5. Юров И. А. Нейродинамические особенности спортсменов-пловцов – спринтеров и стайеров. *Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика.* 2011. Т. 17. № 4. С. 185 – 188.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ В ПУБЕРТАТНОМУ ПЕРІОДІ ЇХ РОЗВИТКУ

Валентина ВОРОНОВА, к.пед.н, професор
Максим РІДКОПЛЕТ, здобувач вищої освіти

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

Анотація. Розкриваються результати вивчення науково-методичної літератури стосовно особливостей підготовки спортсменів-плавців в пубертатний період їх вікового розвитку з урахуванням змін, що відбуваються в організмі.

Ключові слова: пубертатний період, плавці, розвиток, психологічний супровід.

Вступ. В реаліях сьогодення, коли фізичні, техніко-тактичні можливості суперників приблизно однакові і спортивні змагання стають все більш загостреними, надзвичайного значення набуває вивчення тих процесів та властивостей спортсменів, від яких залежить їх професійне становлення та досягнення максимального результату. На різних етапах підготовки на шляху до перемоги фізичні, функціональні, психологічні характеристики спортсменів визначають їх готовність боротися та досягати поставлених цілей у найскладніших, часом несприятливих умовах, долати об'єктивні і суб'єктивні перешкоди. На жаль в індивідуальних видах спорту, включаючи і плавання, час активних виступів спортсмена у великому спорті обмежений віковими рамками. Саме тому всі питання, пов'язані з ранньою спеціалізацією атлетів стають значущими.

Пубертатний період – це вік, коли у фізичній та емоційній сферах юного спортсмена відбуваються суттєві зміни. Це по суті перехідний період між дитинством і дорослим життям, для якого характерні намагання дітей поводитись як дорослі, але при цьому риси і поведінка все ще дитячі. В плаванні особливістю тренувальної та змагальної складової є перебування спортсмена в незвичному для тіла водному, а не повітряному середовищі, що дозволяє припустити, що елементи та прийоми психологічного супроводу будуть специфічні, пов'язані з додатковим емоційним навантаженням, адже спортсмен може постійно перебувати в стресі: йому/їй треба подолати дистанцію за максимально швидкий час і при цьому дотримуватися техніки плавання заданим стилем. Отже необхідно підкреслити велике значення забезпечення тренерів і спортсменів певними знаннями щодо психофізіологічних і психологічних особливостей, які обумовлюють зміну особистості плавців в пубертатному періоді.

Мета та завдання дослідження – дослідити особливості зміни особистості в пубертатний період розвитку та напрями їх урахування в підготовці плавців.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури та даних

мережі Інтернет допоміг проаналізувати стан проблеми в наукових журналах, статтях, публікаціях, що сприяло розширенню спектру досліджуваної проблеми та отриманню необхідної спеціальної наукової інформації. Використані першоджерела спеціальної наукової літератури дозволили встановити необхідні напрями вирішення поставленої мети.

Результати дослідження та їх обговорення. Вивчаючи психологічні особливості підлітків під час пубертатного періоду Л. В. Клименко та І. О. Бурихіна зазначають, що вони починають переживати емоційну нестійкість, можуть більш чутливо реагувати на подразники та стають більш вразливими до впливів різноманітних стресових ситуацій [1]. Наголошується, що вони також можуть переживати великий психологічний тиск від ровесників та батьків, і це призводить до зниження самооцінки і утворення різних негативних думок про себе, тобто порушує процес формування цілісності структури особистості.

Окрім наявності безумовних психологічних змін в особистості підлітка спостерігаються біологічні, коли має місце значна зміна вироблення різних гормонів, що може призвести до появи певних психічних та фізичних змін (збільшення ваги тіла, невмотивована зміна настрою, поява акне, підвищення агресивності, збільшення потреби у тривалості сну та труднощі із засинанням [2]. Тому дуже важливою саме в пубертатний період стає пропаганда і розуміння того, що подібні зміни розвитку – нормальний, необхідний та неухильний етап у житті кожної людини. У такому випадку необхідно забезпечувати підтримку та допомогу підліткам у вирішенні тих проблем, з якими вони можуть стикатися під час цього періоду, як то соціальний тиск, проблеми в сім'ї, виклики у навчанні та професійному спортивному розвитку, оволодіння спортивною майстерністю тощо.

Пубертатний період являється важливим періодом тих вікових характеристик, які дуже значущі для розвитку також і спортивних здібностей у підлітків, оскільки в організмі і особистості юних спортсменів, під впливом гормонів, що вважаються відповідальними за розвиток та зростання, відбуваються значні зміни. Саме тому, що організм підлітка під час пубертату відрізняється від стану дорослого та дитини, його часто називають «міжвіковим» станом» [2; 4; 5]. Аналіз існуючих даних свідчить, що під час пубертатного періоду спортсмени неухильно зіткнуться зі змінами у фізичному розвитку, такими як зростання і зміна пропорцій тіла, збільшення м'язової маси та зниження відсотку жиру в організмі. Організм молодих спортсменів в цьому віці знаходиться в процесі активного зростання, що безумовно супроводжується різними змінами в їх біохімічному та фізіологічному стані [2; 4; 5]. Подібні зміни в умовах експлуатації тіла під час тренувань та змагань можуть викликати зміну рівня гормонів, а також складу тканин і органів, що впливає на результативність досягнень спортсмена. Як підкреслюють у своїх роботах науковці, такі зміни в цей час збільшують ризик травм та надмірного навантаження на серце та кістки, і цю особливість необхідно обов'язково враховувати в процесі тренувань та змагань, оскільки ризик травм можливо знизити за умов правильного планування тренувального процесу [1; 2; 3; 5]. Зростання кісткової системи та м'язової маси є однією з головних фізіологічних

змін, які відбуваються у підлітковому періоді і ці зміни можуть позитивно впливати на спортивні досягнення, зокрема спортсменок жіночої статі [4; 5].

Іще однією особливістю змін організму спортсменів, характерною для вказаного періоду, є збільшення вироблення тестостерону у юнаків та естрогену у дівчат. Результат впливу цих гормонів, які обумовлюють розвиток м'язів та кісток, може бути непередбачуваним та відрізнятися у різних спортсменів, зміна їх рівня позначиться і на майстерності, тому вкрай необхідно враховувати як позитивний, так і негативний вплив подібних змін в тілі юнаків і дівчат, так як деякі дослідження довели факт зменшення координації та швидкості реакції спортсменів, що може призвести до зниження спортивних досягнень [4].

Висновки: підлітковий вік співпадає із пубертатним періодом і призводить до значних змін у фізичному розвитку, що впливає на професійне становлення спортсмена; знання таких процесів разом із урахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена дуже важливе для щоденного планування фізичних та психологічних навантажень; необхідність індивідуального підходу з урахуванням специфічності пубертатного періоду плавців очевидна, оскільки це дозволяє забезпечити оптимальні умови для тренування кожного спортсмена з урахуванням його фізіологічних, функціональних і психологічних особливостей, максимально ефективно використовувати їх потенціал, досягати продуктивності тренувань та підвищує шанси на успіх в змаганнях.

Перспективи подальших досліджень – емпіричне вивчення факторів, які найбільш вагомі у пубертатний період для обґрунтування напрямів психологічного супроводу підготовки спортсменів-плавців.

Список використаної літератури.

1. Клименко Л. В., Бурихіна І. О. Психологічні особливості підлітків. *Педагогіка і психологія*. 2017. № 2 (59). С. 62–68.
2. Степаненко Ю. В., Ковальова І. О. Біологічні та психологічні особливості підлітків. *Педагогіка формування творчої особистості*. 2015, № 24. С. 18–25.
3. Craig A. Williams. Puberty and the athlete. *Sports Medicine*. 2000. P. 175–182.
4. Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, Maturation and Physical Activity (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 727 p.
5. Takashi Abe, Motohiko Miyachi, Yuko Kawamoto. Effect of Puberty on Maximal Oxygen Uptake and Maximal Voluntary Contraction in Girls. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2004. P. 2239–2244.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ПАРАМЕТРИ У ВОДНОМУ ПОЛО НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Софія СМІРНОВСЬКА, викладач, аспірант
Сергій СМІРНОВСЬКИЙ, к.фіз.вих., доцент
Катерина МОСПАН, викладач

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського*

Львів, Україна

*Бродівський фаховий педагогічний коледж імені Маркіяна Шашкевича
Броди, Україна*

Анотація. Результати. У ході дослідження було проведено вимірювання психофізіологічних характеристик ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки із використанням комплексу для психофізіологічного тестування «Нейрософт-психотест». До уваги брались показники простої зорово-моторної реакції, реакції розрізнення, реакції вибору, стійкості до перешкод, реакції на рухомий об'єкт та силової витривалості кисті.

Ключові слова: водне поло, психофізіологічні характеристики, етап попередньої базової підготовки.

Вступ. В сучасних умовах розвитку водного поло, досягнення високих результатів неможливе без виконання граничних до людських можливостей навантажень. Інтенсивність та обсяг тренувальних занять зросли до фізіологічного максимуму, збільшились вимоги до техніко-тактичної підготовки гравців високої кваліфікації тому тренери, науковці та медики шукають резерви для підвищення результативності виступів спортсменів.

Дослідження останніх років, які були проведені у руслі проблемних питань підготовки спортсменів у водному поло, були зосереджені на наступних напрямках: фізична підготовка ватерполістів [1, 2, 3], техніко-тактична підготовка у водному поло [1, 3], особливості визначення амплуа гравців [2, 3], тактична підготовка у водному поло [1, 2, 3]. Поряд із тим, аналізуючи актуальні дослідження у водному поло слід відзначити невелику кількість досліджень українських вчених, а також те, що більшість досліджень, які стосуються техніко-тактичної підготовки ватерполістів спрямовані на аналіз та удосконалення командних дій ватерполістів.

Разом з тим, у дослідженнях проведених в ігрових видах спорту та спортивних єдиноборствах [4, 5, 6] зазначається, що на сьогоднішній день одним із невичерпаних резервів до удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів є індивідуалізація їх підготовки.

Враховуючи ці тенденції виникає актуальне питання підходу до техніко-тактичної підготовки ватерполістів з урахуванням їх психофізіологічних характеристик.

Мета дослідження: Визначити кількісні параметри психофізіологічних характеристик у водному поло.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення, документальний метод, вимірювання, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження було проведено вимірювання психофізіологічних параметрів ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки. Дослідження проводилось із використанням комп'ютерного комплексу для психофізіологічного тестування «Нейрософт-психотест». У дослідженні взяло участь 26 ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки (табл. 1)

Зокрема, було здійснено вимірювання простої зорово-моторної реакції (ПЗМР), реакції розрізнення, реакції вибору, реакції на рухомий об'єкт, силової витривалості кисті та стійкості до перешкод.

Таблиця 1

Показники психофізіологічних характеристик ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки

№	Показник	Результат
1	Проста зорово-моторна реакція	244,9 (±46)
	К-сть помилок	2
2	Реакція на рухомий об'єкт	-6,7 (±22,8)
	К-сто точних реакцій	54 %
	К-сть випереджень	37 %
	К-сть запізень	9 %
3	Реакція розрізнення	301,1 (±45,2)
	К-сть помилок	3
4	Реакція вибору	301,4 (±50,8)
	К-сть помилок	3,4
5	Стійкість до перешкод	301,2 (±40,3)
	К-сть випереджень	2,2
	К-сть запізень	1,2
6	Силова витривалість кисті	92 %

У ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки показник швидкості простої зорово-моторної реакції становить 244,9 мс, що відповідає високому рівню простої зорово-моторної реакції.

Поряд із цим, у ході дослідження, з метою визначення врівноваженості нервових процесів ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки, було визначено показники реакції на рухомий об'єкт. Зокрема показник рівня реакції на рухомий об'єкт склав -6,7 мс (табл. 1). Однак, для ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки характерна висока точність реакції на рухомий об'єкт, яка складає 54 %. Також кількість випереджень становить 37 % а кількість запізень 9 %. Враховуючи дані показники можна стверджувати про врівноваженість нервових процесів, із переважанням збудження.

Показник реакції розрізнення ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки складає 301,1 мс (табл. 1), що знаходиться у межах норми та відповідає середньому значенню цього показника. Для даного показника

характерний проміжний тип, між інертним та рухливим типом вищої нервової діяльності [3]. Відносно низька кількість помилок при реалізації реакції розрізнення ватерполістів свідчить про силу нервових процесів та високий рівень концентрації уваги [3].

Середній показник реакції вибору ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки складає 301,4 мс, що знаходиться у межах норми та свідчить про проміжним тип між інертним та рухливим типом вищої нервової діяльності.

З метою визначення сили нервової системи, а також силових показників витривалості кисті було здійснене вимірювання за методикою «Оцінка силової витривалості кисті». Зокрема було визначено, що показник силової витривалості кисті ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки складає 92 %, що відповідає високому показнику. Також даний показник свідчить про силу нервової системи ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки.

Висновки.

У ході дослідження встановлено, що для ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки характерна висока швидкість простої зорово-моторної реакції, на рівні 207,8 мс, також висока концентрація уваги, та сила нервових процесів. Спостерігається висока стійкість до перешкод ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки. Також для ватерполістів характерні високі показники у точності реакції на рухомий об'єкт із переважанням реакцій випередження над реакціями запізнення.

Визначені характеристики можуть бути використані к модельні параметри ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки.

Список використаних джерел.

1. Briskin YA, Ostrovskyy MV, Chaplinsky MM, Sydorko OY, Polehoiko MB, Ostrovska NT, et al. Features of the development of physical qualities of water polo players. *J Physical Educ Sport*. 2015;15(3):550-543.

2. Chaplins'kiy MM, Briskin YA, Ostrov'ska NT, Sydorko OY, Ostrov'skiy MV, Pityn MP, et al. Evaluation of the training level of water polo swimming players (13-15 years old). *J Physical Educ Sport*. 2018;1(48):362-356.

3. Platonov VN. *Periodizatsiya sportivnoy trenirovki. Obshchaya teoriya i ee prakticheskoe primeneniye* [Periodization of sports training. General theory and its practical application]. K: Olympic Literature; 2013. 624 p. [Russian]

4. Briskin Yu, Pityn M, Perederiy A, Zadorozhna O, Smyrnovskyy S, Semeryak Z. Differentiation of technical and tactical training of epee fencers with the account of weapon control. *Ido Movement For Culture*. 2020;1(20):40–48.

5. Bulgakova NZ, Ed. *Vodnye vidy sporta: uchebnyk dlya vuzov* [Water sports: a textbook for universities]. M: Academy; 2003. 315 p. [Russian]

6. Kachalov AYU. Otkor podrostkov na rol vratarya v vodnom polo [Selection of teenagers for the role of goalkeeper in water polo]. *Aktualnye nauchnye issledovanie v sovremennom mire*. 2019;10(54):47-43. [Russian]

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІЇ ДИХАННЯ У ЖІНОК ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ

Лілія ШЕЙКО

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Метою дослідження було виявити особливості впливу плавання на показники функції дихання жінок зрілого віку. Результати дослідження доводять, що заняття плаванням забезпечили позитивну динаміку показників функції дихання: достовірно зросли ЖЕЛ та стійкість організму жінок до гіпоксії за результатами проби Генчі та Штанге (відмінності є достовірними при $p < 0,001$).

Ключові слова: жінки, плавання, дихальна система.

Вступ. Предметом дослідження медико-біологічних, психологічних та інших наук у сучасному світі є проблема збереження здоров'я жінок. Дослідниками Адамовою І. В., Земсковим Є. А. та іншими, приділялося багато уваги вивченню рівня фізичного стану жінок зрілого віку та шляхів його підвищення [1]. Останні наукові публікації, пов'язані з питаннями впливу оздоровчих занять на організм жінок, показали, що розвиток оздоровчої фізичної культури в даний час не може обійтися без науково-обґрунтованого впровадження сучасних інноваційних технологій у індустрію здоров'я [2; 5]. На думку низки фахівців, одним із інноваційних засобів фізичного виховання жінок зрілого віку є плавання [3; 5].

Оздоровча роль плавання полягає у різнобічному впливі води на організм людини, що пов'язане із фізичними, термічними, хімічними та механічними властивостями води. У системі оздоровчого плавання розроблено багато програм, які складені з урахуванням індивідуальних параметрів людини [2; 3; 7]. Окремі проблеми впливу оздоровчого плавання на фізичний та емоційний стан жінок зрілого віку досліджували такі автори як Кардамонов Н. Н., Серова Т. В., Шейко Л. В. та ін. У той же час проблеми оцінки впливу плавання на дихальну систему жінок зрілого віку потребують додаткового дослідження тому є актуальними та клінічно значущими [3; 4; 6].

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження було виявлення особливостей впливу плавання на показники функції дихання жінок зрілого віку. **Завдання дослідження:** 1. Проаналізувати науково-методичну та спеціальну літературу по темі дослідження; 2. Вивчити у поступовій динаміці показники функції зовнішнього дихання жінок у процесі занять плаванням.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження здійснювалися у фізкультурно-оздоровчих групах басейну «Піонер» м. Харкова. Для проведення дослідження була сформована група з 20 жінок віком 35 – 45 років.. Дослідження проводилося протягом року. У ході дослідження, для вирішення поставлених завдань, застосовувалися такі **методи** дослідження: 1) аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, в наслідок чого було

визначено теоретико-методичні основи впливу плавання на жінок зрілого віку; поставлено мету, визначено завдання та принципів положення майбутнього педагогічних досліджень; 2) педагогічні спостереження, які проводились цілеспрямовано в умовах тренувального процесу жінок протягом усіх етапів досліджень; 3) проводилися дихальні проби Генчі та Штанге; вимірювався обсяг життєвої ємності легень (спірометрія); 4) методи математико-статистичної обробки результатів досліджень (парний t-критерій Стьюдента).

Результати дослідження та їх обговорення. Провідні фахівці стверджують, що за допомогою занять оздоровчими видами спорту, й у тому числі і плаванням можна досягти поліпшення показників функції дихання [1; 3; 4; 7]. Отримані в ході нашого дослідження дані дозволили нам підтвердити цю тезу (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників функції дихання у жінок під впливом занять оздоровчим плаванням

№ п./п.	Показники	1 етап дослідження	2 етап дослідження	t	p
1.	Життєва ємність легень (ЖЄЛ), мл	2917,3±52,5	3262,1±41,9	5,13	<0,001
2.	Проба Штанге, с	35,9±1,3	44,5±1,1	5,18	<0,001
3.	Проба Генчі, с	19,6±1,5	27,7±1,3	4,03	<0,001

Одним із основних показників стану системи зовнішнього дихання людини є життєва ємність легень (ЖЄЛ). За даними Т. В. Серова, Л. М. Шульги, Л. В. Шейко, заняття оздоровчими видами спорту, й у тому числі плаванням, дають змогу досягти поліпшення показників життєвої ємності легень. Отримані в ході вимірювань ЖЄЛ дані дозволили нам підтвердити цю гіпотезу [4; 6; 7]. Так, у досліджуваних жінок життєва ємність легень зросла з $2917,3 \pm 52,5$ до $3262,1 \pm 41,9$ мл, що доводить користь застосування технологій оздоровчого плавання у питаннях покращення фізичного здоров'я жінок.

У своїх роботах Н. Н. Кардамонов, Л. М. Шульга, стверджують, що у разі регулярних занять фізичною культурою та, особливо плаванням, жінки можуть підвищувати кисневе забезпечення організму [3; 7]. Отримані у нашому дослідженні дані узгоджуються з цим висновком.

Так, на підставі аналізу отриманих даних проби Штанге жінок на початку та наприкінці дослідження, було встановлено, що систематичні та регулярні заняття плаванням дозволяють розвивати стійкість до гіпоксії, підвищувати час затримки дихання на вдиху у жінок та перешкоджати раннім окислювальним процесам у їхньому організмі. Показники цієї проби поліпшилися з $35,9 \pm 1,3$ до $44,5 \pm 1,1$ с. Відмінності є достовірними при $p < 0,001$.

Крім того, дані, які ми мали на початку дослідження, свідчили про те, що задовільні результати проби Штанге мали 46,91 % жінок, відмінні – 9,85 % жінок, незадовільні – 43,24 % жінок. Тоді як, наприкінці дослідження кількість жінок, які мали незадовільні результати проби Штанге, скоротилася до 1,12 %.

Відсоток жінок із задовільними результатами проби Штанге зріс до 58,16 %, а з відмінними – до 40,72 %.

За даними фахівців, завдяки регулярним оздоровчим заняттям у тому числі й плаванням у жінок зростає стійкість організму до нестачі кисню [1; 6; 7]. За допомогою отриманих під час дослідження показників вдалося підтвердити ці дані. Так, отримані показники дозволяють відзначити, що на початку дослідження незадовільну оцінку за підсумками проходження проби Генчі показали 64,52 % жінок, задовільну – 32,15 %, відмінну – 3,33 %. Наприкінці експерименту незадовільне проходження проби Генчі показали 3,93 % жінок, задовільне – 69,12 %, відмінне – 26,95 %. У кількісному відношенні здатність до затримки дихання та загальна витривалість організму у жінок зросла з $19,6 \pm 1,5$ до $27,7 \pm 1,3$ с. Відмінності є достовірними ($p < 0,001$).

Висновки. Проведене дослідження функції зовнішнього дихання доводить, що систематичні та регулярні заняття оздоровчим плаванням дозволяють підвищувати час затримки дихання на вдиху та видиху, життєву ємність легень, що забезпечує стійкість до гіпоксії та розвитку загальної витривалості організму у жінок зрілого віку (відмінності є достовірними при $p < 0,001$).

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні впливу оздоровчого плавання на рівень функціонального стану організму та фізичну працездатність жінок різних вікових категорій протягом всього часу занять оздоровчим плаванням.

Список використаної літератури.

1. Адамова И. В., Земсков Е. А. Особенности влияния комплексных занятий гимнастикой и плаванием с оздоровительной направленностью на основные компоненты физической подготовленности женщин 21-35 лет. *Теория и практика физкультуры*, 2000. № 6. С. 23 – 26.
2. Влияние аэробных нагрузок на организм. *Здоровье* от 18 декабря 2013. [Электронный ресурс] - <http://www.selfcreation.ru/>
3. Кардамонов Н. Н. Плавание: лечение и спорт, Феникс, Ростов-на Дону. 2001. С. 3 – 5.
4. Серова Т. В. Динамика показателей физической подготовленности женщин, занимающихся в фитнес-клубе. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 2012. № 6. С. 88 – 89.
5. Шейко Л. В. Оценка влияния рекреационного плавания на уровень физического состояния женщин. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, Харків, 2016. № 3, С. 263 – 269.
6. Шейко Л. В. Динамика показателей функционального состояния сердечно – сосудистой и дыхательной систем женщин под влиянием занятий плаванием. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2018. №1 (63), С. 121 – 125.
7. Шульга Л. М. Оздоровче плавання. Олімпійська література, 2008. С. 9 – 11.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ У ВЕСЛУВАННІ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ

Максим ЯРМОЛЕНКО, к.фіз.вих., доцент
Василь МАКСИМЕНКО, старший викладач

Національний університет фізичного виховання та спорту України
Київ, Україна
Національний університет «Києво - Могилянська академія»
Київ, Україна

Анотація. У статті розглядаються окремі аспекти щодо використання сучасних засобів відновлення веслярів, використання яких впливає на якість та ефективність їх спортивної підготовки.

Ключові слова: веслування на байдарках і каное, відновлення спортсменів, інноваційні засоби, тренувальні навантаження.

Вступ. Сьогоднішній розвиток веслування на байдарках і каное характеризується досить значними обсягами тренувальних навантажень, напруженням змагальної боротьби та покращенням спортивних результатів. Останніми роками в теорії та практиці розвитку циклічних видів спорту, особливо тих, які пов'язані з розвитком витривалості, все частіше піднімаються питання відновлення, так як недосконала система відновлювальних заходів заважає реалізації накопиченого тренувального потенціалу, швидкому відновленню після змагань, а також прискоренню періоду готовності спортсменів до повторних тренувальних і змагальних навантажень [1, 4].

Разом з цим, сьогодні на більшості змагань світового рівня в командному заліку можна побачити високі досягнення спортсменів національних збірних країн, які економічно та технологічно розвинені. Це пов'язано з тим, що для розробки обґрунтованої системи відновлення у конкретному виді спорту необхідні фінансові ресурси та інноваційні технології, що дозволить спортсменам в певному періоді тренувального процесу використовувати новітні засоби відновлення. Також необхідно приділяти достатньо уваги питанню урахування індивідуальних особливостей спортсменів при використанні засобів відновлення у спорті [1]. Саме тому, актуальним вбачається пошук ефективних відновлювальних заходів, які будуть використані спортсменами у веслуванні на байдарках і каное.

Мета дослідження – підвищення ефективності спортивної підготовки спортсменів у веслуванні на байдарках і каное шляхом аналізу та обґрунтування доцільності використання сучасних засобів відновлення.

Завдання дослідження:

1. Обґрунтувати доцільність використання новітніх засобів відновлення в практиці спортивної підготовки спортсменів у веслуванні на байдарках і каное.
2. Проаналізувати сучасні підходи до застосування засобів відновлення веслярів.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз і узагальнення спеціальної та науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет щодо використання сучасних засобів відновлення у веслуванні на байдарках і каное; опитування (контингент: проведення бесід з членами основної збірної команди України щодо використання сучасних засобів відновлення та обсягів тренувальних і змагальних навантажень, стаття – чоловіча, спортивна кваліфікація: два майстри спорту України та два майстри спорту України міжнародного класу); методи педагогічного спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз проведених бесід з провідними веслярами показав, що в Україні, як і в більшості пострадянських країн, підготовка веслярів високої кваліфікації орієнтована на досить великі обсяги тренувальних та змагальних навантажень (табл. 1).

Таблиця 1

Орієнтовні показники тренувального навантаження веслярів високого класу за рік

№	Показники	Величини
1	Кількість тренувальних днів	255-265
2	Кількість тренувань	480-530
3	Кількість стартів	50-85
4	Кількість тренувальних днів на тиждень	5-6
5	Кількість тренувань на день	1-4
6	Кількість тренувань на тиждень	12-16
7	Обсяг веслування на воді (км)	5000-6000

Відповідно до таблиці 1, значний обсяг веслування на воді, велика кількість тренувальних занять на тиждень та значна сумарна кількість стартів на рік спонукають спортсменів, тренерів та науковців до пошуку інноваційних засобів відновлення в теорії та практиці спортивної підготовки. Саме тому, проблемі відновлення працездатності веслярів приділяється досить пильна увага [2]. Останнім часом фахівці стали більше звертати увагу на науково-медичне забезпечення підготовки спортсменів, так як відновлювальні процеси та працездатність організму напряму тісно корелюють зі спортивним результатом. Вчені [1, 3] стверджують, що до сучасних засобів відновлення веслярів після довготривалих тренувань можна віднести апаратуру, яка дозволяє збільшувати сумарну електричну активність м'язів спини, цим самим пришвидшуючи відновлення. Одним із таких засобів є Ceragem Master V4, який сприяє значному покращенню функціонального стану організму веслярів [3]. Окрім цього, автори [1, 2] рекомендують застосовувати сучасні фармакологічні засоби, які впливають на імунітет людини, нормалізують роботу окремих органів і систем, а також сприяють прискоренню обмінних та біохімічних процесів, що впливає на швидкість відновлення когнітивних і фізичних можливостей веслярів. Хоч це і не відноситься до нових засобів відновлення, проте останніми роками для веслярів стала більш доступною процедура гіпербаричної оксигенації. Вона передбачає дихання киснем або

кисневими сумішами під тиском, який перевищує атмосферний. Для реалізації цієї процедури використовують спеціальні барокамери. Автори [1, 2] відмічають, що ефективним засобом відновлення веслярів є аутогенне тренування, яке містить комплекс вправ, спрямованих на досягнення м'язової релаксації, стимуляції тепла у кінцівках, регуляцію ритму і частоти серцевої діяльності. Сьогодні стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій вплинув на особливості реалізації ідеомоторного тренування. Зараз ефективність використання цього методу значно зросла, саме через використання технології віртуальної реальності. Використання цієї технології у веслуванні на байдарках і каное є необхідною вимогою сучасної системи спортивного тренування [4]. Також у практиці спорту ця апаратура може використовуватися з реабілітаційною та лікувальною метою.

Висновки. Таким чином, проведені дослідження показали, що для досягнення високого рівня підготовленості веслярів необхідно використовувати новітні засоби відновлення. Значна кількість тренувальних та змагальних навантажень стимулюють спортсменів, тренерів і науковців до пошуку інноваційних засобів відновлення в теорії та практиці спортивної підготовки.

Зараз існує певна кількість ефективних та інноваційних засобів відновлення, які спряють покращенню процесу підготовки спортсменів у веслуванні на байдарках і каное. До них можна віднести: апаратуру, яка дозволяє збільшувати сумарну електричну активність м'язів спини; сучасні фармакологічні засоби; гіпербаричну оксигенацію; ідеомоторне тренування із застосуванням технології віртуальної реальності тощо.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку механізмів впровадження інноваційних засобів відновлення в спортивну підготовку веслярів.

Список використаної літератури.

1. Дьяченко А. Ю. Индивидуализация периода восстановления в процессе совершенствования специальной работоспособности гребцов-спринтеров на байдарках. Житомир: Видавець О.О. Євенок. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. № 6. 2018. С. 214–215.

2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця. Планер. 2014. С. 353–354.

3. Ярмоленко М. А., Лахманюк Т. В., Горборуков В. М., Збанацький С. В. Використання інноваційних продуктів в підготовці кіберспортсменів. Тези доповіді V Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю. Київ. НУФВСУ. 2022. С.161–162.

4. Ярмоленко М., Шинкарук О., Максименко В. Особливості використання технології віртуальної реальності у підготовці спортсменів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. № 2. 2022. Київ. С. 145–146.

1.3. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЗИМОВИХ ВИДАХ СПОРТУ, ВЕЛОСПОРТІ ТА СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Сабіна БАГІЯНЦ, викладач

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У роботі представлено аналіз результатів, що відбиває впровадження в навчально-тренувальний процес авторської методики.

Ключові слова: лижні перегони, підготовчий період, спеціальна фізична підготовка, лижоролерна підготовка.

Вступ. У теперішній час спеціальна підготовка здобуває все більше значення в лижних перегонах у зв'язку з ускладненням профілів лижних трас, збільшенням швидкостей, появою спринтерських дистанцій, частим застосуванням масових стартів з метою збільшення видовищності загального старту. Ефективність спеціальної підготовки, зсув акценту в тренуванні на оперативне підведення до кожного змагання є одним з основних факторів змагальної діяльності лижника-гонщика [1, 4].

У роботах [2] відзначається, що урахування співвідношення й чергування видів спеціальної підготовки в побудові навчально-тренувального процесу на сучасних змагальних трасах підвищує його ефективність і є одним з факторів досягнення високих результатів [3]. Раніше проведеними дослідженнями доведено, що спеціальні вправи, які є близькими за своєю структурою до основної рухової дії, виявляють найбільший вплив як на технічну, так і на функціональну підготовку спортсменів. Виходячи із усього вищесказаного, проблемою дослідження є пошук нових шляхів підвищення працездатності спортсменів, зокрема, за рахунок спеціальних вправ, необхідних для росту спортивних досягнень лижників-гонщиків.

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження є підвищення ефективності спеціальної підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків у підготовчому періоді

Завдання дослідження:

1. Відзначити, вихідний рівень показників розвитку загальної фізичної підготовленості у спортсменів і наприкінці педагогічного експерименту
2. Зробити аналіз даних тестування наприкінці педагогічного експерименту.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження були організовані на базі КДЮСШ №3 м. Харків. Відповідно до мети й завдання цього дослідження

застосовувалися традиційні методи дослідження: вивчення документації змагальної діяльності, педагогічні спостереження, пульсометрія й хронометрування, а також методи математичної статистики.

Результати дослідження і їх обговорення

У дослідженні взяло участь 20 спортсменів, які були розділені на контрольну й експериментальну групи.

Необхідно відзначити, що в навчально-тренувальному процесі вихідний рівень показників розвитку загальної фізичної підготовленості у спортсменів обох груп був приблизно однаковим (табл. 1).

Таблиця 1

Показники загальної фізичної підготовленості кваліфікованих лижників-гонщиків ($\bar{X} \pm \sigma$)

№ з/п	Показники	До експерименту			Після експерименту		
		ЕГ	КГ	Р	ЕГ	КГ	Р
1	10-скок (м)	25,05±2,25	25,13±2,09	>0,05	25,43±2,5	25,41±2,1	>0,05
2	Стрибок типу потрійного 50 м (кільк.)	19,7±1,24	19,1±1,35	>0,05	18,2±1,5	18,0±1,4	>0,05
3	Присідання за 30 с (кільк.)	28,4±3,85	27,8±3,42	>0,05	29,0±3,7	28,5±3,5	>0,05
4	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи (кільк.)	54,6±3,16	53,6±3,9	>0,05	54,8±3,8	54,1±2,4	>0,05
5	Підтягування на перекладині (кільк.)	18,4±2,47	21,9±2,31	<0,05	19,9±1,8	21,3±1,9	<0,05
6	Крос 1000 м (с)	173,33±6,54	168,2±7,86	>0,05	165,4±3,9	166,1±4,3	>0,05

У результаті проведення експерименту значимий приріст показників відбувся по такій контрольній вправі як крос 1000 метрів, де час подолання дистанції зменшився у ЕГ на 8 секунд, у порівнянні з 2 секундами у КГ. В інших вправах приріст був, не настільки значимим.

У підготовчому періоді загальна тренувальна спрямованість передбачала послідовний розвиток функціональних можливостей, різнобічну фізичну підготовку, підвищення рівня спеціальної й загальної тренуваності.

На першому й другому етапах спеціальної підготовки підготовчого періоду основним напрямком було максимальне зближення тренувального й змагального характеру рухової діяльності.

Спортсмени обох груп суттєво не відрізнялися за вихідними показниками спеціальної підготовленості.

Порівнюючи показники спеціальної підготовленості наприкінці педагогічного експерименту, слід зазначити, що найбільший приріст досліджуваних параметрів спеціальної витривалості був досягнутий у ЕГ, у КГ приріст був несуттєвим. Так, у показниках подолання на лижоролерах підйому 6-9° одночасним двокроковим ковзним ходом результати ЕГ наприкінці експерименту покращилися на 4,0 с, КГ на 2,2 с.

У показниках пересування на лижоролерах без допомоги рук у підйом 3-4°, результати покращилися у ЕГ на 3,6 с, а в КГ 2с відповідно.

У виконанні третьої вправи – пересування за допомогою одних рук у підйом 5°, результати після проведення експерименту були наступними:

приріст у ЕГ склав 3,4 с; приріст результатів у КГ склав 2,4 с. Таким чином, результати розвитку силової витривалості були вище у спортсменів експериментальної групи.

Таким чином, більш високі результати показали лижники-гонщики експериментальної групи, які більше часу (63%) приділяли роботі на довгих підйомах, це пояснюється більш високими показниками їх аеробної й анаеробної продуктивності.

Результати досліджень швидкісної витривалості також свідчать, що найбільші позитивні зрушення спеціальної підготовленості виявлені у ЕГ у порівнянні із КГ. Так, на початок експерименту показники обох груп були приблизно однаковими. У середині експерименту, результати в обох групах покращилися, але в експериментальній вони були вище, і їхній приріст склав 4,4 с, 1,2 с і 1,2 с, у порівнянні з 2,1 с, 1,0 і 0,8 с, у КГ відповідно.

На кінець дослідження приріст результатів в експериментальній групі був набагато більше, ніж у контрольній групі. Це пояснюється тим, що на етапі загальної підготовки у всіх групах провідними були навантаження на лижоролерах, відмінність же полягала в їх процентному співвідношенні.

У результаті проведення експерименту, спортсмени ЕГ зуміли реалізувати свій більш високий потенціал розвитку спеціальної витривалості, що знайшло відбиття в результатах на дистанціях 10 і 15 км. Відмінності в групах мають достовірний характер.

Висновки:

1. Порівняльний аналіз даних тестування, отриманих при вихідних контрольних випробуваннях і наприкінці педагогічного експерименту, показав, що в обох групах усі показники спеціальної витривалості покращилися.

2. Аналіз даних тестування й результатів на дистанції 10 і 15 км наприкінці педагогічного експерименту показав, що лижники-гонщики ЕГ, у порівнянні із КГ, мають більш високий рівень спеціальної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень. Аналіз впливу тривалого використання розробленої методики на спортивний результат.

Список використаної літератури:

1. Дорофеева Т.І. Оцінка та корекція спеціальної підготовленості юних лижниць-гонщиць на етапах річного циклу: Автореф. дис... канд. наук с фіз. вих. и спорта: 24.00.01 «Фізичне виховання та спорт». Харків, 2008. 20 с.

2. Котляр С.М. Определение функциональных возможностей с помощью специального тестирования *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*: сб. науч. трудов. под ред. проф. Ермакова С.С. ХГАДИ (ХХПИ). Харьков, 2005. № 7. С. 28–33.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение. Киев. Олимпийская литература, 2004. 808 с.

4. Сидорова Т.В. Мулик В.В. Аналіз фізичної підготовленості студентів першого курсу навчання різних спортивних спеціалізацій за результатами державних тестів *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків. 2009. № 1. С. 30–34.

СЕРІЯ: ВУЛКАНИ П'ЯТИТИСЯЧНИКИ КАВКАЗУ. АДАПТАЦІЯ ТА ТАКТИКА СХОДЖЕННЯ НА ВЕРШИНУ АРАРАТ 5135 М.

Сергій БЕРШОВ, доцент кафедри

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У статті розглядається розроблена та апробована тактика і акліматизація при сходженні на вершину Арарат.

Ключові слова: акліматизація, альпінізм, спортивний туризм, ризик.

Вступ. Популярність та активний розвиток гірського туризму потребує розробки обґрунтованих методів безпеки в горах та допустимого ризику [4].

Зараз у сфері комерційного спортивного туризму та альпінізму розвивається напрямок пов'язаний з організацією високогірних подорожей на відомі гірські вершини, такі як Ельбрус (5642 м) – найвищу точку Європи, Казбек (5054 м), Арарат (5135 м). У цих сходженнях беруть участь сходжувачі, які часто не мають досвіду перебування у високогір'ї та достатньої фізичної та тактичної підготовки. Для організації та проведення таких сходжень потрібна допомога досвідченого гіда інструктора, під керівництвом якого проводиться акліматизація та сходження групи [2, 3].

Мета та завдання дослідження. Описати найбільш безпечну тактику акліматизації та сходження на вершину Арарат.

Метод дослідження. Методи моделювання та методи експертних оцінок.

Результати. Безаварійні сходження на популярні вершини понад 5000 метрів.

Вершина Арарат (5135 м) розташована в Туреччині, це згаслий вулкан.

Тривалість експедиції – 9 днів. При акліматизації застосовується тактика «Зуби пили». Це чередування підйомів і спусків, коли кожен наступний підйом перевищує досягнуту раніше висоту. Це так звана тактика ступінчатої акліматизації [1, 3]. Ефективність цієї тактики – це успішно проведені сходження і гірські походи, безаварійні підйоми на вершини. Розроблена нами тактика та акліматизація сходження на вершину Арарат:

1 день – Приліт у м. Ван (Туреччина) переїзд до м. Дугобаязіт, розміщення в готелі.

2 день – Переїзд до висоти 2200м, далі перехід до базового табору на висоті 3500м, розміщення в наметах.

3 день – Акліматизаційний вихід до висоти 4200м та спуск на 3500м, ночівля.

4 день – Перехід до штурмового табору на 4200м, підготовка до сходження, ночівля.

5 день – Ранній підйом о 3 годині, вихід на сходження о 4 годині, з налобними ліхтарями. Сходження займає 6-7 годин, потім спуск на 4200м, короткий відпочинок та спуск до базового табору на 3500м, ночівля.

6 день – Спуск у м. Дугобаязет, відвідування турецької лазні.

7 день – культурна програма – відвідування фортеці Баязет.

8 день – Переїзд до м. Ван, відвідування стародавньої церкви на острові.

9 день – Виліт із м. Ван.

Дане сходження можна віднести до безпечної зони ризику, де учасникам сходження слід дотримуватися вказівок гіда інструктора, який управляє ризиком – оцінює та запобігає його. Практичний досвід роботи в альпінізмі та гірському туризмі, спостереження за спортсменами різної кваліфікації дозволяють зробити висновок про те, що є певна «висотна стеля» у кожного індивіда, це висота, вище за яку людина не може повноцінно адаптуватися або адаптація проходить вкрай складно. Це слід враховувати при горосходжуваннях та гірських походах.

Висновки. Як показує досвід та практика проведення високогірних походів та сходжень, правильно організована акліматизація може значно підвищити рівень готовності, особливо в умовах недостатньої підготовки до виїзду у гори. І навпаки - неправильна стратегія акліматизації і може негативно позначитися навіть на добре підготовленій групі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці тактики і акліматизації при сходженні на вершину Ельбрус.

Список використаної літератури.

1. Байковський Ю.В., Литвиненко С.М. Стратегії адаптації та акліматизації людини до діяльності в умовах гірського середовища: монографія. Москва: РГУФКСМ і Т, 2018. 348с.

2. Бершов С. Адаптація і тактика сходження на вершину Казбек 5054 м. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: збірник тез ХХІІ Міжнародної науково-практичної конференції, 6-7 грудня 2022 року. Харків : ХДАФК, 2022. С. 137-139.

3. Бершов С.І. Лхоцзе. Південна стіна. П'ятигорськ: "Сніг" 2012. 173с.

4. Булатова М. М., Платонов В. Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. Киев: Олимпийская литература, 1996. 176 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ 15-16 РОКІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В МТВ

**Вікторія ГОРІНА, старший викладач
Єлизавета ГОРІНА, здобувач вищої освіти**

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Розглянуто питання впливу комплексу вправ з обтяженням на розвиток швидкісно-силових здібностей велосипедистів 15-16 років, які спеціалізуються в МТВ. Встановлено, що включення в тренувальний процес

вправ з обтяженням надає ефективний вплив на розвиток швидкісно-силових здібностей.

Ключові слова: швидкісно-силові здібності, велосипедисти, МТВ, вправи з обтяженням.

Вступ. Спортивне тренування є найважливішою складовою частиною системи підготовки спортсмена і являє собою спеціалізований педагогічний процес, заснований на використанні фізичних вправ з метою вдосконалення різних якостей, здібностей, сторін підготовленості і забезпечує спортсмену досягнення найвищих показників в обраному виді спорту.

Підвищення спортивних результатів вимагає розширення засобів і методів підготовки, які покращують ефективність тренувальних занять, що дозволяє більше розкрити функціональні резерви організму спортсмена. В силу цього, все більше набувають проблеми пошуку нових засобів і ефективних методів тренувань для розвитку швидкісно-силових здібностей велосипедистів 15-16 років, які спеціалізуються в МТВ.

У спортивній діяльності важлива не тільки сила, а час її прояви, тобто швидкісно-силові здібності.

Швидкісно-силові здібності виявляються в рухових діях, де поряд з силою потрібен прояв швидкісних здібностей, і вони можуть бути охарактеризовані як здатність спортсмена долати значні опори з високою швидкістю м'язового скорочення [1, 2].

Високі спортивні результати у велосипедному спорті залежить від багатьох факторів, один з яких це ступінь прояву швидкісно-силових здібностей, Тому важливо робити акцент на розвиток швидкісно-силових здібностей для подальших спортивних досягнень.

Швидкісно-силові здібності характеризуються неграничним напруженням м'язів, які проявляються з необхідною, часто максимальною потужністю в вправах, які виконуються зі значною швидкістю, але не досягають, як правило, граничної величини. Вони проявляються в рухових діях, в яких поряд зі значною силою м'язів потрібна і швидкість рухів.

Вправи з обтяженням - найбільш простий і в той же час ефективний спосіб розвитку швидкісної сили.

Рівень прояву швидкісно-силових здібностей характеризує можливість проявити силу в можливо короткий час. Швидкісно-силові якості велосипедиста можуть проявлятися при різному співвідношенні силового і швидкісного компонентів.

Вправи, які впливають на розвиток швидкісно-силових якостей, умовно можна розділити на два типи: вправи переважного швидкісного характеру, вправи переважного силового характеру [1, 2, 3, 4].

Вправи з обтяженням можуть бути або постійними, або змінними. При цілеспрямованому розвитку швидкісно-силових здібностей необхідно керуватися методичним правилом: всі вправи, незалежно від величини і характеру обтяження потрібно виконувати в максимально можливому темпі.

Обтяження застосовуються як для локального розвитку швидкісної сили окремих м'язових груп, так і для функціональних об'єднань, що складаються в умовах виконання змагальних вправ.

Тривалість інтервалів відпочинку повинна передбачати повне відновлення працездатності до нової спроби. У тренувальному занятті загальна тривалість вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей, зазвичай не повинна перевищувати 25-40 хв. [1, 2, 5].

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження полягає у виявленні найбільш ефективних засобів, методів і побудови на цій основі комплексу фізичних вправ для розвитку швидкісно-силових здібностей, велосипедистів 15-16 років, які спеціалізуються в МТВ. **Завдання дослідження:** здійснити аналіз сучасного стану системи підготовки велосипедистів у МТВ, виявити їх проблеми і шляхи вдосконалення. Виявити вплив комплексу вправ з обтяженням на рівень швидкісно-силових здібностей велосипедистів 15-16 років, які спеціалізуються в МТВ.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися загально прийняті методи дослідження: методи теоретичного аналізу і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження, обчислювальні, статистичні і інші методи кількісного аналізу представлення даних.

У дослідженні брали участь дві групи велосипедистів 15-16 років, які спеціалізуються в МТВ. У кожній групі було по сім велосипедистів.

Контрольна група тренувалася по стандартній методиці, а у експериментальній групі на відміну від стандартної методики ми варіювали навантаження: змінили тривалість серії до 4 хвилин, збільшуючи при цьому інтенсивність виконання вправ і тим самим, роблячи упор на аеробні перебудови в функціональних системах при конкретній руховій діяльності.

Для розвитку швидкісно-силових здібностей велосипедистів 15-16 років, які спеціалізуються в МТВ ми використовували комплекс вправи з обтяженням.

Для визначення ступеня розвитку швидкісно-силових здібностей ми використовували наступні тести: оберти педалей за 1 хв, час 30 обертів педалей, стрибок у довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачі на підлозі за 20 секунд.

Результати дослідження та їх обговорення. Застосування комплексу вправ з обтяженням в тренувальному процесі, вплинуло позитивно на рівень швидкісно-силових здібностей велосипедистів. Ми отримали достовірні зрушення за всіма показниками. Так достовірно покращилися: результат обертів педалей за 1 хв ($t=2,66$; $p<0,05$), час 30 обертів педалей ($t=3,94$; $p<0,01$), стрибок у довжину з місця ($t=4,72$; $p<0,001$), згинання і розгинання рук в упорі лежачі на підлозі за 20 с ($t=4,48$ $p<0,01$).

Висновки. В ході аналізу проведеного дослідження, ми прийшли до висновку, що включення в тренувальний процес під час підготовчого періоду вправ з обтяженням дає ефективний вплив на розвиток швидкісно-силових здібностей велосипедистів 15-16 років, які спеціалізуються в МТВ.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження передбачається спрямувати на визначення стану серцево-судинної та дихальної систем велосипедистів 15-16 років, які спеціалізуються в МТВ, під впливом комплексу вправ з обтяженням.

Список використаної літератури.

1. Горіна В. В. Дослідження рівня функціонального стану велосипедистів-гонщиків 14-15 років під впливом фізичних навантажень протягом підготовчого періоду. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс].* Харків : ХДАФК, 2019. Вип. 3. С. 18-22.
2. Горіна В.В., Кукса Я.А. Особливості розвитку швидкісно-силових здібностей велосипедистів-шосейників 14-15 років // *Основи побудови тренувального процесу в циклічних спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс].* Харків : ХДАФК, 2018. Вип. 2 С. 32-36.
3. Платонов В.Н. Підготовка юного спортсмена. Київ, 1998. 288 с.
4. Полищук Д.А. Підготовка велосипедистів. Київ, 1986. 197с.
5. Савенков В.А. Велосипедний спорт (маунтенбайк и ВМХ) Учбова програми для ДЮСШ, СДЮСШ, ШВСМ. Київ, 1999. 82 с.

ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНЕ ЗНАЧЕННЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

Тетяна ГРИНЬОВА, к.фіз.вих, доцент
Олександр ТОПОРКОВ, к.фіз.вих.

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. В роботі розглянуто основні складові військово-прикладного значення спортивного туризму.

Ключові слова: спортивний туризм, військово-прикладне значення.

Вступ. Спортивний туризм – це вид туризму, який включає в себе активні види відпочинку, які спрямовані на розвиток фізичних і духовних якостей людини та забезпечують незабутні враження від подорожей. Це може бути пішохідний туризм, гірський туризм, водний туризм, велосипедний туризм, лижний туризм та інші види. Спортивний туризм є однією з найбільш популярних форм активного відпочинку.

Спортивний туризм зазвичай включає в себе використання спеціального обладнання, яке дозволяє займатися відповідним видом туризму в умовах природного середовища. Він може бути як індивідуальним, так і командним. Основна мета спортивного туризму – це не тільки отримання задоволення від подорожей та занять спортом, але і розвиток фізичних якостей, підвищення

життєвого тону та здоров'я, а також розвиток навичок командної роботи та лідерства.

У спортивному туризмі велика увага приділяється екологічним аспектам та збереженню природного середовища, оскільки він пов'язаний з відвідуванням природних зон, національних парків та інших екосистем. Тому спортивний туризм підтримується урядами багатьох країн як вид туризму, який сприяє розвитку територій та збереженню природного багатства.

Мета та завдання дослідження. Узагальнити матеріал щодо значення спортивного туризму для військової справи.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивний туризм має важливе значення у різних галузях та сферах життя людей:

- туризм та гостинність: туризм взагалі і спортивний зокрема є однією з найбільш популярних форм туризму в світі. Він забезпечує не тільки емоційне задоволення, а й збільшення доходів від туристичного бізнесу, створення робочих місць та зростання регіональної економіки;

- здоров'я та фітнес: спортивний туризм є важливою складовою здорового способу життя. Він сприяє підвищенню фізичної активності та здоров'я, розвитку сили, витривалості та координації рухів.

- освіта та саморозвиток: спортивний туризм дозволяє людям отримати нові знання та навички у різних галузях. Він допомагає вдосконалювати лідерські та комунікативні навички, вчить працювати в команді та приймати рішення в умовах невизначеності.

- екологія та природознавство: спортивний туризм сприяє збереженню природних територій та розвитку екотуризму. Він дозволяє людям побачити різноманітність природи та пов'язані з нею проблеми, що спонукає до більш відповідального ставлення до навколишнього середовища.

- культура та історія: спортивний туризм допомагає пізнати культуру та історію різних народів. Він дозволяє відвідати історичні та культурні пам'ятки, спілкуватися з місцевими жителями.

Однією з головних переваг спортивного туризму актуальною у сьогоднішні є його військово-прикладне значення, особливо в контексті підготовки та тренування військових підрозділів. Він є важливим фактором для зміцнення фізичної та психологічної підготовки військовослужбовців до виконання своїх обов'язків. Основні його переваги полягають у наступному:

- Фізична підготовка. Військовослужбовці потребують відмінної фізичної форми для того, щоб виконувати свої обов'язки належним чином у бойових умовах. Спортивний туризм є одним з найкращих способів покращити фізичну підготовку. Це дає військовослужбовцям можливість тренуватися в різних умовах, наприклад, в горах, лісах, на річках, що може покращити їх витривалість та здатність пристосовуватися до різних ситуацій.

Крім того, спортивний туризм може допомогти військовослужбовцям розвивати різні м'язові групи тіла, підвищувати м'язову витривалість. Це може бути особливо корисним для військовослужбовців, які мають високий ризик отримання травм внаслідок фізичних навантажень.

- Розвиток та вдосконалення навичок орієнтування. Спортивний туризм вимагає від учасників розвитку навичок орієнтування в місцевості, що є важливою складовою військової підготовки.

- Розвиток навичок виживання. Учасники спортивних походів навчаються виживати в незвичних умовах, що може бути корисним у бойових умовах.

- Розвиток лідерських та комунікативних навичок. У спортивному туризмі часто потрібно працювати в команді, що допомагає розвивати лідерські та комунікативні навички, які є важливими військовим.

- Розвиток стресостійкості та самодисципліни. Учасники спортивних походів навчаються працювати під тиском та стресом, що може допомогти їм зберегти спокій у бойових умовах.

Висновки. Таким чином, спортивний туризм має важливе військово-прикладне значення, оскільки допомагає військовим розвивати навички та вміння, які можуть стати в нагоді у бойових умовах.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у більш детальному розгляді переваг кожного з видів спортивного туризму для військової галузі.

Список використаної літератури.

1. Гриньова Т. І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10-13 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2014. 20 с.

2. Мулик К. В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія. Х. : ФОП Бровін А.В., 2015. 418 с.

3. Нечипоренко Л. А., Олексієнко Я. І., Шахматов В. А., Верещагіна О. П.. Фізичне виховання та військово-прикладна підготовка молоді України : [навчально-методичний посібник]. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. 216 с.

4. Усатюк Г. Ф., Войчун О. В. Спортивне орієнтування. Методичні рекомендації до занять зі спортивного орієнтування. м. Миколаїв, 2015. 217 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ТЕХНІКИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Михайло КОЛЛЕГАЄВ, к.пед.н., доцент

*Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія
Запоріжжя, Україна*

Анотація. Розглянуто особливості організації та форми проведення змагань різного рівня з техніки спортивного туризму в умовах воєнного стану у різних географічних регіонах України.

Ключові слова: Онлайн змагання, техніка спортивного туризму, змагання у закритих приміщеннях, відкрита першість.

Вступ. Початок військової агресії 24 лютого 2022 року РФ проти України змінив життя не лише більшості населення України, а й закономірно вніс зміни до діяльності організацій, що розвивають спортивний туризм.

Зміни торкнулися всіх сторін спортивно-туристської діяльності, включаючи спортивні та рекреаційні походи, змагання з техніки спортивного туризму та процес спортивно-туристської підготовки.

Мета та завдання дослідження. Вивчення можливих форм та особливостей проведення змагань різного рівня зі спортивного туризму у період військового стану.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Залежно від географічного розташування регіонів та близькості їх до зон бойових дій, окупованих та деокупованих територій, а також територій, що піддаються ракетним атакам, склалися різні заборони та обмеження, введені як центральними органами, так і місцевими адміністративними та військовими владами на місцях.

Основні обмеження, що діють під час воєнного стану в центральних та західних регіонах України, пов'язані з туристичною діяльністю похідного типу були відображені у публікації на сайті Державного Агентства розвитку туризму від 7.07.2022 [1].

В результаті, в літній сезон 2022 року найбільш затребуваними районами для активного відпочинку, у тому числі й похідного типу, стали не прикордонні райони Карпат і малі річки Центральної та Західної України [2].

Щодо обмежень у сферах організованої спортивно-туристської підготовки та змагань зі спортивного туризму серед учнівської молоді, то обмеження та регулювання даної діяльності перебуває у нормативному полі МОН України.

Йдеться насамперед про систему організацій дитячо-юнацького туризму та їх структурних підрозділів, а саме про обласні, районні та місцеві Центри туризму та краєзнавства учнівської молоді.

У своїй діяльності ці організації керуються такими документами МОН:

- «Про забезпечення освітнього процесу в закладах позашкільної освіти під час дії воєнного стану» (лист МОН від 18.03.2022. № 1/3544-22);
- «Про організацію роботи закладів позашкільної освіти» (лист МОН від 14.04.2022. № 1/4142-22);
- «Про організацію освітньої діяльності в закладах позашкільної освіти у 2022/2023 навчальному році» (лист МОН від 27.07.2022 № 1/8507-22);
- Наказ МОН України від 28.11.2022 року № 1063 «Про затвердження Плану всеукраїнських і міжнародних організаційно-масових заходів для дітей та учнівською молоддю на 2023 рік (за основними напрямками позашкільної освіти)».

Таблиця 1

Основні змагання зі спортивного туризму у період військового стану

№	Дата проведення	Назва та рівень змагань	Вид туризму	Форма проведення	Місце проведення
1	28.02.2022	Першість Івано-Франківської області серед учнівської молоді	лижний	Очна	І-Франківська область
2	Квітень-травень 2022	Всеукраїнські дистанційні змагання з в'язання вузлів.		Дистанційна	УДУНП
3	21-22.06.2022	Кубок України з пішохідного туризму	пішохідний	Онлайн	УДУНП
4	27.07.2022	Всеукраїнські змагання	пішохідний	Онлайн	УДУНП
5	6-10.09.2022	Чемпіонат України серед юнаків	пішохідний	Очна	Закарпаття
6	6-10.09.2022	Чемпіонат України серед юнаків	велосипедний	Очна	Закарпаття
7	16-18.09.2022	Чемпіонат України серед юнаків (зв'язки)	пішохідний	Очна	Закарпаття
8	7-9.10.2022	Кубок України	водний	Очна	р. Південний Буг
9	21.10.2022	Всеукраїнські змагання	велосипедний	Онлайн	УДУНП
10	29.10.2022	Першість Івано-Франківської області серед учнівської молоді	пішохідний	Очна	І-Франківська область
11	17-18.12.2022	Першість Запорізький області серед учнівської молоді	скелелазіння	Очна, у закритому приміщенні	Запоріжжя
12	18.12.2022	Відкрита першість ХОЦТКУМ	пішохідний	Очна, у закритому приміщенні	Хмельницький
13	28-29.01.2023	Відкрита першість ХОЦТКУМ "Зимові старты"	пішохідний	Очна, у закритому приміщенні	Кам'янець Подільський
14	8-11.02.2023	Першість Івано-Франківської області серед учнівської молоді	лижний	Очна	І-Франківська область
15	18-19.02.2023	Першість Запорізький області серед учнівської молоді	скелелазіння	Очна, у закритому приміщенні	Запоріжжя
16	21.02.2023	Всеукраїнські змагання	водний	Онлайн	УДУНП
17	1-4.03.2023	Чемпіонат України серед юнаків	лижний	Очна	І-Франківська область

Вивчення роботи Центрів показало, що майже вся навчальна гурткова робота у Центрах туризму з початку військових дій проводиться у формі дистанційного навчання. При цьому, змагальна діяльність реалізується у різних формах: від очних чемпіонатів та місцевих змагань у закритих приміщеннях до широкого спектру онлайн-конкурсів, змагань та чемпіонатів різного рівня.

Вивчення та аналіз Інтернет-ресурсів [3], [4], [5], [6] дозволили нам виділити основні форми та умови проведення змагань з техніки спортивного туризму у період військового стану в Україні.

Висновки. Проведене дослідження показало, що сучасні технології дозволяють організовувати масові всеукраїнські та обласні змагання в онлайн-режимі. При цьому очні Чемпіонати України в обмеженому представництві успішно проводились у Закарпатті та Івано-Франківській області, а окремі місцеві першості за обмеженого одночасного ліміту учасників можливі для проведення у закритих приміщеннях.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку передбачають удосконалення програми змагань з техніки спортивного туризму.

Список використаної літератури.

1. Подорожи під час війни: правила безпеки. URL : <https://www.tourism.gov.ua/blog/podorozhi-pid-chas-viyni-yakih-pravil-bezpeki-varto-dotrimuvatis> (дата звернення: 22.09.2022)

2. Коллегаєв М.Ю. Активні подорожі похідного типу в Україні під час воєнного стану. *Світові досягнення і сучасні тенденції розвитку туризму та готельно-ресторанного господарства. Збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції, 25 листопада 2022 р., м. Запоріжжя. 2022. С. 197-201.*

3. Український державний центр національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді. URL : <https://patriotua.org/novyny/sport-novyny/> (дата звернення: 25.03.2023)

4. Івано-Франківський обласний державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді. URL : http://tourismcenter.if.ua/category&category_id=2&page=1 (дата звернення: 25.03.2023)

5. Хмельницький обласний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді. URL: <https://otstkum.km.ua/category/news/sportuvnuy-turizm/zmagannia/> (дата звернення: 24.03.2023)

6. Запорізький обласний центр туризму і краєзнавства, спорту та екскурсій учнівської молоді. URL: <http://centrturizmu.zp.ua/news/cat/11> (дата звернення: 24.03.2023)

ОПТИМІЗАЦІЯ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Сергій Котляр, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. В роботі представлені результати дослідження оптимізації підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків 21-23 років в підготовчому періоді та проведений порівняльний аналіз даних змагань різними стилями пересування.

Ключові слова: лижні гонки, спеціальна підготовка, методи тренувань.

Вступ. Сучасні тенденції розвитку спорту вимагають систематичного вдосконалення організаційно-методичних основ спортивного тренування. Необхідність вдосконалення системи підготовки спортсменів визначається рядом обставин і умов, що істотно впливають на структурно-функціональну організацію тренувального процесу в річному макроциклі [1].

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури [2, 3, 4] виявив, що в лижному спорті багато досліджень, які присвячені методиці побудови тренувального процесу в окремих структурних утвореннях з урахуванням різних вікових груп і певних чинників.

Еволюція лижних гонках висуває нові вимоги до підготовки спортсменів. Якщо раніше лижники в основному приділяли увагу тренуванням на витривалість, то тепер в тренувальному процесі велика увага приділяється розвитку силових і швидко-силових якостей, також підготовка повинна бути адаптованою до профілю траси, складу снігу, умов змагання, складності траси і висоти над рівнем моря 0-1800 м [2, 3, 5].

Під час гонки лижники у своїй тактиці використовують зміну темпу, зменшуючи свою швидкість на окремих ділянках траси і роблять різкі прискорення [2, 4, 6], це потрібно враховувати у підготовці кваліфікованих лижників-гонщиків, за допомогою оптимізації і удосконалення тренувального процесу, з використанням різноманітних методів і засобів тренування.

Таким чином, однією з головних проблем побудови тренувального процесу кваліфікованих лижників-гонщиків є оптимізація тренувального процесу, що пов'язано з ефективністю планування і вибором найкращого варіанту тренування індивідуально та для окремих груп спортсменів.

Мета дослідження удосконалити підготовку кваліфікованих лижників-гонщиків у підготовчому періоді.

Завдання дослідження:

Розробити та впровадити в тренувальний процес спеціальну підготовку кваліфікованих лижників-гонщиків в підготовчому періоді.

Матеріали і методи дослідження. В дослідженні прийняли участь 14 лижників національного рівня (віком $21 \pm 2,1$ років, $179,7 \pm 6,9$ см, $75,3 \pm 6,1$ кг).

Підготовчий період займав час з травня по грудень. Для спортсменів експериментальної групи (Е) було розроблено методику підготовки, в якій спеціальній швидкісно-силовій 50% і силовій підготовці 30%, витривалість 10% та на інші якості приділялося 10% часу. В контрольній групі (К) спеціальна швидкісно-силова 30%, силова підготовка 30%, витривалість 30% та на інші якості приділялося 10% часу.

У роботі використані методи: аналіз науково-методичної літератури, опитування, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи статистичної обробки. Усі обчислення здійснювалися за програмою STATISTICA 13.3 та Excel.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами опитування тренерів та спортсменів України про розподіл застосовуваних методів тренування лижників-гонщиків різної кваліфікації в підготовчому періоді встановлено, що кваліфіковані лижники-гонщики використовують наступні методи у тренуванні: перемінний (29%), рівномірний (27%), інтервальний (16%), повторний (12%), ігровий (10%) та коловий (6%).

В результаті аналізу використання засобів тренування в підготовчому періоді кваліфікованими лижниками, було з'ясовано, що пересування на лижах та лижеролерах різними стилями використовують – 39%, крос з імітацією лижних ходів – 18%, кросовий біг – 12%, спеціальні стрибкові вправи – 9%, тренування на спеціальних тренажерах – 9%, вело тренування – 8 % та спортивні ігри – 5 %.

Проведений кореляційний аналіз різних параметрів антропометричних показників зі спортивним результатом у лижних гонках виявив найбільш сильний взаємозв'язок між показниками: зріст сидячи ($r=-0,76$) та стоячи ($r=0,64$); довжина рук ($r=-0,62$); довжина ніг ($r=0,60$), вага тіла ($r=0,57$), індекс Кетле 2 ($r=0,53$). Можемо допустити, що певне співвідношення ланок опорно-рухового апарату спортсменів визначає амплітуду та частоту рухів у лижників під час змагань, що впливає на техніку і швидкість пересування.

Після проведення підготовчого періоду за запропонованими методиками підготовки, в грудні спортсмени прийняли участь у змаганнях (табл. 1).

Таблиця 1

Результати змагань контрольної та експериментальної груп кваліфікованих лижників-гонщиків ($n_k = n_e = 7$)

Види змагання	Контрольна	Експериментальна	Оцінка достовірності	
	$X_k \pm m_k$	$X_e \pm m_e$	t	p
Спринт (CL) пролог, с	218,1 \pm 5,13	189,1 \pm 4,87	4,10	<0,01
Гонка (CL) 10 км, с	1587,9 \pm 27,11	1462,5 \pm 24,33	3,46	<0,05
Гонка (F) 15 км, с	2254,1 \pm 21,67	2178,5 \pm 22,59	2,45	<0,05
Командний спринт (F) пролог, с	151,1 \pm 3,61	137,6 \pm 3,53	2,67	<0,05
Скіатлон (CL+ F) 20 км, с	3079,7 \pm 41,67	3126,1 \pm 53,19	0,69	>0,05

Позначення: CL – класичний стиль; F – вільний стиль

Отримані результати змагань виявили, що спортсмени експериментальної групи показали кращі результати за спортсменів контрольної групи в гонках: спринт (CL) класичним стилем на 12,3 % ($t=4,10$; $p<0,01$); гонка 10 км (CL) на 7,9% ($t=3,46$; $p<0,05$); гонка (F) 15 км вільним стилем на 3,4% ($t=2,45$; $p<0,05$); командний спринт індивідуальний пролог (F) на 8,9% ($t=2,67$; $p<0,05$) відповідно (табл. 1).

В гонці скіатлон на 20 км, яка складається з 10 км класичним стилем і 10 км вільним стилем, лижники контрольної групи отримали кращі результати ($t=0,69$; $p>0,05$).

Проведене дослідження продемонструвало доцільність використання експериментальної методики підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків, але потребує індивідуального коректування в сторону розвитку спеціальної витривалості для виступу в більш довгих гонках.

Висновки. В результаті проведених досліджень виявлено, що розвиток спеціальних якостей залежить не тільки від засобів тренування, а в більшій мірі від методики їх застосування: інтенсивності виконання, довжини відрізків, кількості повторень, інтервалів відпочинку, загального часу виконання тощо. Застосування методики підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків 21-23 років в підготовчому періоді, в якій швидкісно-силова займає – 50%, силова – 30%, витривалість – 10% та розвиток інших якостей – 10% часу привела до покращення результатів змагань у лижних гонках на різних за довжиною та стилем пересування дистанціях.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Провести дослідження з оптимізації тренувального процесу лижників-гонщиків категорії MASTERS.

Список використаної літератури.

1. Костюкевич В.М. (2007). Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
2. Losnegard T, Kjeldsen K, Skattebo O. (2016). An analysis of the pacing strategies adopted by elitecross-country skiers. J Strength Cond Res. 2016 Nov; 30 (11): 3256-3260.: doi: 10.1519/JSC.0000000000001424.
3. Kamaev O., Mulyk V., Kotliar S., Mulyk K., Utkina O., Nesterenko A., Sidorova T., Toporkov A., Grynova T. (2020). Optimization of the functional and speed-strength training of qualified skiers-racers during the preparatory period. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol.20 (1), Art 17, pp. 131 - 137, 2020 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES.
4. Holmberg HC. (2015). The elite cross-country skier provides unique insights into human exercisephysiology. Scand J Med Sci Sports 2015; 25 Suppl 4:100-9.
5. Sandbakk Ø, Holmberg HC. (2017). Physiological Capacity and Training Routines of Elite Cross-Country Skiers: Approaching the Upper Limits of HumanEndurance. International Journal of Sports Physiology and Performance. January 2017, Vol. 12, Issue 2, pages 103-1011.

6. Sandbakk Ø. (2017). The Evolution of Champion Cross-Country Skier Training: From Lumberjacksto Professional Athletes. International Journal of Sports Physiology and Performance. 01 Feb 2017, Vol. 12, Issue 2, pages 254 - 259.

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ПЛАВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОДНИМ ТУРИЗМОМ

Катерина МУЛИК, д.пед.н., професор

Наталія АБДУЛА, викладач

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У роботі розкрито основні цілі навчальної програми з плавання для дітей, що займаються водним туризмом, враховуючи терміни та умови навчання. Розроблена програма передбачає здійснення навчання у короткі терміни і з можливістю проводити заняття на водоймищах під час походів. Головною метою програми є навчання плаванню дітей, загартовування і зміцнення їх організму, створення основи для подальшого використання навичок у спортивно-оздоровчому водному у поході.

Ключові слова: плавання, водний туризм, діти.

Вступ. Серед різноманітних видів туризму водний туризм по праву займає одне з провідних місць за чисельністю туристських груп, які щоліта сплаваються на туристських судах по річках, озерах і водосховищах. В останні роки в Україні і в інших країнах спостерігається зростання популярності водного туризму [1].

Підготовка і проведення водних походів різняться і залежить від віку учасників та складності маршрутів. Для учнів початкової школи завданнями водного туризму є надання основ теоретичних знань щодо: обладнання туристських засобів, ознайомлення з водними артеріями України та флорою і фауною річок й водоймищ, правил безпеки поведінки на воді та під час аварійних ситуацій. До практичних умінь належить розвиток рухових якостей (перш за все спритності, координації рухів та сили), засвоєння техніки плавання (брасом, кролем на грудях та спині) та способів рятування на воді.

Для початківців існують декілька програм навчання плаванню [2-5], які передбачають наявність умов для проведення занять (басейн, додаткові допоміжні заходи, кваліфіковані фахівці), у той же час, відсутність достатньої кількості басейнів та цілеспрямованої підготовки у плаванні (в секціях з туризму) потребує розробки уніфікованої програми для занять туристів з обмеженою кількістю годин та проведенні занять на відкритих водоймищах.

Мета та завдання дослідження.

Мета – розробити навчальну програму з плавання для дітей, що займаються водним туризмом.

Завдання:

1. Зробити аналіз існуючих програм з плавання.
2. Розробити навчальну програму з плавання для юних туристів.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення мети дослідження застосовувались теоретичні методи дослідження. Вони передбачали вивчення та аналіз науково-методичної літератури з навчання плаванню дітей.

Результати дослідження та їх обговорення. Нами розроблена програма, що передбачає здійснення навчання у короткі терміни і з можливістю проводити заняття на водоймищах під час походів. Крім цього приділялася велика увага вправам на суші для розвитку спеціальних силових якостей (особливо м'язів верхніх та нижніх кінцівок).

Метою програми є навчання плаванню дітей, загартовування і зміцнення дитячого організму; формування усвідомленої мотивації до занять фізичними вправами і плаванням, зокрема; створення основи для подальшого використання навичок у спортивно-оздоровчому водному поході.

Завдання першого року навчання передбачають:

- ознайомлення з правилами безпечної поведінки на воді; прищеплення гігієнічних навичок;
- оволодіння руховими вміннями та навичкам переміщення на суші та воді;
- оволодіння умінням плавання способом брас;
- зміцнення здоров'я, загартовування організму дитини;
- розвиток загальних фізичних якостей: сила, гнучкість, витривалість, швидкість, спритність;

Завдання першого року передбачали отримання випереджуючого ефекту.

Завдання другого року навчання:

- формування умінь безпечної поведінки на воді; прищеплення стійких гігієнічних навичок;
- оволодіння технікою плавання кроль на грудях та спині;
- зміцнення здоров'я, загартовування організму дитини;
- розвиток фізичних якостей необхідних для забезпечення рухів у воді;
- виховання потреби й уміння самостійно займатися фізичними вправами для розвитку рухових якостей.

Завдання третього року навчання передбачають:

- комплексне засвоєння техніки і розвиток рухових якостей, що забезпечують їх виконання;
- закріплення навичок безпечної поведінки на воді, в тому числі на відкритих водоймах;
- вдосконалення техніки плавання способом брас, кроль на грудях та спині, виконання простих поворотів, як на суші з використанням спеціальних вправ, так і у воді;
- ознайомлення зі способами переміщення плавзасобів до берегу;
- формування вміння плавати на глибокій воді (ноги не дістають до дна);
- ознайомлення з правилами першої медичної допомоги при нещасних випадках на воді;
- зміцнення здоров'я, загартовування організму дитини.

Завдання четвертого року навчання передбачають:

- подальше засвоєння елементів техніки плавання та розвиток рухових якостей, які необхідні для їх виконання;
- закріплення навичок допомоги на воді;
- закріплення навичок здійснення переміщення плавального засобу (байдарки, катамарану тощо) до берегу;
- закріплення знань та умінь, щодо допомоги при нещасному випадку на воді;
- ознайомлення щодо підготовки плавальних засобів до водних походів;
- ознайомлення з технікою керування різними плавальними засобами водного туризму;
- всебічний фізичний розвиток;
- виховання моральних і вольових якостей, розвиток інтересу до водних видів спорту.

Висновки. Під час розробки навчальної програми з плавання для дітей, що займаються водним туризмом, враховувались терміни та умови навчання, а також поставлені цілі. Таким чином, розроблена програма передбачає здійснення навчання у короткі терміни і з можливістю проводити заняття на водоймищах під час походів. Головною метою програми є навчання плаванню дітей, загартовування і зміцнення їх організму, створення основи для подальшого використання навичок у спортивно-оздоровчому водному поході.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому планується запровадити розроблену програму з плавання та встановити її ефективність.

Список використаної літератури.

1. Абрамов В.В. Спортивний туризм : підруч. Х. : ХНАМГ, 2011. 367 с.
2. Бикова В.А. Технологія прискореного навчання плаванню. *Теорія і практика фізичної культури*. 2000. № 16. С. 41-42.
3. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: уч. Пособие. Киев: Олимпийская литература. 1999. 231 с.
4. Пущина І. В. Навчальна програма дисципліни «Плавання з методикою викладання» (для бакалаврів спеціальностей «Фізичне виховання», «Фізична реабілітація»). К.: МАУП, 2004. 24 с.
5. Скалій О.В. Азбука плавання: Навчальний посібник. Тернопіль: Астон, 2002. 102с.

АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПАРАМЕТРІВ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 13-15 РОКІВ ПРОТЯГОМ РІЧНОГО ЦИКЛУ

Марина ПРУДНІКОВА, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Проаналізовані річні плани-програми підготовки юних спортсменів 13-15 років груп попередньої базової підготовки, які спеціалізуються у велотуризмі і у велоспорті. Визначена різниця у загальній кількості тренувального навантаження, фізичній і інтегральній підготовці, змагальному навантаженні.

Ключові слова: велоспорт, велосипедний туризм, річний план.

Вступ. Спортивні тренування, як у велосипедистів, так і у велотуристів базуються на загальних принципах, що діють у системі навчання та обіймають загальні принципи дидактики – науковість, усвідомленість, міцність, активність, систематичність, доступність та індивідуальний підхід [3, 4, 6].

Мета та завдання дослідження. Проаналізувати річні плани-програми підготовки велосипедистів і велотуристів груп попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження. Вивчення, аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Матеріал і методи дослідження. Аналітичний огляд спеціальної літератури дозволив визначити особливості у побудові тренувальних програм у двох видах спорту (велоспорт, спортивний туризм). Використовувалися загальноприйняті методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Велосипедний спорт і велосипедний туризм – є одними з найкращих і доступних засобів зміцнення і оздоровлення організму. Заняття цими видами спорту підвищують витривалість, впевненість в собі, сприятливо впливають на фізичний стан. Але, ці види відрізняються за змістом та видами підготовки. Проведений аналіз річних планів-програм підготовки велосипедистів і велотуристів груп попередньої базової підготовки визнав, що у велотуристів тренувальний процес направлений на базову підготовку, про це нам говорить, як кількість загально-фізичної (110 год) з її співвідношенням зі спеціальною фізичною (70 год) підготовкою, так і кількість загально-туристської (60 год), спеціально-туристської (120 год – 20 год з яких організаційна, 80 год – технічна, 5 год – топографічна, 5 год – тактична і 5 год – психологічна) підготовкою (табл. 1) [1, 3].

Тоді як до річного плану-програми підготовки велосипедистів 13-15 років входило: 214 тренувальних днів, 35 змагальних днів, 255 тренувальних занять (з них 111 загально-підготовчих та 144 спеціально-підготовчих), 608 робочих годин (46 год – змагальних, 211 год – загально підготовчих, 328 год –

спеціально-підготовчих та 23 год – теоретичних), 9120 км СФП (з них 940 км – змагальних та 8180 км – тренувальних) (табл. 2) [2, 5].

Таблиця 1

Річний план-програма підготовки юних спортсменів 13-15 років у велосипедному туризмі

Основні параметри підготовки	Місяці річного циклу												Σ
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Загально-туристська підготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Спеціальна туристська підготовка:	9	7	8	10	11	13	13	14	8	8	11	7	120
- організаційна підготовка	3	1	1	1	-	1	2	4	2	1	3	1	20
- технічна підготовка	4	5	6	7	10	10	10	8	3	6	6	4	80
- топографічна підготовка	1	-	-	-	-	1	-	1	1	-	1	-	5
- тактична підготовка	-	1	-	1	1	-	-	-	-	1	-	1	5
- психологічна підготовка	-	-	-	-	-	-	1	1	1	-	-	1	5
- підготовка по безпеці	1	-	1	-	-	1	-	-	1	-	1	-	5
Фізична підготовка:	12	14	16	16	18	20	17	19	14	14	12	8	180
- загально-фізична підготовка	9	10	10	10	11	12	10	12	8	8	6	4	110
- спеціальна фізична підготовка	3	4	6	6	7	8	7	7	6	6	6	4	70
Інтегральна підготовка:	-	30	10	-	10	-	22	-	49	20	20	49	210
Похід I к.	-	30	10	-	10	-	22	-	-	20	20	-	112
Похід II к.	-	-	-	-	-	-	-	-	49	-	-	49	98

Таблиця 2

Річний план-програма підготовки велосипедистів 13-15 років

Основні параметри підготовки	Місяці річного циклу												Σ	
	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI		
	Підготовчий період				Змагальний період									III
	ЗП етап		СП етап											Перехідний етап
Загальна кількість змагальних та тренувальних днів	18	24	18	19	20	21	21	26	26	19	20	17	249	
Загальна кількість тренувальних днів	18	24	18	19	17	16	15	21	20	15	16	15	214	
Кількість тренувальних занять <i>з них:</i>	18	30	18	19	17	16	15	38	38	15	16	15	255	
-ЗФП	12	22	12	8	6	4	4	12	12	4	6	7	111	
-СФП	6	8	6	11	11	12	11	26	26	11	10	6	144	
Загальна кількість змагань	-	-	-	-	3	5	6	5	6	4	4	2	35	
Загальний об'єм підготовки(год) <i>з них:</i>	40	56	40	40	51	52	53	77	77	50	39	33	608	
Теоретична (год)	4	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	3	23	
Змагальна(год)	-	-	-	-	4	9	8	7	7	4	5	2	46	
Навантажень ЗФП(год)	26	40	27	18	11	9	9	17	17	11	13	13	211	
Навантажень СФП(год) <i>з них:</i>	10	12	10	20	35	33	35	52	52	34	20	15	328	
- технічна (год)	2	2	6	6	5	4	2	2	2	4	5	2	42	
Загальний об'єм СФП(км) <i>зних:</i>	180	240	180	475	955	1000	1100	1530	1610	1000	480	370	9120	
Змагальних(км)	-	-	-	-	50	120	160	180	210	120	80	20	940	
Тренувальних(км)	180	240	180	475	905	880	940	1350	1400	880	400	350	8180	

Висновки. Проаналізувавши ці дві програми ми бачимо, що загальна кількість тренувального навантаження у цих видах спорту схожа, (608 год у велоспорту та 570 год у туризмі, в співвідношенні 52 % / 48 %), проте у всіх інших аспектах програми є розбіжності. Так, фізична підготовка складає 86 % (539 год) у велоспорті, тоді як всього 32 % (180 год) у велотуризмі, а співвідношення СФП/ЗФП 60 % (328 год) / 40 % (211 год) у велоспорті та 40 % (70 год) / 60 % (110 год) у туризмі. Відсоток інтегральної і теоретичної підготовки становить 36 % (210 год) та 32 % (180 год) у велотуризмі проти 8 % (46 год змагальна підготовка) та 6 % (31 год теоретична підготовка) у велоспорті. Таким чином, не дивлячись на невелику різницю в загальному тренувальному часі (4 %) у всіх інших аспектах підготовки тренувальні плани спортсменів кардинально відрізняються.

Порівнявши річні плани велотуристів та велосипедистів помітно досить значну різницю в співвідношенні фізичної/змагальної (68 % у туристів проти 89 % у велосипедистів) та теоретичної/технічної підготовки (32 % у туристів проти 11 % у велосипедистів), та значну різницю у співвідношенні змагальної підготовки (36 % у туристів проти 8 % у велосипедистів).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Будуть спрямовані на визначення морфологічного стану велосипедистів і велотуристів 13-15 років груп попередньої базової підготовки.

Список використаної літератури.

1. Булашев А. Я, Тонкошкур М.В. Спортивный туризм. Харьков : ХДАФК, 2009. 120 с.
2. Велосипедный спорт (велоспорт-шосе, велоспорт-трек, велоспорт-МТБ, велоспорт-ВМХ). Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2017. 84 с.
3. Мулик К. В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів. Монографія. Харків: ЧП «Стиль-Іздат», 2015. 418 с.
4. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. К. : Олимпийская литература, 2017. 656 с.
5. Пруднікова М. С. Особливості, проблеми та перспективи розвитку екстремального виду велосипедного спорту (ВМХ). Слобожанський науково-спортивний вісник. Х. , 2013. С. 112–116.
6. Пруднікова М.С. Побудова тренувального процесу юних велосипедисток 12-15 років в період становлення СБЦ: автореф. дис. на с. вчен. ступеня канд. наук з фіз. вих.: 24.00.01. Харків : ХДАФК, 2011. 24 с.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ГІРСЬКОМУ ТУРИЗМІ

Дар'я РИЖЕНКО, здобувач вищої освіти третього рівня навчання

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. В тезах представлено аналіз особливостей технічної підготовки в гірському туризмі, у порівнянні з іншими видами спортивного туризму, з метою визначення найбільш значимих особливостей необхідних для коригування тренувального процесу в практиці гірського туризму.

Ключові слова: гірський туризм, особливості технічної підготовки, рятувальні технічні прийоми, безпека.

Вступ. Кожен вид спортивного туризму має свої особливості, що визначаються набором технічних та тактичних перешкод, які формують дистанцію та умови виступу команди на відповідних змаганнях [5].

Розглядаючи практику виступів на змаганнях з техніки різних видів туризму стає зрозуміло, що змагання з техніки гірського туризму, на відміну від інших видів спортивного туризму, несуть у собі реальну небезпеку, пов'язану з тим, що працювати доводиться на висоті, що у разі аварійної ситуації може призвести до травми спортсмена.

Змагання з інших видів туризму, наприклад пішохідний, чи лижний, найчастіше передбачають проходження перешкод які мають умовну небезпеку, тобто, у разі розвитку аварійної ситуації, спричиненої помилковими діями учасника команди, ризик отримання спортсменом серйозної травми мінімізується, на відміну від дистанцій гірського туризму, де немає можливості мінімізувати ризик [3].

Отже, можна дійти невтішного висновку, що з усіх існуючих видів туризму, гірський туризм містить у собі найбільшу потенційну небезпеку у разі виступу спортсмена з недостатнім рівнем технічної підготовки.

Мета та завдання дослідження. Виявлення основних особливостей технічної підготовки, які впливають на тренувальний процес в гірському туризмі.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. У практиці гірського туризму існує три види дистанцій: гірські перешкоди, рятувальні технічні прийоми (РТП) та комбінована дистанція, з яких найцікавішим для розгляду є РТП через насиченість і різноманітність застосування технічних елементів при проходженні дистанції [6].

Специфіка проходження дистанції у тому, що спортсмен не тільки забезпечує власну безпеку, а й забезпечує безпеку інших членів команди. При цьому існують варіанти виконання технічних прийомів, у яких умовно

постраждалий є цілком недієздатним, тобто, не може робити жодних активних дій щодо забезпечення та контролю своєї безпеки [1].

Таким чином, безпомилкове виконання всього арсеналу технічних прийомів лежить в основі не лише успішного виступу команди на дистанції, а й від цього залежить здоров'я та безпека учасників команди.

Як додатковий чинник властивий лише гірському туризму виступає природний для психіки людини страх висоти, оскільки значна частина елементів проходження дистанції виконується на великій висоті [2].

У сучасній практиці змагань з техніки гірського туризму до проходження пропонуються маршрути довжиною до 40-50 м., що можна порівняти з висотою 12-16 поверхового житлового будинку.

І хоча даний чинник більшою мірою відноситься до психологічної підготовки спортсмена, його також необхідно враховувати при відпрацюванні технічних дій, оскільки він накладає певні обмеження на можливі дії спортсмена.

Наприклад, продиктована реальною висотою деяка скутість дій спортсмена, від чого залежить амплітуда і розмах рухів учасника при виконанні технічного прийому, уповільнення часу виконання технічного прийому, звуження арсеналу технічних елементів, що вибираються, що також необхідно враховувати при підготовці спортсмена до виступу на дистанції з техніки гірського туризму [4].

Правила виконання всіх технічних прийомів, які присутні у практиці гірського туризму описані та регламентуються Технічним Регламентом, під час написання якого було обрано стратегічне рішення у тому, що це запропоновані технічні прийоми моделюють реальну ситуацію, що може виникнути під час здійснення походу в реальних умовах гірського рельєфу.

Таким чином можна сформулювати *основні особливості технічної підготовки спортсмена* для участі в змаганнях з техніки гірського туризму.

- *Забезпечення безпеки.*

Виконання будь-якого елемента має містити в собі забезпечення безпеки при застосуванні основного елемента системи (спусковий пристрій, підйомний пристрій, закріплення перил), забезпечення підстрахування іншим елементом у випадку виходу з ладу основного елемента системи та забезпечення незалежного страхувального ланцюга, який контролюється іншими учасниками команди [6].

- *Усвідомленість вимог* при виконанні технічного прийому, які диктуються вимогами технічного регламенту, та ведуть до підвищення рівня безпеки виступу команди.

- *Психологічний чинник – можливий страх висоти.*
- *Багатоваріантність виконання.*

Можлива багатоваріантність стає найбільш важливою під час виконання будь-якого технічного прийому в умовах, що відрізняються тими чи іншими параметрами від варіанту виконання відпрацьованого в умовах проведення тренувального процесу.

Кожен із технічних елементів можна виконувати за допомогою різного набору елементів спорядження та різних варіантів його виконання. Механічне запам'ятовування елементів, що виконуються в процесі тренувань, ускладнює оволодіння всіма можливостями і арсеналом технічних елементів.

Висновки.

1. Достатній рівень засвоєння та відпрацювання перерахованих особливостей дозволяють досягти необхідної швидкості та рівня безпеки під час виконання технічних прийомів будь-яким членом команди.

2. З метою підвищення безпеки забезпечується можливість проведення взаємоконтролю систем та елементів, виконаних різними членами команди, що веде до підвищення загального рівня безпеки.

3. Забезпечується можливість відновлення працездатності застосовуваної технічної системи, у разі її порушення, будь-яким учасником команди на будь-якому етапі її виконання, що веде до загального підвищення рівня безпеки та зниження часу виконання технічного прийому.

Даний підхід застосовувався під час проведення навчально-тренувальних зборів та проведення технічних тренувань спортсменів, які входять до складу збірної команди Харківської області з техніки гірського туризму.

Аналіз результатів виступу спортсменів, які пройшли підготовку, скориговану відповідно до розглянутих положень, дозволяє зробити висновок про правильність обраного рішення.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Вироблення та уточнення методики підготовки заснованої на наведених вище принципах є основою подальшої дисертаційної роботи.

Список використаної літератури:

1. Аркин Я., Вариксоо А., Захаров П., Тятте Я. Горный туризм. Таллин: Ээсти раамат, 1980. 328 с.
2. Григорович А. М., Гриньова Т. І. Інтегрована підготовка команди до змагань в практиці спортивного туризму. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності. Збірник наукових праць. 2017. №2. С. 46-52.
3. Гулидин П. К. Туризм спортивный : курс лекций. Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. 116 с.
4. Келлер В. С., Платонов В. М., Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів: навч. пос. Львів: Українська спортивна асоціація, 1993. 269 с.
5. Правила спортивних змагань зі спортивного туризму. Київ., 2021.
6. Технічний регламент проведення спортивних змагань зі спортивного туризму (група спортивних дисциплін – "дистанція гірська").

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ КОМАНДНОГО СПРИНТУ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Тетяна СИДОРОВА к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У представленій роботі розглядаються організаційні й фізіологічні особливості проведення командного спринту з лижних перегонів у порівнянні з індивідуальним спринтом.

Ключові слова: лижні перегони, командний спринт, висококваліфіковані лижники-гонщики, змагальна діяльність.

Вступ. Удосконалення спорту вищих досягнень і поява спринтерських видів лижних гонок висувають підвищені вимоги до організації тренувального процесу, спрямованого на розвиток і підтримку високої швидкості пересування у лижному спринті й інтенсивності функціонування провідних енергетичних систем [1, 2]. У той же час у теорії й методиці спорту вищих досягнень і лижних гонок зокрема склався певний дефіцит сучасних даних, який стосується не тільки змісту тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації, але й особливостей змагальної діяльності у спринті [2].

У результаті багаторічних досліджень було встановлено, що змагання з лижного спринту характеризуються повторним характером м'язової діяльності на дистанціях довжиною від 1000 до 1800 м і тривалістю від 2,5 до 4 хвилин, що виконується з інтенсивністю, відповідною до субмаксимальної зони потужності, що й приводить до досягнення гранично можливого рівня функціонування окисної й лактаційної енергетичних систем. У той же час, командний спринт являє собою естафетну гонку на короткій спринтерській дистанції з командами із двох учасників, що змінюють один одного три рази, що й безумовно пред'являє трохи інші вимоги до спортсменів у функціональному плані через відмінні риси даної спортивної дисципліни від індивідуального спринту.

Мета та завдання дослідження. Метою цього дослідження стало вивчення особливостей змагальної діяльності висококваліфікованих лижників-гонщиків у командному спринті.

Завдання дослідження:

1. Визначити організаційні особливості проведення командного спринту.
2. Визначити динаміку досліджуваних показників у командному спринті.

Матеріал і методи дослідження. Відповідно до мети й завдання цього дослідження застосовувалися традиційні методи дослідження: вивчення документації змагальної діяльності, педагогічні спостереження, пульсометрія й хронометрування, а також методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Командний спринт проводиться у вигляді естафети з командами із двох спортсменів, які по черзі змінюють один одного, пробігаючи по 3 етапи. Спочатку проводять два півфінальних забіги, за результатами яких формується фінальний забіг [5].

Головна відмінність командного спринту від індивідуального полягає в тривалості часу відновлення між повтореннями (забігами) і відповідно можливості відновлення.

В індивідуальному спринті найбільший період відпочинку передбачений між кваліфікацією й чвертьфінальним забігом – 90-120 хв., у командному спринті перерва між півфінальним і фінальним забігом становить не менш 50 хвилин, що дозволяє їх розглядати окремо й незалежно один від іншого.

Динаміка частоти серцевих скорочень при проходженні змагальної дистанції у командному спринті, свідчить про характер зміни інтенсивності функціонування серцево-судинної системи в кожному наступному повторі залежно від рельєфу лижної траси й етапу змагань, а також тривалість інтервалів відпочинку між забігами.

Аналіз показників середньої швидкості й функціонування серцево-судинної системи лижників-гонщиків високої кваліфікації в процесі безпосереднього виконання змагальної вправи дозволив установити характерні риси динаміки інтенсивності змагальної діяльності в командному спринті класичним і вільним стилем пересування.

У командному спринті класичним стилем встановлено:

- збільшення швидкості пересування на 5,6% з першого повторення до третього ($\Delta_{3-1}=0,4$ м/с, відмінності статистично значимі на рівні $p<0,05$);
- збільшенням ЧСС перед початком кожного наступного забігу ($ЧСС_{min}$) на 17,3% протягом усього змагання ($\Delta_{3-1}=22,3$ уд/хв, відмінності статистично значимі на рівні $p<0,001$);
- збільшення середньодистанційної ЧСС ($ЧСС_{сер.}$) на 2,9% протягом усього змагання ($\Delta_{3-1}=5,1$ уд/хв, відмінності статистично значимі на рівні $p<0,05$);
- збільшення максимальної ЧСС ($ЧСС_{max}$) на 2,3% протягом усього змагання ($\Delta_{3-1}=4,3$ уд/хв, відмінності статистично значимі на рівні $p<0,05$);
- збільшення обсягу змагального навантаження в IV зоні інтенсивності на 21,8% протягом усього змагання ($\Delta_{3-1}=16,4\%$, відмінності статистично значимі на рівні $p<0,01$);
- збільшення сумарного обсягу високоінтенсивної роботи в III і IV зонах на 3,7% протягом усього змагання ($\Delta_{3-1}=3,6\%$).

У командному спринті вільним стилем зниження інтенсивності змагальної діяльності визначалося наступними змінами:

- збільшенням швидкості пересування на 5,8% з першого повторення до третього ($\Delta_{3-1}=0,4$ м/с);
- збільшенням ЧСС перед початком кожного наступного забігу ($ЧСС_{min}$) на 9,3% протягом усього змагання ($\Delta_{3-1}=12,0$ уд/хв, відмінності статистично значимі на рівні $p<0,01$);
- збільшенням середньодистанційної ЧСС ($ЧСС_{сер.}$) на 5,3% протягом усього змагання ($\Delta_{3-1}=9,0$ уд/хв, відмінності статистично значимі на рівні $p<0,001$);
- збільшенням максимальної ЧСС ($ЧСС_{max}$) на 3,6% протягом усього змагання ($\Delta_{3-1}=6,5$ уд/хв, відмінності статистично значимі на рівні $p<0,05$);
- збільшенням обсягу змагального навантаження в IV зоні інтенсивності на 17,3% протягом усього змагання ($\Delta_{3-1}=12,9\%$);

- збільшенням сумарного обсягу високоінтенсивної роботи в III і IV зонах на 0,9% протягом усього змагання ($\Delta_{3-1}=0,9\%$).

Представлена динаміка досліджуваних показників у лижному спринті вільним стилем підтверджує загальну тенденцію збільшення інтенсивності змагальної діяльності протягом усього змагання до заключного повторення.

Висновки:

1. Командний спринт з лижних перегонів проводиться на дистанціях довжиною від 1000 до 1800 м і тривалістю від 3 до 4 хвилин, що виконується з інтенсивністю, відповідної до субмаксимальної зони потужності.

2. Представлена динаміка досліджуваних показників у командному спринті класичним і вільним стилем свідчить про зростання інтенсивності змагального навантаження з першого повторення до третього за показниками швидкості проходження змагальних дистанцій і функціонування серцево-судинної системи.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Розробка методики побудови тренувального процесу, спрямованого на розвиток високої швидкості пересування в командному спринті й підтримку високої інтенсивності функціонування систем організму протягом усього змагання в умовах мінімальних інтервалів відпочинку між повтореннями.

Список використаної літератури.

1. Камаев О.И. Анализ корреляционной взаимосвязи различных сторон подготовленности 18-20 летних лыжников-гонщиков *Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : Зб. наук праць за ред. Єрмакова С. С. Харків, ХДАДМ ХХІІ. 2004. №14. С. 65-71

2. Мулик В., Хохлов Г. Сравнительный анализ соревновательной деятельности на различных дистанциях лыжных гонок. *Наука в олимпийском спорте*. 2004. №1. С.31-38.

3. Хохлов Г. Анализ соревновательной деятельности в лыжных гонках. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. №1. С.16 -18.

4. Oleg Kamaev, Viacheslav Mulyk, Serhii Kotliar, Kateryna Mulyk, Oleksandra Utkina, Andriy Nesterenko, Tetiana Sidorova, Alexander Toporkov, Tetiana Grynova Optimization of the functional and speed-strength training of qualified skiers-racers during the preparatory period. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol.20 (1), Art 17, pp. 131 - 137, 2020

5. The International Ski Competition Rules (ICR) / Book II. Cross-country / FIS, July 2014, Oberhofen, Switzerland [Електронний ресурс] // URL: http://www.fisiski.com/mm/Document/documentlibrary/Cross-Country/02/95/69/ICR_Cross-Country2014_English.pdf. –Дата звернення 12.03.2015.

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ

Максим СУПРУНЕНКО, к.пед.н., доцент

*Київський національний університет культури і мистецтв
Київ, Україна*

Анотація. У тезах на основі аналізу науково-методичної літератури, нормативних документів розглядаються термінологічний апарат та методологічні принципи організації спортивного туризму.

Ключові слова: спортивний туризм, тренування, фізична та спеціальна підготовка.

Вступ. Спортивний туризм - вид спорту, метою якого є спортивне вдосконалення у подоланні природних та штучних перешкод, що характеризуються високим рівнем об'єктивних ризиків, постійною зміною природних умов середовища, суб'єктивних небезпек, великою варіативністю техніки. У спортивному туризмі головним є досягнення туристами високих спортивних результатів та виконання спортивних розрядів. За цими критеріями головними формами є спортивні туристські походи (шість категорій складності) і змагання. Існує велика кількість різновидів спортивного туризму, які тісно пов'язані з іншими видами спорту: спортивним орієнтуванням, скелелазінням, водним слаломом, альпінізмом, лижним спортом та ін. У літературі кожен з авторів описує конкретні окремі різновиди спортивно-оздоровчого туризму вносять своє бачення у його розвиток.

Значний вклад у розвиток теорії спортивного туризму внесли праці вчених Л.О. Тимошенка [5], Л.Ф. Нікішина [3], В.А. Соколова [4], Ю.В. Щура [2], С.П. Фокіна [1] та інших. Розроблені теоретичні положення та методичні принципи організації спортивного та спортивно-оздоровчого туризму.

Рівень навантажень у спортивному туризмі можна порівняти з навантаженнями у комплексних (змішаних) видах спорту типу багатоборств. Спортсмен-турист повинен мати загальну і спеціальну витривалість, так як на спортивному маршруті туристи здійснюють в основному багатогодинну роботу помірної потужності (циклічний рівномірний рух з рюкзаком на лижах, пішки, на велосипеді, циклічна робота веслами при сплаві на гребних суднах), яка має тренуючий, оздоровчий ефект. Специфічність та різноманітність форм спортивного туризму, безперервне виникнення різних факторів небезпеки та ризику висувають високі вимоги до рівня спеціальної підготовленості туристів, внаслідок чого виникає необхідність пошуку більш ефективних та інтегральних засобів спеціальної підготовки.

Мета дослідження: провести аналіз структури підготовки у спортивному туризмі, систематизувати накопичені знання та досвід з техніки подолання перешкод.

Матеріал і методи дослідження: діяльність турклубів «Університет» та «Глобус» міста Києва; теоретичний аналіз та узагальнення даних спортивної

науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, аналіз туристських змагань і зльотів, спортивних походів різної категорійності (1-6).

Результати дослідження та їх обговорення: Спортивний туризм вимагає від мандрівника фізичних якостей (перелік наведено нижче), володіння спеціальною технікою та ін.

Сила – здатність долати чи протидіяти зовнішньому опору за рахунок напруги м'язів відповідно до обраного виду туризму. Наприклад, при ходьбі, пересуванні маршрутом з вантажем, при подоланні технічно складних перешкод, при ходьбі або русі на лижах з рюкзаком, при лазінні по скельній ділянці під час сходження на гірську вершину м'язи ніг, рук і тулуба зазнають великого навантаження.

Основним засобом виховання силових здібностей є силові вправи. Підвищена м'язова напруга створюється в силових вправах зовнішнім обтяженням. Дозовані обтяження створюються за допомогою штанги, тренажерів, бігу в гору та бігу по пухкому снігу, вправами з підтягування, віджимання.

Швидкість. Рухова реакція багато в чому визначається швидкістю мислення спортсмена. Вона залежить від швидкості в прийнятті рішень та швидкості їх виконання. Розвиток швидкісних здібностей має, наприклад, особливе значення для альпініста під час проходження камененебезпечних і лавинонебезпечних ділянок, під час роботи на страховці, прийняття рішень на аварійних ситуаціях.

Витривалістю називається здатність виконувати роботу без зниження її продуктивності протягом тривалого періоду часу, а так само в період стомлення, що розвивається. Наприклад, проходження відрізка скельного рельєфу лазінням.

Засобами розвитку загальної витривалості є вправи, що дозволяють досягти максимальних величин серцевої та дихальної продуктивності. При розвитку загальної витривалості використовується широкий спектр методів, вкладених у збільшення аеробних можливостей організму. До них відносяться тривалі безперервні вправи з рівномірним і змінним навантаженням. Для розвитку спеціальної витривалості використовують різні методи інтервального тренування, наприклад: інтервальні тренування в аеробному та анаеробному режимах.

Спритність – здатність швидко опановувати нові та перебудовувати засвоєні рухи залежно від умов їх виконання. Спритність визначається вирішенням координаційно-складних завдань точно та дуже швидко у часі та просторі. Для розширення запасу рухових навичок у тренуваннях застосовується широке коло вправ з різних видів спорту: акробатики, гімнастики, легкої атлетики, лижного та гірськолижного спорту, спортивних ігор.

Гнучкість – здатність виконувати рухи у суглобах з великою амплітудою. Активна гнучкість визначається власними рухами людини, пасивна – досягається за допомогою власної ваги («шпагат»), рук, спаринг-партнера та ін. Основним засобом формування гнучкості є загально-підготовчі та спеціально-підготовчі вправи на розтягування. Більшість вправ на розтягування виконується в динамічному режимі як відносно плавних рухів або махів у поєднанні з ривками. Для розвитку гнучкості використовують також метод статичного розтягування та додаткові навантаження.

Виробити спеціальні та фізичні навички дозволить туристові фізична підготовка (ранкова гімнастика, спеціальні заняття, спортивні та тренувальні походи нижчих категорій).

Спеціальна фізична підготовка спрямована переважно на зміцнення органів і систем, підвищення їх функціональних можливостей, розвиток рухових якостей стосовно вимог обраного виду туризму.

В пішохідних і велосипедних походах туристу важливі такі якості, як сила та витривалість ніг. Кожному учаснику походів з активним рухом, необхідно хороше, глибоке та рівномірне дихання. Для різних видів туризму це завдання вирішується по-різному.

Для отримання навичок ночівлі на снігу та загартовування організму будують будинки зі снігу Ігли. Слід навчитися, транспортувати вантаж на санно-лижній установці, волокушах. Спеціальними вправами лижнику необхідно зміцнювати м'язи рук, ніг, тулуба. Під час занять слід виробляти глибоке, ритмічне дихання, узгоджене з темпом пересування на лижах. У літню пору рекомендується займатися веслуванням, плаванням, їздою на велосипеді, легкою атлетикою.

Турист-водник має чудово плавати (особливо в одязі), пірнати, діставати з дна предмети. Особливості спеціальної фізичної підготовки туриста-водника залежать від видів суден (байдарка, моторний човен, яхта, пліт), від особливостей водного маршруту.

Перед гірським походом необхідно: вивчити елементи скелелазіння, прийоми пересування по осипах, снігу, льоду, способи переправ через гірські річки, страхування альпенштоком або льодорубом, мотузкою; загартуватися; не боятися різких коливань температури, ночівлі поза населеними пунктами.

Турист-велосипедист повинен володіти технікою пересування та перевезення вантажу на велосипеді різними шляхами: схилами, пісками, під дощем та ін.

Загартовування організму досягається шляхом тривалого, поступового та систематичного пристосування його до незвичайних умов. Фізична підготовка має бути безперервною та цілорічною.

Висновки. Можна говорити, що основними завданнями фізичної підготовки та тренування в туризмі є розвиток зазначених фізичних якостей з урахуванням специфіки виду туризму. Засобом розвитку цих якостей є фізична вправа. Метою тренувального процесу у спортивному туризмі є створення оптимальних умов для довготривалої адаптації організму людини до високих фізичних, психічних навантажень очікуваних у походах заявленої категорії складності, оволодіння різноманітними аспектами туристської техніки та тактики.

Перспективи подальших досліджень. Дослідження спортивного водного туризму на річках і морях України.

Список використаної літератури.

1. Фокін С. П. Спортивний туризм: Конспект лекцій. К.: КУТЕП, 2005. 141 с.
2. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: Навч. пос. К.: Альтерпрес, 2003. 232 с.
3. Никишин Л. Ф., Коструб А. А. Туризм и здоровье. К., 2001. 98 с.

4. Соколов, В. А., Штангей Ю.В., Петрова І.В. Спортивний туризм на сучасному етапі. МНПК "Туризм у ХХІ столітті: глобальні тенденції і регіональні особливості" " (10-11/Х 2001; Київ). До. : Освіта, екологія, культура. 2002. 304 с.

5. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм : навч. посіб. для вчз фіз. виховання і спорту у 2 ч. Л.: ЛДУФК, 2014. 326 с.

БІОМЕХАНІКА ГІРСЬКОЛИЖНИКА ТА СИЛИ ВПЛИВУ НА НЕЇ

**Олександр ТОПОРКОВ, к.фіз.вих,
Тетяна ГРИНЬОВА, к.фіз.вих, доцент**

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. В статті розглянуто біомеханіку гірськолижного спорту її особливості та основні сили, які діють на спортсмена під час подолання гірськолижної траси.

Ключові слова: біомеханіка спорту, рух, сніг, сили впливу.

Вступ. Біомеханіка спорту (спортивна біомеханіка) – розділ біомеханіки, в якому вивчають роботу біомеханічного апарату спортсмена, взаємодію його з навколишнім середовищем, спортивним інвентарем, механізмами. Біомеханічні проблеми гірськолижного спорту постійно привертають увагу дослідників, у публікаціях останніх років гірськолижника моделюють у вигляді досить складної стрижневої системи. Однак багато ефектів, що виникають під час проходження слаломної траси, можна дослідити на простіших моделях гірськолижника [1].

Мета та завдання дослідження. Дослідити біомеханічний апарат спортсмена-гірськолижника та основні сили, які діють на нього під час проходження траси.

Матеріал і методи дослідження. Педагогічні спостереження, теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Гірськолижний спорт висуває складні рухові завдання під час спуску спортсмена на лижах унаслідок необхідності збереження ним рівноваги на ковзній опорі, руху загального центру мас системи "лижі-людина" за криволінійними траєкторіями змінного радіусу в умовах дефіциту часу, різного рельєфу схилу і непостійного стану снігу. За врахування всіх цих умов гірськолижник повинен під час спусків формувати спеціальну систему рухових дій. Таку систему зазвичай називають технікою виду спорту, і її досконалість визначає можливості легкого, витонченого, впевненого спуску на лижах без трас або розміченими трасами із завданням розвитку максимальної швидкості. Така видима система дій – є предметом вивчення техніки найсильніших спортсменів світу [2, 3].

Катання на гірських лижах – це взаємодія тіла спортсмена і спорядження зі снігом. Але, для того щоб катання проходило за задуманим планом, необхідно використовувати спорядження таким чином, щоб отримати

необхідну реакцію від снігу. Будь-яка зміна напрямку руху або гальмування відбувається від впливу снігу на лижі. При цьому необхідно володіти своїм тілом такою мірою, щоб постійно залишатися в рівновазі, щоб уникнути падіння [4].

Для поліпшення рівня катання гірськолижнику необхідно навчитися взаємодіяти із зовнішніми силами, які чинять на нього постійний вплив.

До зовнішніх сил, що впливають на гірськолижника, належать:

- сила гравітації (людину притягує до землі і на цю силу впливати неможливо);

- сила тертя між ковзною поверхнею лиж і снігом (на цю силу в гірськолижному спорті чиниться активний вплив у процесі підготовки лиж, а також завдяки використанню парафінів, емульсій, прискорювачів для зменшення сили тертя і поліпшення ковзання).

- сила опору повітря (протидіяти цій силі можливо завдяки прийняттю аеродинамічних стійок під час спусків, а в спорті вищих досягнень, ще й завдяки обтислим комбінезонам і обтічним шоломам).

Центр мас гірськолижника – точка, до якої умовно прикладатимуться усі сили, що діють на нього.

Також важливо сказати про таке поняття, як імпульс.

Імпульсом або вектором кількості руху в класичній механіці називається міра механічного руху тіла, векторна величина, що для матеріальної точки дорівнює добутку маси точки на її швидкість та має напрямок швидкості:

$$p = m v$$

Стосовно гірськолижника, імпульс – тіло продовжуватиме рух, поки на нього не подіє зовнішня сила (рис. 1).

де m – маса тіла;

F_1, F_2, F_3 – сили, які діють на гірськолижника під час спуску.

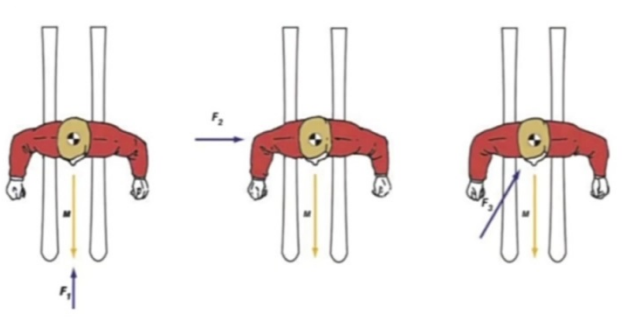


Рис. 1. Сили, що діють на гірськолижника

Сили та імпульси мають напрямки (рис. 1).

Зниження швидкості – зниження величини імпульсу.

Усвідомлену зміну напрямку руху (імпульсу), в гірських лижах, прийнято називати – поворотом.

Для того щоб під час руху гірськолижника відбувалися необхідні дії (повороти, гальмування, ангуляції тощо), необхідно отримати якусь силу від взаємодії лиж зі снігом. Такими силами можуть бути:

- сила тертя, яка впливає на швидкість;
- стан снігу, який має різну структуру, у зв'язку з чим він по-різному реагує на тиск лиж гірськолижника;
- сила реакції опори (снігового покриття) впливає на лижі. Коли сніг стискається, під лижами утворюється певна платформа, яка впливає на гірськолижника силою реакції опори.
- сила реакції снігового покриття, яка завжди перпендикулярна до лижі (рис. 2).



Рис. 2. Сила реакції опори

Сила реакції опори завжди перпендикулярна до зовнішньої лижі гірськолижника (показано стрілками на малюнку) і ця сила змушує його повертати, точніше сказати, гірськолижник ставить лижі в таке становище, щоб ця сила допомогла йому правильно увійти в поворот.

- сила реакції снігового покриву спрямована у зворотному напрямку і має таку саму величину [1, 3, 4].

Висновки. Для поліпшення техніки катання і досягнення поставлених цілей, гірськолижнику необхідно навчитися правильно використовувати зовнішні сили, змусивши їх працювати на досягнення результату.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальших дослідженнях будуть розглянуті інші особливості біомеханічного апарату гірськолижника (ангуляція, інклинація, кут атаки, кут закантовки, вхід у поворот і вихід із нього, обертання, збереження балансу тощо), а також поняття результуючої сили.

Список використаної літератури.

1. Nachbauer W., Rauch A. Biomechanische Analysen der Torlauf und Riesentorlauftechnik. Biomechanik der Sportarten. Band 2, Biomechanik des alpinen Skilaufs, Stuttgart, Enke Verlag, 50-100, 1991.

2. Takahashi M., Yoneyama T. Instruction of the optimal ski turn motion. The Engineering of Sport 4, edited by S. Ujihashi and S.J. Haake. Blackwell Publishing, 2002. P. 708 – 715.

3. Yoneyama T., Kagawa H., Funahashi N. Study of the effective turn motion using a ski robot. *The Engineering of Sport 4*, edited by S. Ujihashi and S.J. Haake. Blackwell Publishing. 2002. P. 463 – 469.

4. Yoneyama T., Scott N., Hiroyuki K. Timing of force application and joint angles during a long ski turn. *The Engineering of Sport 6*, edited by E.F. Moritz and S. Haake. Springer. 2006. Vol. 1. P. 293 – 298.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КОМПЛЕКТУВАННЯ ТУРИСТСЬКИХ ГРУП

Маргарита ШЕВЧЕНКО, викладач

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Описано особливості комплектування туристських груп, значимість психологічної сумісності учасників для успішного проходження туристського маршруту.

Ключові слова: спортивний туризм, похід, група, психологічна сумісність.

Вступ. Туристська група належить до неофіційних та неформальних груп, оскільки її склад базується на добровільному об'єднанні людей, які ділять спільні інтереси і мають бажання взяти участь у туристській подорожі.

Загалом, комплектування спортивної туристської групи є етапом підготовки до походу, що вимагає комплексного підходу та потребує уваги до кваліфікаційних та соціально-психологічних аспектів [2].

Мета та завдання дослідження: визначити психологічні аспекти комплектування туристських груп.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувався метод теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. При комплектуванні групи слід враховувати такі характеристики як складність походу, що визначається за досвідом учасників, а також термін його проведення [3].

Успішна організація та проведення походу багато в чому залежить від кількості учасників в групі. Якщо група буде занадто мала, то може виникнути багато проблем з організацією нічлігу (біваку), подоланням складних ділянок маршруту, а також безпекою походу. З іншого боку, занадто велика група може зробити похід складним та некерованим для керівника походу.

Оптимальна кількість учасників для походів різної категорії складності може відрізнятися. В Правилах зазначено, що для пішохідних походів I категорії складності оптимальний склад групи – це 6-10 осіб. Перед початком походу необхідно ретельно підібрати чисельність групи та оцінити всі ризики, пов'язані з її складом [5].

При комплектуванні спортивної туристської групи керівник повинен мати достатній рівень кваліфікації та досвіду, щоб забезпечити безпеку та успішну реалізацію походу. Він повинен мати знання з орієнтування в горах, рятувальних робіт та надання першої домедичної допомоги, планування маршруту, вміння працювати з картами та компасом, володіти навичками перебування в екстремальних умовах.

Також не менш важливі кваліфікаційні вимоги до учасників походу. Вони повинні мати достатній рівень фізичної підготовленості та досвіду в гірському туризмі, щоб впоратися з фізичними викликами, такими як тривалість маршруту, погода, проживання в польових умовах, перенесення важкого вантажу та інші. Крім того, важливо вирішувати соціально-психологічні питання, такі як формування командного духу, розподіл обов'язків, взаємодія між учасниками, вирішення конфліктних ситуацій тощо.

Для того, щоб сформувати успішну туристську групу, необхідно враховувати наступні фактори: спільні інтереси, відповідний рівень досвіду, також учасники повинні мати приблизно однаковий вік та рівень фізичної підготовленості, необхідний для здійснення походу. Учасники групи повинні бути згуртовані та мати довіру одне до одного, щоб працювати як єдиний колектив.

Знання можливостей, звичок та характер кожного учасника є також важливими для створення успішної туристської групи, але це можливо лише через постійне спілкування та взаємодію між учасниками. Важливо відзначити, що формування ефективної туристської групи - це лише початок, і успіх спортивного походу залежить від рівня підготовленості, дисципліни та здатності групи працювати разом під час походу, а особливо в екстремальних умовах [2, 6].

Туристська група характеризується своєю автономністю в процесі функціонування. Починаючи з перших хвилин виходу на маршрут, група стає повністю ізольованою. Часто туристи перебувають в незвичайних та складних для себе умовах, і саме такі ситуації вимагають від учасників групи розраховувати тільки на свої сили та можливості. Це ставить перед ними особливі вимоги щодо технічної та фізичної підготовки, а також вимагає ретельного добору учасників з урахуванням їх психологічної сумісності.

Здатність учасників туристської групи до психологічної взаємодії визначається їх здатністю протягом тривалого періоду часу спільно виконувати завдання та зберігати бажання продовжувати співпрацю без виникнення негативних емоцій один до одного [4].

Керівник групи повинен усвідомлювати, що успішний результат спортивного походу в значній мірі залежить від психологічної сумісності учасників, особливо у тих випадках, коли група стикається з непередбачуваними та складними обставинами під час походу. Такі умови можуть включати постійний контакт з обмеженим колом людей протягом тривалого часу, а також високі вимоги до психічної і фізичної стійкості учасників у зовнішніх умовах, що змінюються.

При низькій психологічній сумісності в туристській групі зменшується її стійкість та надійність, що може призвести до зниження ефективності діяльності групи. У разі появи складних умов або необхідності тривалого спілкування між учасниками походу, можуть виникати гострі конфлікти.

Під час спортивного походу людина має обмежений запас психічної стійкості, який може бути виснажений різноманітними факторами, такими як підвищені фізичні навантаження, тривала відсутність умов для повноцінного

відпочинку, одноманітне чи незадовільне харчування та інші. Водночас, у туристських групах можуть виникнути конфлікти через різні погляди на планування маршруту, розподіл обов'язків та інші питання. Інколи у групах можуть виникати недружні стосунки між туристами, зумовлені їх психологічною несумісністю. Це може спричинити нервово-психологічне напруження, а в окремих випадках – перевантаження [1].

Є багато прикладів з практики, коли, навіть добре підготовлені технічно та фізично, туристи не змогли досягти своєї мети через недостатню здатність уникнути конфліктів та психологічних стресів.

Висновки. При формуванні туристської групи важливо не тільки орієнтуватися на рівень фізичної підготовленості та технічних навичок, але й на здатність учасників працювати в команді та підтримувати позитивний психологічний клімат у групі. Ключовим елементом у подоланні будь-якого маршруту є колективна взаємодія та співпраця туристів, особливо в умовах повної ізоляції. Отже, успіх туристського походу в значній мірі залежить від того, наскільки готові його учасники до індивідуальних і колективних дій в складних ситуаціях.

Перспективи подальших досліджень полягають у підборі та апробації ефективних методів визначення психологічної сумісності в туристській групі.

Список використаної літератури.

1. Богатов А.О. Організаційні та методичні аспекти спортивно-оздоровчого туризму. Навчальний посібник. Одеса, 2013. 113 с.
2. Булашев А.Я., Нечаев В.И., Ровный А.С. Спортивно-оздоровительный туризм. Харьков: ХДАФК, 2003. 192 с.
3. Грабовський Ю.А. Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивный туризм. Навчальний посібник. Тернопіль, 2008. 304 с.
4. Тимошенко Л.О. Організація, підготовка та проведення спортивно-оздоровчих заходів: лекція № 2. Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2013. 30 с.
5. Топорков А.Н. Комплектование туристской группы (на примере лыжного спортивного похода III категории сложности). Основы побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту (на честь святкування 25-річчя Незалежності України). Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, 24-25 березня 2016 р., Харків: ХДАФК, 2016. С. 120-123.
6. Топорков О.М. Підготовка, організація та проведення категорійного вело походу. Міжнародний науковий журнал «Інтернаука» №8, 2017. С. 86-88.

II. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ПРОФЕСІЙНИХ, ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТА ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У СПОРТСМЕНІВ-ТЕНІСИСТІВ 10-12 РОКІВ

Наталія БАШАВЕЦЬ, д.пед.н., професор
Олександра ТКАЧЕНКО, здобувач вищої освіти

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Одеса, Україна

Анотація. Аналіз основних засобів виховання витривалості у спортсменів тенісистів 10-12 років під час навчально-тренувального процесу.

Ключові слова: витривалість, спортсмени, фізичні вправи.

Вступ. Питання підвищення ефективності та якості фізичної культури та спорту молоді знаходиться постійно в центрі уваги науковців, вчителів фізичної культури та тренерів ДЮСШ.

У сучасному спорті стрімко зростає тенденція до омолодження учасників, що спонукає до початку регулярних занять фізичною культурою та спортом із самого раннього віку. Однак у певні періоди темпи природного приросту у зміні рухових здібностей не однакові. Реакція у відповідь дитячого організму на фізичне навантаження різна на різних етапах росту та розвитку, вона дає більший і тривалий ефект у певні періоди, які називають сенситивними, коли різко підвищується сприйнятливість до вибірково спрямованих впливів середовища. Особливе місце у розвитку фізичних якостей займає витривалість, високий рівень розвитку якої грає велику роль у спорті. Аналіз науково-методичної літератури, дані спортивної практики показують, що розвиток витривалості як рухової якості у зрілі роки - складний та малоефективний процес, тоді як вік з 10 до 18 років створює для цього сприятливі передумови [1, 2, 3, 4]. Однак питання обліку в практичній діяльності сприятливих періодів розвитку різних видів витривалості на секційних заняттях, знання фізичних можливостей спортсменів обох статей, вплив спеціальних вправ на різні види витривалості вирішені не повністю.

Мета дослідження - обґрунтування ефективності розвитку витривалості спортсменів тенісистів 10-12 років під час навчально-тренувального процесу

Для вирішення поставленої мети необхідно вирішити такі завдання:

1. Проаналізувати особливості загальної підготовки у спортсменів.
2. Оцінити вплив спеціальної підготовки тенісистів на розвиток загальної та спеціальної витривалості.

Матеріал і методи дослідження. За класифікацією професора Ляха В.І. витривалість поділяється на: швидкісну, силову, локальну, регіональну та глобальну, статичну та динамічну, серцево-судинну та м'язову, а також загальну та спеціальну, емоційну, ігрову, дистанційну, координаційну, стрибкову тощо. Тому якість витривалості за своєю структурою, методам вимірювання та методикам тренування є більш складною у порівнянні з такими руховими здібностями, як швидкісні, силові, гнучкість.

Педагогічний експеримент проводився на базі КДЮСШ № 17 м. Одеси з метою вивчення фізичного розвитку та розвитку витривалості у спортсменів тенісистів 10-12 років.

Засобами розвитку загальної (аеробної) витривалості під час навчально-тренувального процесу тенісистів були вправи, що викликають максимальну продуктивність серцево-судинної та дихальної систем. М'язова робота забезпечувалася за рахунок переважно аеробного джерела; інтенсивність роботи була помірною, великою, змінною; сумарна тривалість виконання вправ становила від кількох до десятків хвилин.

У практиці під час підготовки тенісистів ми застосовували різноманітні за формою фізичні вправи циклічного та ациклічного характеру, наприклад, тривалий біг, біг по пересіченій місцевості (крос), біг на роликах, їзда на велосипеді, плавання, рухливі ігри та ігрові вправи, колове тренування (включаючи коло з 7-8 і більше вправ, що виконуються в середньому темпі). Ці вправи виконувалися в зонах помірної чи великої потужності робіт; їх тривалість була від кількох хвилин до 60-90 хв; робота здійснювалася при глобальному функціонуванні м'язів. Більшість видів спеціальної витривалості значною мірою зумовлювалася рівнем розвитку анаеробних можливостей організму, для чого використовувалися будь-які вправи, які включали функціонування великої групи м'язів і які дозволяли виконувати роботу з граничною та навколограничною інтенсивністю.

Ефективним засобом розвитку спеціальної витривалості, які ми використовували у навчально-тренувальному процесі підготовки тенісистів були спеціально підготовчі вправи, які максимально наближені до змагальних за формою, структурою та особливостями дії на функціональні системи організму, специфічні змагальні вправи та загальнопідготовчі засоби.

Основними засобами виховання витривалості, які ми застосовували були: тривалий біг, пересування на роликах, на велосипеді, плавання та ін. циклічні види фізичних вправ, що виконуються з різною інтенсивністю.

Результати дослідження та їх обговорення. Для проведення досліджень було взято дві групи, поділені на дві підгрупи 10 спортсменів (10-12 років), які склали експериментальну та контрольну групи. На початку жовтня у всіх респондентів було зафіксовано результати кросового бігу на 1 км та 6 хвилинного бігу.

Заняття в експериментальній групі проводилися 3 рази на тиждень: понеділок, середу та п'ятницю протягом 60 хв. Суть цих занять полягала в тому, що в понеділок та в п'ятницю 30% тренувального часу приділялося навантаженням швидкісного характеру повторним методом (повторне

пробігання відрізків 500, 1000 метрів). Крім цього у середу у тренуваннях застосовувалися суворорегламентовані силові та швидкісно-силові вправи. Паузи відпочинку в обох випадках встановлювалися з контролю за ЧСС (110-120 уд/хв). Заняття в контрольній групі проводилися за загальноприйнятою методикою згідно з розкладу спортивної школи. Повторне тестування було здійснено у березні 2023 року.

Отримані в дослідженні дані зазнали математично-статичної обробки за допомогою електронних таблиць Microsoft Excel. Достовірність відмінностей середніх арифметичних визначалася за допомогою t- критерію Стьюдента за 95% рівня значущості.

В результаті проведених досліджень ми отримали наступні результати.

Під впливом застосовуваних нами навантажень швидкісного, швидкісно-силового та силового характеру, спрямованих на розвиток швидкісних здібностей спортсменів, значно зросли результати експериментальної групи у бігу на 1000 метрів порівняно з контрольної. Таким чином, аналіз фізичного розвитку та рухових якостей у тенісистів, як у першій групі (ЕГ), так і у другій групі (КГ), показав, що на початку експерименту відмінності в рівні фізичної підготовленості між цими групами були відсутні. У ЕГ він становив $370,70 \pm 11,29$ с., а у КГ $341,30 \pm 10,16$ с. Наприкінці експерименту ці показники склали у ЕГ $-363,0 \pm 7,71$ с., а КГ - $341,30 \pm 9,94$ с. Звідси видно, що наприкінці експерименту на якому були використані вправи на розвиток витривалості, ЕГ покращила свій показник, а показник КГ залишився майже без змін.

Аналізуючи результати експерименту 6-хвилинного бігу можна стверджувати наступне. Вивчення фізичного розвитку та рухових якостей у тенісистів, як у першій групі, так і в другій групі, показав, що на початку експерименту відмінності у рівні фізичної підготовленості між контрольною та експериментальною групами були відсутні.

У ЕГ результат з 6-хвилинного бігу становив $1035 \pm 69,0$ м., а у КГ $1225,0 \pm 51,6$ м. Наприкінці експерименту ці показники склали у ЕГ $-1070 \pm 54,74$ м., а у КГ - $1325 \pm 36,6$ м. Звідси видно, що наприкінці експерименту, в якому були використані вправи на розвиток витривалості як ЕГ, так і КГ покращили свій показник.

Висновки. Під час навчально-тренувального процесу підготовки тенісистів важливими є вирішення завдань щодо розвитку швидкісної, силової та координаційно-рухової витривалості. Вирішити їх означає домогтися різнобічного розвитку рухових здібностей спортсменів-тенісистів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у пошуку ефективних вправ на розвиток спеціальної витривалості спортсменів тенісистів під час навчально-тренувального процесу.

Список використаної літератури

1. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Академия 2012. 416 с.
2. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учебник. М. : Физическая культура, 2010. 496 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч.

закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.

4. Худолій О.М., Іващенко О.В. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків: монографія. Харків: ОВС, 2014. 320 с.

ЗРОСТАННЯ РІВНЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ПОКАЗНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ ВАГИ АРМРЕСТЛERA

**Дмитро БЕЗКОРОВАЙНИЙ, к.фіз.вих., доцент,
Олег КАМАЄВ, д.фіз.вих., професор**

*Харківський національний університет міського господарства
імені О. М. Бекетова
Харків, Україна
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Дослідження присвячено пам'яті видатного українського армрестлера п'ятнадцятиразового чемпіона світу, семиразового переможця кубку світу серед професіоналів у надважкій вазі, Заслуженого майстра спорту України Андрія Пушкаря.

Ключові слова: армрестлінг, силові можливості, тестові вправи, швидкісно-силові показники.

Вступ. У змаганнях з армрестлінгу у ваговій категорії понад 100 кг беруть участь спортсмени з дуже великою різницею у вазі. Так, нерідко ця різниця між спортсменами сягає 100 і навіть більше відсотків. Цій категорії спортсменів на відміну від інших вагових категорій притаманна велика різноманітність антропоморфологічних показників, а саме: більший або менший зріст, але великий об'єм м'язової маси, також різне співвідношення довжини та обхвату кисті рук, передпліччя, плеча тулуба, ніг. У зв'язку з цим у цієї категорії спортсменів проявляється різноманітність технічних прийомів ведення поєдинку (Мазуренко, 2019; Галашко, 2013).

Враховуючи особливості зовнішніх характеристик статури таких спортсменів, їхніх техніки і тактики ведення поєдинку особливо важливо визначити найефективніші та найвпливовіші характеристики прояву сили, що забезпечують успішність двобою в армрестлінгу.

За наявною інформацією науково-методичних джерел у сьогоденні недостатньо висвітлені різні види прояву силових і часових характеристик зусиль під час виконання спеціальних і змагальних вправ у швидкісно-силових видах спорту. У зв'язку з зазначеними попитами теорії та практики швидкісно-силових видів спорту, визначення особливостей прояву різних видів силових і часових характеристик змагальних зусиль у процесі зміни ваги спортсмена набуває особливої актуальності.

Мета дослідження – визначення особливостей прояву швидкісно-силових показників армрестлера-надважковаговика у процесі зростання його ваги.

Завдання дослідження.

1. Визначити рівень силових можливостей армрестлера у процесі зростання його ваги.

2. Встановити силові та часові характеристики зусиль у тестових вправах на кожному етапі зростання ваги армрестлера.

3. Визначити найзначущі види прояву швидкісно-силових характеристик армрестлера вагою понад 100 кг.

Організація та методи дослідження. На основі аналізу результатів дослідження (Безкоровайний, 2013; 2022), анкетування тренерів і спортсменів було визначено чотири силові тестові вправи, що забезпечують виконання змагальної дії в армрестлінгу: згинання пальців рук, натяжка молотком, гак і згинання кисті. Ці вправи виконувалися лівою та правою руками.

Силові можливості армрестлера в тестових вправах визначалися електротензодинамометром серії FB5k (Польща) з класом точності до 100 г, що був закріплений на спеціалізованому столі для армрестлінгу за допомогою спеціально виготовленого блочного пристрою – «Прибор ARM1». Під час вимірювання сили м'язів рук випробуваний ставав обличчям до столу, хапав рукою тримачі приладів і стискав їх з максимальною силою, не відриваючи лікоть робочої руки від столу. Спеціальна комп'ютерна програма AXIS FM дозволила обробляти дані вимірювань, вона сумісна з операційними системами Windows. Статистичний аналіз виконувався за допомогою ліцензованої програми STATISTICA 10.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів тестування на прояв максимальної сили у чотирьох тестових вправах показав, що у процесі зміни ваги армрестлера від 125 кг до 136 кг на 8,8 % силові показники у більшості вправ зросли, лише у вправі гак лівою рукою зареєстровано зниження на 2,2 % (від 72,3 кг до 70,7 кг). Найбільший приріст спостерігався в показниках лівої руки у вправі натяжка молотком на 13 % (від 50,9 кг до 65,4 кг) та у згинанні кисті на 22 % (від 53,6 кг до 65,4 кг). Сумарний показник прояву максимальної сили лівою рукою підвищився від 229,5 кг до 248,1 кг (на 8,1 %), правої руки від 264,0 кг до 275,4 кг (на 4,3 %) (табл. 1).

Час досягнення максимальної сили зі збільшенням ваги поступово знижується. Так показник лівої руки покращився на 20,97 % від 6,2 с до 4,9 с, а правої – на 31,08 % від 7,4 с до 5,1 с (табл. 1).

Швидкісно-силовий індекс ($\Sigma F/\Sigma t$) обох рук зі зміною ваги спортсмена суттєво підвищився, а саме дані лівої руки зросли від 37,02 кг/с до 50,63 кг/с на 36,76 %, правої – 52,33 % (від 35,45 кг/с до 54,00 кг/с).

Показники відносної сили при підвищенні ваги мали незначну тенденцію до зниження: лівої руки на 1,09 %, правої – на 3,81 %. У наслідок зростання ваги у спортсмена значно покращився градієнт сили – час досягнення половини максимального сили: ліва рука знизилася на 41,12 % (від 1795 мс до 1057 мс), права – на 41,03 % (від 2120 мс до 1250 мс).

Таблиця 1

Швидкісно-силові характеристики зусиль армрестлера

Вага спортсмена, кг	рука	ΣF , кг	$\Sigma F / 4$, кг	Σt , с	$\Sigma F / \Sigma t$, кг/с	$\Sigma F / m$, кг/кг	$\Sigma t_{0,5F}$, мс	ΣF_{500} , кг	$\Sigma t_{0,5F} / (0,5\Sigma F)$, мс/кг
125	ліва	229,5	57,37	6,2	37,02	1,84	1795	194,6	15,64
	права	262,3	65,57	7,4	35,45	2,10	2120	190,3	16,16
130	ліва	233,2	58,30	5,8	40,21	1,79	1295	202,6	11,12
	права	264,0	66,00	6,9	38,26	2,03	1675	194,6	12,68
136	ліва	248,1	62,02	4,9	50,63	1,82	1057	217,5	8,52
	права	275,4	68,85	5,1	54,00	2,02	1250	210,2	9,27

Визначення силових можливостей армрестлера за 500 мс показало, що внаслідок зростання ваги спортсмена цей показник значно поліпшився. Так, дані лівої руки мали приріст на 10,53 % (від 194,6 кг до 217,5 кг), правої – на 9,47 % (від 190,3 кг до 210,2 кг).

Значно вище покращення результатів виявлено у процесі визначення часу досягнення сили в 1 кг на початку вимірювання. При вазі 125 кг цей показник лівої руки склав 15,64 мс, а при 136 кг 8,52 мс, правої – 16,16 мс і 9,27 мс відповідно. Покращення склало в першому випадку 45,52 %, у другому – 42,74 %.

Порівняльний аналіз динаміки силових показників і швидкісно-силового індексу на 100, 200, 400, 500 мс дозволив встановити, що на 100 мс лише ліва рука виявила здібність включатися в боротьбу, що підтверджується результатами у 37,1 кг при вазі 125 кг і 36,1 кг – при 136 кг. Права рука відреагувала силою у 2,9 кг і 5,9 кг відповідно. Ідентично показникам сили реагує і швидкісно-силовий індекс, так лівою рукою він склав 0,371 кг/мс і 0,361 кг/мс, а правою – 0,050 кг/мс і 0,060 кг/мс.

На 200 мс швидкісно-силовий індекс різко зростає і сягає найвищих позначок. На цю мить показник індексу лівої руки при вазі 125 кг досяг рівня 0,749 кг/мс, правої – 0,710 кг/мс, а при вазі 136 кг: лівої – 0,874 кг/мс, правої – 0,840 кг/мс. Така динаміка змін забезпечується вибуховим зростом силових показників, отже сила лівої руки при вазі 125 кг сягала 149,9 кг, правої – 142,1 кг, а при вазі 136 кг: лівої – 174,8 кг, правої - 168,1 кг.

Висновки. Аналіз силових і швидкісно-силових можливостей армрестлера вищої кваліфікації дозволив встановити рівні зростання його показників у залежності від маси тіла. Встановлено, що чим вища вага спортсмена, тим вищі силові показники практично в усіх змагальних вправах армрестлера. Також встановлено, що зі зростанням маси тіла спортсмена, зростають швидкісно-силові показники. Зокрема швидкісно-силовий індекс досяг максимального значення на 200 мс при всіх рівнях ваги спортсмена, а в подальшому цей показник поступово знижується. Врахування показників швидкісно-силового індексу, градієнту сили та часу досягнення сили в 1 кг на

200 мс є необхідною складовою під час відбору у швидкісно-силових видах спорту.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на пошук шляхів підвищення силових можливостей армрестлерів.

Список використаної літератури

1. Безкоровайний Д. О. Оптимізація розвитку сили та статичної витривалості юнаків в армспорті: [монографія]. Х.: ХНУМГ, 2013. 178 с.
2. Галашко О. І. Система відбору й прогнозування успішності спортивної діяльності у силових видах спорту (армспорт, гирьовий спорт): [автореферат]. Х.: ХДАФК, 2013. 22 с.
3. Мазуренко І. О. Аналіз силових показників висококваліфікованих армспортсменів на етапі передзмагальної підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2019. (6К): 44-49.
4. Bezkorovainyi D., Kamayev O., Vlasko S., Plotnytskyi L., & Sadovska I. Determination of Model Characteristics and Evaluation Criteria for Strength Training of Qualified Armwrestling Student-Athletes. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2022. 22(2), 282-287.

ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Тетяна БУЛГАКОВА, к.пед.н.

Галина ЖУКОВА, к.пед.н.

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

Анотація. Проблема психологічного ресурсу актуалізується під час розгляду питання високих спортивних результатів. Цей комплекс включає до себе такі складові, як рефлексія, тривожність, потреба в досягненні, агресивність і ворожість.

Ключові слова: спортсмени, психологічні особливості, взаємодія.

Вступ. Проблему психологічних особливостей суб'єктів спортивної діяльності досліджують В. Воронова [1], О. Гринь [2], Е. Єрьоменко [3], Л. Шелег [4] та інші сучасні учені. Зазначене питання актуалізується під час підготовки спортсменів з екстремальних видів спорту, коли багато юних вихованців, особливо дівчат, залишають заняття ризиковим видом спорту на початковому етапі.

Мета дослідження полягає у дослідженні психологічних особливостей хлопців-спортсменів, дівчат-спортсменок та дівчат, які не займаються спортом.

Матеріал і методи дослідження. Для реалізації програми дослідження було використано Опитувальник рефлексивності (А. Карпов), Методику «Дослідження тривожності» (Ч. Спілберг), Шкалу оцінки потреби в досягненні (Ю. Орлов), Тест діагностики агресії (А. Басс і А. Дарки). В емпіричному дослідженні взяло участь 23 хлопців-спортсменів, 24 дівчат-спортсменок та 20

дівчат, які вже не займаються спортом. Для опитування були вибрані суб'єкти спортивної діяльності у віці від 20 до 40 років. На першому етапі дослідження проводилося тестування спортсменів-скелелазів чоловічої статі. На другому етапі дослідження проводилося тестування спортсменок. На третьому етапі дослідження проводилося тестування жінок, які перестали займатися альпінізмом. На четвертому етапі проводився порівняльний аналіз результатів дослідження вибірок. Математична обробка даних проводилася за допомогою t-критерію Стьюдента.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний екстремальний спорт характеризується високою швидкістю дій і пересуванням спортсменів, раптовою і непередбачуваною зміною ситуацій. Також необхідно враховувати мінливість зовнішніх факторів, які оточують. В межах експерименту було досліджено взаємозалежність таких складових психологічного ресурсу: рефлексія – ретроспективна (РРД), ситуативна (СРД), майбутньої діяльності (РМД), спілкування і взаємодії з іншими людьми (РС) (Тест А. Карпова); ситуативна і особистісна тривожність (Методика Ч. Спілберга); потреба в досягненні (Шкала Ю. Орлова); агресивність і ворожість (Опитувальник А. Басса і А. Дарки) у суб'єктів спортивної діяльності – дівчат, які вже не займаються альпінізмом, дівчат-спортсменок, і чоловіків-спортсменів.

Тест А. Карпова виявив низький рівень рефлексії тільки у 1 (2%) чоловіка, високий і середній рівень мають по 11 (49%) осіб; дівчат-спортсменок із високим рівнем – 7 (29%), середнім – 16 (67%), низьким – 1 (4%); у 13 (65%) дівчат, які залишили спорт, виявлено високий рівень, у 6 (30%) – середній, у 1 (5%) – низький. Методика Ч. Спілберга дала змогу відзначити, що по 4 спортсмени (по 17%) мають високий і низький рівні тривоги, у 15 (66%) альпіністів – середній; у 4 (17%) жінок, які не займаються зазначеним видом спорту, низький рівень тривожності, у 11 (55%) – середній; у 8 (40%) – високий; жінки-спортсменки мають тільки середній і високий рівні – 13 (54%) і 11 (46%) осіб відповідно. Потреба в досягненні у 1 (2%) спортсмена на низькому рівні, у 18 (72%) – на середньому, у 6 (26%) – на високому; дівчата не спортсменки мають такі параметри прагнення до досягнення: 1 (5%) із низьким рівнем, 13 (54%) – із середнім, 8 (40%) – із високим; 1 (4%) альпіністка має низький рівень, 15 (63%) – середній, 8 (33%) – високий. Агресивність у хлопців-спортсменів на низькому рівні у 2 осіб (4%), на середньому – у 17 (79%), на високому – у 4 (17%); серед не спортсменок двоє (10%) мають низький рівень агресії, 12 (60%) – середній, 6 (30%) – високий; у 4 (17%), спортсменок низький рівень, середній і високий – по 10 (41,5%). Ворожість – 11 (49%) хлопців на високому рівні, 9 (39%) – на середньому, 3 (12%) – на низькому; 17 (71%) спортсменок мають високий рівень, 6 (25%) – середній, 1 (4%) – низький; високий рівень у 10 (50%), середній – у 8 (40%), низький – у 2 (10%) дівчат, які перестали займатися альпінізмом.

Аналіз отриманих показників показує неспівпадіння рівнів тривожності та ворожості спортсменів-чоловіків і спортсменок-жінок. Це може означати, що альпіністи чоловічої статі мають вищу готовність аналізувати і контролювати

свою комунікацію з оточуючими під час занять небезпечним видом спорту (табл.1).

Таблиця 1

Взаємозалежність показників психологічного портрету хлопців-спортсменів та дівчат-спортсменок

Назва шкал саморегуляції	Чоловіки	Дівчата	t	p
	M±δ	M±δ		
РРД	28,13±4,08	33,67±5,4	0,961	0,343
СРД	36,91±5,97	31,46±4,9	-3,337	0,002
РМД	36,69±6,84	35,42±5,43	1,421	0,162
РС	36,6±5,09	33,42±6,57	-1,826	0,075
Тривожність	37,47±8,11	45,42±7,2	3,465	0,001
Потреба досягнень	11,43±1,56	11,96±2,09	0,956	0,345
Агресивність	52,26±13,02	54,67±12,39	0,634	0,529
Ворожість	43,82±14,27	58,48±18,66	2,97	0,005

Статистично вірогідна різниця за шкалою «Ситуативна рефлексія» (СРД) у дівчат, які займаються, і вже не займаються альпінізмом, засвідчує, що актуальні обставини більш критично оцінюються тими спортсменками, які залишили цей вид спорту. Це вказує на вищий рівень пристосованості і самоконтроль під час впливу швидкоплинного оточення тієї особистості, яка із екстремального виду спорту перейшла до менш ризикового (табл.2).

Таблиця 2

Взаємозалежність психологічних показників дівчат

Назва шкал саморегуляції	Дівчата звичайні	Дівчата-спортсменки	t	p
	M±δ	M±δ		
РРД	33,8±3,36	33,67±5,4	0,216	0,83
СРД	38,95±6,52	31,46±4,9	-4,381	0
РМД	38,35±6,08	35,42±5,43	-1,347	0,186
РС	36,35±6,37	33,42±6,57	-0,951	0,347
Тривожність	44,8±8,09	45,42±7,2	0,258	0,798
Потреба досягнень	12,05±2,13	11,96±2,09	-0,14	0,889
Агресивність	55±10,69	54,67±12,39	-0,094	0,926
Ворожість	49,3±20,54	58,48±18,66	1,52	0,137

Отримані дані дослідження виявили у суб'єктів спортивної діяльності пряму кореляцію між потребою у досягненні та агресією і ворожістю. Потреба у досягненні спортсменів ризикових видів спорту стає бажанням здобути перемогу, що водночас відображається у механізмах психологічного захисту.

Висновки. Вивчення особливостей психологічного ресурсу показало, що рівень щастя, самооцінка, здобутки й успіхи спортсменів-скелелазів підвищується під час їх аналізування себе і власних вчинків. Сприяє цьому виклик позитивних емоцій під час досягнення цілей в улюбленому виді спорту.

Перспективою подальших досліджень у цьому напрямку може стати дослідження значущості провідних компонентів психологічного ресурсу у спортсменів екстремальних видів спорту.

Список використаної літератури.

1. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник. 3-тє вид., без змін. Київ: Олімпійська література, 2017. 271 с.
2. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посібник. Київ: Олімп. л-ра, 2014. 233 с.
3. Єрмоменко Е. А. Виховний потенціал бойового хортингу: монографія. Київ: ГС «НФБХУ», 2020. 360 с.
4. Шелег Л. С. Класифікація концепцій та основні ознаки психосоматичних розладів. *Актуальні проблеми психології*. 2015. № 12 (21). С. 313–321.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ СУДДІВСТВА ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ТЕХНІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

**Олена ГОРБЕНКО, доцент, к.пед.н.
Альберт ЛИСЕНКО, старший викладач**

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Проаналізовано методику суддівства змагань зі спортивних танців на різних етапах технічного вдосконалення.

Ключові слова: змагання, спортивні танці, спортсмени-танцюристи, суддівство.

Вступ. Сьогодні кожен фахівець зі спортивних танців додатково до основної професії педагога, тренера або танцюриста професіонала при бажанні може освоїти професію «спортивного судді».

Суддя повинен знати:

- основи дисциплін фундаментальної та спеціальної спрямованості;
- програмні та директивні документи в галузі ФК і спорту;
- специфічні особливості суб'єктивного характеру суддівства;
- положення про кваліфікаційні категорії суддів зі спортивного танцю;
- правила проведення змагань зі спортивного танцю в повному обсязі основних глав;
- систему визначення результатів «СКЕЙТІНГ»;
- зміст основних підручників зі спортивних танцювальних дисциплін, термінологію основних фігур і варіацій програми європейських та латиноамериканських танців;

- основи музичної грамоти і музично-ритмічної освіти в спортивних танцях,

- методику контролю роботи суддів і систему стягнень за грубі порушення принципів, моралі і етики суддівства.

- методику суддівства:

а) учнів Шкіл танців і Солістів-медалістів;

б) спортсменів навчально-тренувальних груп (N, E, D);

в) спортсменів рівня спортивного вдосконалення (C, B, A);

д) спортсменів рівня вищої спортивної майстерності (S, M).

Даний перелік знань не повинен розглядатися тільки як остаточний, він може бути при необхідності доопрацьований.

Мета дослідження: визначити особливості методики суддівства змагань зі спортивних танців на різних етапах технічного вдосконалення.

Матеріал і методи дослідження: У роботі були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (навчальних посібників, методичних матеріалів).

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи деякі вимоги щодо оцінювання виконавської майстерності на змаганнях зі спортивних танців, які ми рекомендуємо використовувати в роботі спортивного судді на різних етапах технічного вдосконалення танцювальних пар і спортсменів [4, 5].

Вплив якості техніки виконання на результат

Спін і повороти – виконання продовжених спінів, поворотів на 3 кроки та інших дій обертання із збільшеним ступенем обертання (наприклад «Свівл поворот», «Спіраль поворот») [6].

На етапі попередньої базової підготовки спортсмени повинні дотримуватися виконання поворотів технічно правильно, з утриманням лінії балансу від голови до стоп.

На етапі спеціалізованої базової підготовки спортсмени демонструють здатність збільшити кількість поворотів та варіювати їх швидкість за допомогою партнера або без нього.

Динаміка – здатність спортсмена відтворювати дії, які асоціюються з використання ваги, часу, напрямку та енергії руху.

На етапі спеціалізованої базової підготовки демонстрація якостей динаміки, притаманних хореографії, що виконується, тобто, відтворюється середній рівень об'єму і амплітуди руху [5, 6].

Рух під музику. Чуємо. Відчуваємо. Робимо

Таймінг (рахунок) – термін, що позначає сувору відповідність виконуваних дій певним проміжкам часу. Правильне використання темпу, швидкості музики і являє собою конкретну послідовність тривалості кроків або дій, що пов'язані з конкретною ритмічною структурою, продиктованої запропонованою мелодією (основним, синкопованим і зміщеним рахунком).

На етапі початкової підготовки танцювальні кроки і фігури виконуються у відповідності з темпом і музичним розміром мелодії, тобто, спортсмени демонструють базовий ритм фігури.

На етапі попередньої базової підготовки танцювальні кроки і фігури виконуються точно у відповідності з темпом і музичним розміром мелодії, тобто, базовий таймінг фігури відповідає правильному характеру фігури за допомогою відповідних дій і елементів (наприклад, Баунс дія).

На етапі спеціалізованої базової підготовки всі танцювальні рухи і дії виконуються точно у відповідності з рахунком і синкопованим ритмом мелодії, тобто, всі основні правила таймінгу (наприклад, затримані дії) простежуються протягом більшого часу звучання мелодії [4, 5].

Ритм – здатність спортсменів виконувати кроки і рухи відповідно за ритмічними акцентами мелодії.

На етапі початкової підготовки спортсмени показують сильні, середні і слабкі удари, використовуючи швидкість тіла і руху ніг, тобто, спортсмени намагаються показати рухом правильні музичні акценти.

На етапі попередньої базової підготовки спортсмени показують музичні і ударні акценти, сильні і слабкі удари, використовуючи швидкість тіла і роботу стоп, тобто, показані музичні акценти більше половини часу мелодії.

На етапі спеціалізованої базової підготовки використовуються швидкість руху тіла, робота стоп і ряд рухів, щоб точно висловити музичний акцент, ударний акцент, сильні, середні і слабкі удари, щоб відобразити характеристику танцю [5, 6].

Музична структура – здатність спортсменів виконувати змагальну програму відповідно до усіх елементів музики (фраза, мелодія, приспів, інтенсивність тощо).

На етапі початкової підготовки спортсмени показують мелодію танцю з використанням роботи стоп, дії ніг і форми.

На етапі попередньої базової підготовки спортсмени показують мелодію танцю з використанням всіх танцювальних рухів.

На етапі спеціалізованої базової підготовки спортсмени показують мелодію, використовуючи танцювальні рухи, щоб висловити характеристики танцю [5, 6].

Вплив взаємодії в парі на результат виконання.

Фізична комунікація – використання дій тіла для позначення намірів за допомогою фізичного контакту.

На етапі попередньої базової підготовки:

1) партнер використовує роботу тіла і загального центру, щоб ініціювати ведення партнерки;

2) партнерка створює правильну роботу тіла у відповідь на ведення партнера в межах контакту і загального центру.

На етапі спеціалізованої базової підготовки ведення і слідування з'являється, як частина партнерства і вони більше не відокремлені від загального руху тіла.

Постійність – здатність спортсмена підтримувати партнерські навички протягом виступу.

На етапі спеціалізованої базової підготовки спортсмени показують партнерські навички за допомогою фізичного контакту [5, 6].

Вплив рівня хореографії на результат виконання

Характеристика – здатність демонструвати характеристики кожного танцю за допомогою танцювального руху і емоцій.

На етапі початкової підготовки спортсмени показують композицію відповідно технічних характеристик танцю, тобто виконують рухи і фігури, відповідні технічним характеристикам (роботи стоп, рахунку, ритму).

На етапі попередньої базової підготовки спортсмени показують характеристики танцю з усіма обраними критеріями танцю, тобто демонструють вміння використовувати навички і розуміння музики задля висловлення характеристик танцю

На етапі спеціалізованої базової підготовки спортсмени показують здатність охарактеризувати типові структури руху, тобто виражають характеристики танцю, поєднуючи використання технічних навичок, динаміки, музики, партнерських навичок та хореографії [5, 6].

Висновки. Таким чином, за результатами теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури встановлено, що критеріїв оцінки танцювальних пар занадто багато, щоб детально розглядати кожен в той відрізок часу, що відведений для виступу, тим більше що, в кращому випадку, шість пар танцюють одночасно на паркеті. Тому, суддя покладається на загальне враження, що залишає пара. Досвідчений суддя бачить танець, який оцінює, комплексно і може швидко оцінити всі фактори.

Перспектива подальших досліджень полягають в удосконаленні методики суддівства змагань зі спортивних танців

Список використаної літератури:

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

2. Осадців Т.П. Система суддівства бальних (спортивних) танців. Лекція для студентів III курсу ФПО спеціальності 024 Хореографія з дисципліни «Тім викладання бального танцю». ЛДУФК. Львів, 2018. 15 с.

3. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ, 2020. 704 с.

4. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (європейська програма): навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2020. 344с.

5. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (латиноамериканська програма): навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2021. 442с.

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

СУЧАСНА ТЕХНОЛОГІЯ СИСТЕМ ОЦІНЮВАННЯ ТА ПІДРАХУНКУ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАНЬ З ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Сергій ГУМЕНЮК, к.фіз.вих., доцент
Петро КИЗИМ, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Проаналізовано особливості застосування сучасних технологій систем оцінювання та підрахунку результатів змагань з танцювальних видів спорту (акробатичний рок-н-рол, брейкінг).

Ключові слова: акробатичний рок-н-рол, брейкінг, сучасна технологія системи оцінювання, система підрахунку результатів.

Вступ. За останнє десятиріччя танцювальні види спорту в Україні набули значної популярності. Сьогодні до групи танцювальних видів спорту фахівці відносять акробатичний рок-н-рол, спортивну аеробіку (аеробну гімнастику), чирлідінг, брейкінг. Підтвердженням зростаючої популярності танцювальних видів спорту є той факт, що брейкінг, першим з танцювальних видів спорту, було включено до програми XXXIII Літніх Олімпійських Ігор, які відбудуться у м. Париж (Франція) у 2024 році.

За способом визначення змагального результату танцювальні види спорту належать до групи, де спортивний результат визначається умовними одиницями (балами) за виконання обумовленої програми змагань [1].

Оцінка виступів спортсменів відбувається за допомогою суб'єктивної виміральної системи (системи суддівства) на основі суджень експертів (суддів) про точність, складність та естетичну красу виконуваних рухових дій, структуру та зміст змагальної програми [2].

Однією з вимог Міжнародного Олімпійського Комітету щодо включення танцювальних видів спорту до програми Олімпійських Ігор є наявність сучасної технології систем оцінювання та підрахунку результатів змагань, яка б надала спортсменам та тренерам чіткі і прозорі орієнтири для вдосконалення майстерності та була зрозуміла широкій глядацькій аудиторії.

Починаючи з 2012 року Міжнародними федераціями з танцювальних видів спорту проведено модернізацію систем оцінювання та підрахунку результатів, змінено підходи, покладені в основу сучасної технології систем оцінювання та підрахунку результатів змагань [2, 3, 4, 5].

Чітке усвідомлення тренерами та спортсменами особливостей сучасної технології систем оцінювання та підрахунку результатів змагань значною мірою може вплинути на досягнення високих спортивних досягнень.

Мета дослідження: визначити особливості сучасної технології систем оцінювання та підрахунку результатів у танцювальних видах спорту.

Матеріал і методи дослідження: досліджувались традиційні і новітні системи оцінювання та підрахунку результатів змагань з танцювальних видів

спорту (акробатичний рок-н-рол, брейкінг). У роботі були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження узагальнюють історичні витоки використання порівняльних систем суддівства змагань у танцювальних видах спорту (3-D система, 4-D система), згідно яких головним завданням судді є розташування учасників за рангом, у відповідності з наступними критеріям оцінювання: техніка, композиція, образ. Підрахунок результатів відбувається, в цьому випадку, з використанням так званої «скейтинг-системи», головним завданням якої є мінімізація розбіжностей між ранговими місцями, виставленими різними суддями.

Скейтинг-система за сутністю є мажоритарною системою, тобто рішення приймаються простою більшістю суддів у відповідності з 11 універсальними правилами.

Сучасна технологія систем оцінювання та підрахунку результатів змагань спирається на проведену модернізацію системи суддівства (акробатичний рок-н-рол), де у процесі суддівства виокремлено рівень технічного і артистичного виконання з математичними складовими.

Всесвітньою конфедерацією рок-н-ролу розроблено модель ідеального виконання технічного компоненту (основного ходу) та модельні структури змагальних програм, де у процесі суддівства експерти, спираючись на означені моделі, виставляють бали у підкритеріях.

Технічна оцінка – бали за техніку виконання профільюючої рухової дії акробатичного рок-н-ролу «основний хід». В процесі оцінювання судді порівнюють техніку виконання основного ходу з моделлю ідеального виконання, та у разі невідповідності призначають знижки. Можливі помилки об'єднані у 4 групи – ритм, техніка ніг, постава та лінії, руки (загалом описано 24 помилки).

Артистична оцінка – бали, нараховані за виконання танцювальних фігур (підкритерії - точність, складність) та хореографію змагальної програми (підкритерії - структура хореографії, презентація, ідея).

В основу системи підрахунку результатів модернізованої системи суддівства Всесвітньої конфедерації рок-н-рол покладено медіану як величину ознаки, що розташована посередині ранжованого ряду суддівських оцінок окремо по кожному з критеріїв.

Концепція підрахунку результатів на основі «медіани» полягає у наступному:

- підрахунок проводиться за окремими суддівськими критеріями;
- у підрахунку окремого критерію використовується формула, яка враховує всі суддівські оцінки (бали) з певним ваговим коефіцієнтом, що залежить від відхилення від медіани.
- загальна оцінка пари – сума балів за окремими критеріями.
- фінальний результат визначається ранжуванням учасників згідно загальної суми балів.

Для суддівства змагань з брейкінгу історично використовуються такі системи: «our system» - в суддівську бригаду входить п'ять визнаних експертів з брейкінгу, кожен з них оцінює певний критерій: музикальність, техніку, оригінальність, динаміку і стратегію битви. Поруч з цим активно використовується нідерландська система, де п'ятеро суддів оцінюють кожен раунд баттла за системою «за-проти», натискаючи на синю або червону кнопку на пульті, а переможець визначається простою більшістю голосів.

Модернізована система суддівства змагань з брейкінгу отримала назву «Тривіум».

Головна ідея полягає у застосуванні для оцінки учасників баттлу 3 якісних критеріїв: фізичного, творчого та художнього.

Фізичний критерій: (техніка 20,0% загальної оцінки, різноманітність 13,333% загальної оцінки).

Творчий критерій (артистичність 20,0% загальної оцінки, музичність 13,333% загальної оцінки).

Художній критерій (креативність 20,0% загальної оцінки, індивідуальність 13,333% загальної оцінки).

За допомогою спеціального регулятора – фейдера, перевага може бути віддана за будь-яким з підкритеріїв тому, чи іншому учаснику баттлу. По завершенню баттлу, значення всіх фейдерів додаються та визначається переможець, який проходить до наступного раунду змагань.

Система суддівства Тривіум (Trivium Judging System) рекомендується для використання для змагань Всесвітньої федерації танцювального спорту (ВФТС) на підставі досвіду Молодіжних олімпійських ігор у Буенос-Айресі 2018 року та Всесвітніх Ігор у Бірмінгемі (США) 2022 року. Саме ця система буде працювати на змаганнях з брейкінгу під час проведення XXXIII Літніх Олімпійських Ігор у Парижі.

Висновки. Міжнародні спортивні Федерації з танцювальних видів спорту доклали значних зусиль для модернізації систем оцінювання та підрахунку результатів змагань. При використанні сучасної технології систем оцінювання та підрахунку результатів змагань спортсмени та тренери мають можливість отримувати необхідну інформацію про напрямки удосконалення майстерності, інноваційного підходу та оптимізації навчально-тренувального процесу у танцювальних видах спорту.

Перспектива подальших досліджень у цьому напрямку полягає в удосконаленні технології системи суддівства танцювальних видів спорту

Список використаної літератури:

1. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ, 2020. 704 с.
2. Правила спортивних змагань з танцювального спорту. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/pravila-sportivnikh-zmagan-z-tantsyuvalnogo-sportu.pdf (дата звернення 21.03.2023 року)
3. WDSF Breaking Championship Protocol. URL: <https://dancesport.app.box.com/s/vzw1xoi8xkun4yw14rcuilfjbyho02t9> (дата звернення 21.03.2023 року).

4. WDSF Rules and regulations Manual for Breaking (BRRM) <https://dancesport.app.box.com/s/fowfqyiedh1z3vryqa0a963acptv1vhv> (дата звернення 21.03.2023 року).

5. WRRC rock'n'roll artistic and acrobatic scoring and calculation system. URL:<https://wrrc.dance/rules/rock-n-roll-rules/> (дата звернення 21.03.2023 року).

ОСОБЛИВОСТІ ТРАВМАТИЗМУ У ГІМНАСТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ ТА ЗАСОБИ ЇХ ПРОФІЛАКТИКИ

Альфія ДЕЙНЕКО, к.фіз.вих., доцент
Ірина БІЛЕНЬКА, старший викладач
Надія АВДАСЬОВА, старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Харків, Україна

Анотація. Дане теоретичне дослідження розглядає причини виникнення травм у гімнастичних видах спорту, засоби їх профілактики та надає певні методичні рекомендації щодо запобігання травм у спортсменів. травм у гімнастичних видах спорту, засоби їх профілактики та надає певні методичні рекомендації щодо запобігання травм у спортсменів.

Ключові слова: гімнастичні види спорту, спортсмени, травматизм, профілактика, тренувальні заняття.

Вступ. Заняття фізичною культурою та спортом належать до активних видів людської діяльності й можуть супроводжуватися травматизмом. Сучасна фізична культура та спортивна діяльність є складними, багаторівневими, соціально значимими явищами, що містять ряд серйозних протиріч. З одного боку, раціональні заняття фізичними вправами і спортом сприяють зміцненню і збереженню здоров'я, гармонійному фізичному розвитку і функціональному вдосконаленню організму людини, з іншої – спорт, як вид діяльності, до певної міри провокує виникнення різних порушень в стані здоров'я тих, хто займаються. Поступове зростання спортивних результатів і вимог на заняттях фізичною культурою вимагають значних фізичних і психоемоційних навантажень від організму тих, хто займаються. В свою чергу, це може призвести до виникнення різних видів травм [2].

Мета та завдання дослідження. Мета – теоретично обґрунтувати особливості травматизму у гімнастичних видах спорту. Завданнями дослідження є: розглянути причини травматизму у гімнастичних видах спорту та систематизувати дані щодо засобів їх профілактики.

Матеріал і методи дослідження Аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі

Інтернет, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (навчальних посібників, методичних матеріалів).

Результати дослідження та їх обговорення. У вітчизняній літературі [1;3] достатньо широко висвітлені проблеми боротьби з різними видами травматизму, в т.ч. і спортивному. У етіології спортивних травм, як і будь-якої іншої форми патології, тісно переплітаються зовнішні і внутрішні фактори, кожний з яких може бути в одних випадках причиною травм, в інших – умовою їх виникнення. Нерідко зовнішні фактори, викликаючи ті або інші зміни в організмі, створюють внутрішню причину, що приводить до травми. Серед усіх інших зовнішніх факторів виникнення травм з ймовірністю 5-15% випадків займають також певні дії поведження спортсменів [6]. До них відносяться поспішність прийняття того чи іншого рішення, недостатні уважність і дисциплінованість, що призводять до нечіткого, несвоєчасного виконання тренувальних елементів і створюють тим самим умови для зриву та перенапруги. Тому профілактика травм повинна насамперед здійснюватися за рахунок добре поставленої виховної роботи, боротьби з недисциплінованістю, виконанням вимог до організації процесу тренування, чіткого виконання лікарських рекомендацій, підвищення рівня медичної грамотності як тренерів, так і спортсменів, тощо. До внутрішніх факторів спортивного травматизму відносяться зміни в стані спортсменок, що виникають під впливом несприятливих зовнішніх або внутрішніх умов, невідповідності рівня фізичної, технічної, психоемоційної і вольової підготовки гімнасток поставленим задачам, недостатня фізична підготовленість спортсменок до виконання напружених або складно-координаційних вправ, схильність до спазмів м'язів і судин, тощо. Особливо небезпечні наступаючі при стомленні і перевтомі розлади координації, а також погіршення захисних реакцій і уваги. Це вносить дисгармонію в координовану роботу м'язів-антагоністів, зменшує амплітуду рухів в окремих суглобах, супроводжується утратою швидкості і спритності при виконанні рухів і призводить до травм. В окремих випадках причиною розриву м'язів у спортсменок може бути порушення процесу розслаблення [6]. Унаслідок стомлення або перевтоми можуть відбуватися зміни збудливості і лабільності нервово-м'язового апарату, особливо в недостатньо тренуваних дівчат. У результаті неоднакової зміни цих характеристик порушується правильне виконання рухів, що може викликати травму.

До основних причин травматизму у гімнастичних видах спорту науковці [4; 5; 7] відносять:

– неготовність організму спортсмена до певного виду навантажень в силу її фізіологічних показників, або внаслідок невідповідності стану здоров'я належному рівню;

– порушення техніки виконання відповідних гімнастичних елементів, що може бути пов'язано з незнанням базових принципів їх виконання, або небажанням їх освоєння;

– хибну методику проведення навчально-тренувальних занять, що особливо актуально для юних спортсменів, які тільки прийшли у спорт; занадто

тривалі заняття, що майже не залишають необхідного часу для повноцінного відновлення їх організму;

- нехтування методикою покращення силових показників м'язів відповідних сегментів тіла, що несуть на собі основні фізичні навантаження під час виконання складних гімнастичних елементів у високому ритмі;

- недостатня кількість часу, що виділяється для розминки;

- форсування тренування, систематичне застосування надмірних навантажень, невміння забезпечити в ході занять і після них умови для відновлення функціонального стану;

- недооцінка систематичної і регулярної роботи над технікою, включення в тренування вправ, до яких спортсмени не готові в силу недостатнього розвитку фізичних якостей або стомлення від попереднього тренування;

- відсутність або неправильне застосування страхування, недостатня або неправильна розминка – усе це може бути причиною спортивних травм у гімнастичних видах спорту.

Враховуючи вищезазначене стосовно запобігання травматизму у гімнастичних видах спорту варто використовувати наступні прийоми:

- виконувати глибокі наклони, різноманітні повороти та оберти під час підготовки міжхребетних з'єднань до навантаження;

- виконувати підскоки та пересування на руках в упорі лежачи, оберти кистю (з використанням вовняних манжеток та рукавичок) для підготовки до майбутньої роботи променево-зап'ястних суглобів;

- виконувати вправи з тенісним м'ячем та гантелями, а також оберти валику з обтяженням для розвитку м'язів, які фіксують променево-зап'ястний суглоб;

- виконувати загальнорозвивальні вправи для «розігріву» ліктьового та плечового суглобів;

- виконувати підйом на носках на підвищенні висотою до 5 см та виконання інших вправ для підготовки гомілково-ступневого суглобу;

- задля профілактики травм колінного суглоба варто концентрувати увагу спортсменів на моменті стрибка та приземлення;

- задля профілактики травм стопи варто приділяти значну увагу вправам на гнучкість, які сприяють підготовці усіх груп м'язів до виконання складних гімнастичних елементів;

- варто дотримуватися часового тренувального режиму.

Висновки. Отже, за результатами теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури встановлено, що на сучасному етапі розвитку та організації навчального процесу у гімнастичних видах спорту значну увагу треба приділяти техніці безпеки під час проведення занять/змагань, а число травм повинне бути зведене до мінімуму.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальших дослідженнях планується виявити причини виникнення порушень стану здоров'я тих, хто займається гімнастичними видами спорту.

Список використаної літератури.

1. Бабанін О. О., Биба Л. М. Спортивний травматизм під час занять фізичною підготовкою і його профілактика. Ужгород, 2010. 52с. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/2681> (дата звернення: 15.10.2020).
2. Дейнеко А. Х., Біленька І. Г. Безпека спортивної діяльності людини. Безпека в сучасному світі: матеріали міжнародн. наук. конф., м. Дніпро, 2019. С. 327-329.
3. Ковальчук А. М., Зайдовий Ю. В., Антошків Ю. М. Техніка безпеки при проведенні занять з фізичної підготовки. 2005. 86с. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/2288/1/9.pdf> (дата звернення: 09.10.2020)
4. Платонов В. Н. Травматизм в спортe: проблемы и перспективы развития. Киев: 2006. 77 с.
5. Попадюха Ю. А., Полтавець Ж. С. Художня гімнастика, профілактика пошкоджень опорно-рухового апарату. «Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту»: матеріали VII Міжнародна заочна науково-практична конференція С.204-211.
6. Руда І. Є. Профілактика травм і порушень опорно-рухового апарату в художній гімнастиці з використанням програми оптимального розвитку гнучкості : автореф. дис... канд. пед. наук : 24.00.01. Львів, 2012. 18 с
7. Руда І. Є., Сосіна В. Ю. Характеристика травм та порушень системи опорно-рухового апарату у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою. Спортивна медицина. Київ : НУФВСУ, 2014. № 1. С. 129-132.

НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СПОРТІ ВИСОКИХ ДОСЯГНЕНЬ З ВИКОРИСТАННЯМ КОМП'ЮТЕРНОГО НАВЧАННЯ В БІОМЕХАНІЦІ

**Наталія ДОЛГОПОЛОВА, к.т.н.
Володимир АШАНІН, к. фіз.-мат.н., професор,
Ірина АЛЕКСЄЄВА**

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. В дослідженні розглянуто напрям підвищення спортивних досягнень за рахунок поєднання біомеханічних досліджень та сучасного методу обробки даних, який дозволяє створювати розрахункові моделі опису та прогнозу поведінки спортсменів на основі зібраних статистичних даних. Вивчено можливості машинного навчання, в основі котрого лежать збір й обробка так званих навчальних даних. Показано можливості двовимірного відеоаналізу при оцифруванні результатів досліджень та збору вхідних даних без використання спеціального обладнання. Описано можливості прогнозування моментів сил у суглобах за допомогою нейронної мережі, яку навчили моделювати зв'язок між масу штанги та її траєкторією руху.

Ключові слова: біомеханіка, алгоритми машинного навчання, підвищення спортивних досягнень.

Вступ. Спеціалістам з біомеханіки відомо, що достовірний аналіз експериментальних даних без використання математичного апарату неможливо. Наприклад, при обробці статистичних даних, отриманих при проведенні біомеханічних експериментів, науковці стикаються з задачею порівняння вхідних й вихідних даних та пошуком адекватних стохастичних моделей, що відображають реалії досліджень в межах математичної статистики.

Якщо посилається з інструментальної точки зору на принцип роботи спортивної тензометричної платформи, то сили реакції опори від дії спортсмена, визначаються змінами електричного заряду (статистична інформація збирається тензодатчиками). Вивчення траєкторії руху будь-якої точки біоланки спортсмена, потребує збір координат цієї точки та побудови відповідних графіків за допомогою запису процесів дослідження відеокамерами. А м'язову активність розраховують на підставі статистичних вимірювань сигналів напруги, які поступають з електроміографу.

При обробці нескладних залежностей, таких як лінійна регресія, програма для обчислювань виконує команди покроково в залежності від вхідних даних, які дослідник вводить на кожному кроці з метою отримання потрібного результату. Самі комп'ютерні програми, що використовуються для розрахунків, не змінюють свій алгоритм в процесі роботи, а лише виконують обчислення, тобто розраховують дані по запрограмованим формулам.

При поглибленому (ускладненому) розгляді процесів, які досліджуються (випадки великій кількості змінних, або/та вплив нелінійних кореляцій) алгоритм обчислень ускладнюється, тому розрахункові програми потрібно коректувати. В такому разі й постає питання машинного навчання, коли розрахунковий алгоритм самостійно налагоджується до конкретних досліджень.

Мета та завдання дослідження: Мета – розвиток та впровадження в вітчизняні біомеханічні дослідження програм комп'ютерного навчання, які спрямовані на підвищення спортивних досягнень.

Для цього потрібно вирішити наступні завдання:

1. Вивчити стан питання в існуючих наукових дослідженнях щодо застосування програм комп'ютерного навчання і їх практичного використання в біомеханіці та узагальнити науково-методичний напрям спрямований на підвищення спортивних досягнень.

2. Визначити місце спрощеного накопичення вхідних навчальних даних в межах штучного інтелекту для послідовної їх обробки цих даних відомими статистичними методами машинного навчання використання в спортивній науці.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний і практичний порівняльний аналіз літературних джерел та Інтернет-ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Останнім часом в галузі ІТ-технологій з'явилися алгоритми, які називаються машинне навчання (МН). Їх відносять до різновиду штучного інтелекту (ШІ). Вони майже самостійно

навчаються за допомогою певних зразків даних, які називаються «навчальними даними», та створюють покращену модель обчислювань, яка здатна самостійно прогнозувати та знаходити розв'язання задачі. Головна ідея МН полягає в тому, що комп'ютерна програма без додаткового втручання змінює свій алгоритм.

У якості прикладу машинного навчання, наведемо приклад алгоритму, як електронна пошта Google відокремлює листи, які потенційно можуть бути спамом. Другий відомий приклад МН – це рекламні інструменти Google та Facebook, які вміють обирати потрібну аудиторію для показу реклами.

Взагалі застосування МН дуже широке і його використовують при прогнозуванні, обробки зображень, класифікації, розпізнавання образів або як інструмент для багатовимірного аналізу даних (Basheer and Hajmeer, 2000). Таким чином, машинне навчання є сучасним рівнем програмування, яке допомагає розв'язувати проблеми, які дослідникам було б складно вирішити звичайним чином (вручну).

Огляд досліджень вчених-біомеханіків свідчить, що машинне навчання теж використовується в цій галузі та є дуже перспективним напрямом, про що свідчать наведені далі наукові дослідження. Для оптимізації роботи вимірювальних пристроїв та збору статистичних даних експериментів дослідники (Hiesh et al. 2011) використовували штучну нейронну мережу в коректуванні статичного та динамічного калібрування силової тензометричної платформи. Результати цих досліджень показали, що запропонований авторами пристрій зі штучною нейронною мережею дає можливість отримати більш достовірні значення вимірюваних сил при аналізі руху людини.

До цього, за допомогою машинного навчання в спортивній біомеханіці можна передбачати тривимірну кінематику фізичних вправ та визнавати очікувальні вертикальні сили реакції опори спортсменів користуючись даними відео, знятого в двовимірній площині. Дійсно, в статті (Weir et al., 2019) було проведено дослідження та створено рівняння регресії, на основі яких можна отримати кутові показники руху в суглобах а також моменти, що їх обертають. Розрахункові значення отримані з рівнянь запропонованої моделі, не відрізнялись від вимірних. За думкою авторів, такий підхід дозволяє швидко та ефективно проводити тестування спортсменів в командних видах спорту, та навіть передбачати критичні ситуації, де профілактика травматизму займає не останнє місце.

Група вчених з Австрії, Німеччини та Нової Зеландії (Mundt et al., 2022) на основі комп'ютерного зору запропонували та перевірили метод синтезу двовимірних кадрів відео зображень для створення наборів навчальних даних для додатків до програм машинного навчання. Порівнянням синтезованих і реальних 2D-відео автори довели коректність запропонованого методу де перевірили дієвість штучної нейронної мережі при оцінки сил реакції опори. Такий підхід дає можливість збільшити обсяг накопичення невеликих статистичних наборів навчальних 2D відеоданих для їх використання, як доповнення обсягу 3D даних з метою «охопити картину об'ємного руху» об'єктів досліджень та зробити їх доступними для загальних програм машинного навчання

Щодо силової пластини, то закордонні «клінічні» біомеханіки покращують свої досягнення з навчальних даних, та успішно збирають двовимірні (2D) навчальні відеодані для клінічного огляду, в протизагу «спортивним біомеханікам», які традиційно не звертають належної уваги збору 2D-відео. В якому-то сенсі й українські дослідники з біомеханіки у спорті мають обмежені можливості в апаратурному забезпеченні таких досліджень, але все ж намагаються використовувати прості й доступні засоби для збору 2D-відео, з яким потім працюють. Відсутність лабораторного оснащення для досліджень з використанням тензоплатформи та спеціальних пристроїв для створення 3D-спостереження також є викликом для українських науковців, які можуть збирати дані прикладної спортивної біомеханіки лише в «польових» умовах (на змаганнях, на тренуваннях, тобто в наближених до реальності умовах роботи спортсмена).

Тому, двовимірний відеоаналіз представляє привабливу альтернативу для досліджень, оскільки він дозволяє збирати дані без використання спеціальних датчиків, а іноді, не перебуваючи на майданчиках для тренувань та змагань. Крім того, існуючий арсенал для відеозйомки споживчого класу стає більш досконалим з технічної точки зору та доступним в смартфонах, планшетах та фотоапаратах і все більше використовується як у змаганнях, так і в тренувальних середовищах (Colyer at al., 2018)

В дослідженні (K.F. Nicholson at al., 2022) проведено аналіз можливості підвищення успішності кидання м'яча бейсбольними пітчерами. Авторами було розроблено статистичні моделі та моделі машинного навчання для створення математичної моделі опису швидкості м'яча, визначення за її допомогою найсильніших факторів, які сприяють підвищенню швидкості м'яча та проведено порівняння ефективності прогнозування різними моделями. Проводився тривимірний біомеханічний аналіз кінетичних і кінематичних характеристик процесу кидання, які було включено до моделей регресії та машинного навчання. Серед факторів підвищення швидкості м'яча розглядалися: максимальна швидкість розгинання ліктя, максимальна швидкість обертання плечової кістки, максимальна результуюча сила реакції провідної ноги на землю, згинання тулуба вперед при відпусканні, різниця в часі максимальної швидкості обертання таза.

Цікаве дослідження американських авторів (Kipp at al., 2018) полягало в тому, щоб розробити та навчити нейронну мережу, яка використовує масу штанги та її траєкторію руху, для прогнозування моментів сил у суглобах стегна, коліна та гомілковостопного суглоба під час занять з важкої атлетики. При виконанні вправ записувалися значення сили реакції опори та тривимірні дані руху. Для розрахунку сил в суглобах використовувалась процедура зворотної динаміки. Дані вертикальної та горизонтальної траєкторії штанги були отримані і разом із масою штанги використані як вхідні дані для навчання в нейронній мережі. Потім мережу було навчено моделювати зв'язок між масою та кінематикою штанги. Таким чином, після верифікації роботи нейронної мережі, вдалося передбачити просторово-часові закономірності та дискретні піки виникаючих моментів сил у суглобах з достатньою точністю, що

свідчить про те, що можливо передбачати силові фактори, які виникають в нижніх кінцівках, спираючись на масу та кінематику руху штанги.

За відсутністю високоякісного обладнання для накопичення навчальних 3D відео даних в середовищі спортивних біомеханіків України впровадження цих методів стикається з деякими недоліками.

По-перше, тренери та спортсмени мають потребу в готових рекомендаціях щодо покращення характеристик спортсмена під час тренувань і самостійно займатися створенням програм машинного навчання не мають можливості. Це призводить до потреби залучання в тренерську команду дослідників-біомеханіків, які мають математичне розуміння процесів обробки даних та відповідні навички програмування.

По-друге, алгоритми машинного навчання збирають навчальні дані, за допомогою яких адаптується розрахункова модель, а їх якість є одним із вирішальних моментів правильної роботи алгоритму. Таким чином, потрібно працювати у напрямку поєднання машинного навчання з можливістю використання недорогих технологій отримання вхідних даних (наприклад, цифрове відео та безкоштовне програмне забезпечення для оцифрування), щоб можна було створювати програми для прогнозування моментів сил в суглобах спортсменів під час тренувань та змагань.

Висновки:

1. Вивчено стан питання в існуючих наукових дослідженнях щодо застосування програм комп'ютерного навчання і їх практичного використання в біомеханіці та узагальнено науково-методичний напрям спрямований на підвищення спортивних досягнень.

Алгоритми машинного навчання мають широкий спектр застосувань і стають популярними завдяки швидкому обчисленню, нелінійності, а також адаптованості до реальних і складних проблем. І саме з цих причин вони вже знайшли певне застосування в біомеханіці.

2. Визначено місце спрощеного накопичення вхідних навчальних даних в межах штучного інтелекту для послідовної обробки цих даних відомими статистичними методами машинного навчання в спортивній науці.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні напрямів створення розрахункових програм для біомеханічних досліджень, які використовують машинне навчання, а також визначення методології отримання «навчальними даними» з 2D цифрового відео.

Список літератури.

1. Mundt M, Oberlack H, Goldacre M, Powles J, Funken J, Morris C, Potthast W, Alderson J. Synthesising 2D Video from 3D Motion Data for Machine Learning Applications. *Sensors*. 2022; 22(17):6522. <https://doi.org/10.3390/s22176522>

2. Colyer, S. L., Evans, M., Cosker, D. P., & Salo, A. I. A review of the evolution of vision-based motion analysis and the integration of advanced computer vision methods towards developing a markerless system. *Sports medicine-open*. 2018, 4(1), 1-15.

3. Basheer, I.A. and Hajmeer, M. Artificial Neural Networks: Fundamentals, Computing, Design, and Application. *Journal of Microbiological Methods*. 2000, 43, 3-31. [http://dx.doi.org/10.1016/S0167-7012\(00\)00201-3](http://dx.doi.org/10.1016/S0167-7012(00)00201-3)

4. K. F. Nicholson, G .S. Collins, B. R. Waterman, G. S. Bullock. Machine learning and statistical prediction of fastball velocity with biomechanical predictors, *Journal of Biomechanics*. 2022, Volume 134, 110999, ISSN 0021-9290, <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2022.110999>.

5. Kipp, K., Giordanelli, M., Geiser, C., Predicting net joint moments during a weightlifting exercise with a neural network model. *Journal of biomechanics*. 2018, 74, 225–229. DOI: 10.1016/j.jbiomech.2018.04.021

АНАЛІЗ КОНТЕНТУ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ЧЕРЛІДЕНГУ

Ольга КОЛОМСЬЦЕВА, ст.викл.
Катерина ШАПАР, ст.викл., ЗМСУ
Наталія БАТЄЄВА, к. фіз.вих., доцент

*Київський національний університет культури і мистецтв
Київ, Україна*

Анотація. У даній статті проаналізовано особливості контенту навчально-тренувального процесу з черліденгу та показано проблематику поточного стану науково-методичного забезпечення процесу підготовки спортсменів даного виду спорту в Україні.

Ключові слова: спортсмени, техніко-естетичні види спорту, контент, черліденг, навчально-тренувальний процес.

Вступ: Сучасні тенденції розвитку видів спорту займають вагоме місце у нашій країні. Саме тому, великою популярністю користуються різні види гімнастики танцювальної спрямованості, що є одним з ефективних засобів залучення дітей та молоді до систематичних занять фізичними вправами [5, с.4]. Черліденг, який відноситься до техніко-естетичних видів спорту, в сучасних видах спорту займає одне з провідних місць за масовістю, видовищністю та доступністю засобів та методів тренування. Черліденг об'єднує в себе гімнастику і танці, аеробіку і акробатику, а запальні «кричалки» піднімають азарт спортивної команди і приводять її до позитивного результату.

В своїх наукових працях авторка Бачинська Н.В. свідчить, що «Структуру змагальних дій черлідерів складають основні компоненти такі як - складність та техніка виконання програми, хореографія (композиційна побудова, виразність, оригінальність, динамічність), синхронно-групова діяльність (взаємодія, переміщення) та робота з помпонами. Результат складних взаємодій всіх цих компонентів і визначає змагальну оцінку.» [1, с.64].

Публікації періоду становлення черліденгу було спрямовано переважно на створення нормативної бази, яка характеризувала класифікаційні програми та правила змагань. В даний час для організації навчально-тренувального процесу з черліденгу існує декілька навчальних програм [3; 5] та методик, але в основному всі вони використовуються тільки для визначення рівня рухової та технічної підготовленості спортсменів без урахування їх фізичної підготовленості. У той же час відомо, що визначення рівня фізичної підготовленості в багатьох видах спорту є актуальним завданням, оскільки саме знання її рівня дозволяє успішно керувати тренувальним процесом [2; 4]. Високі вимоги до складності та технічного виконання змагальних елементів зумовлюють необхідність підвищення ефективності наповненості контенту навчально-тренувального процесу з черліденгу.

Мета та завдання дослідження – обґрунтувати особливості контенту навчально-тренувального процесу з черліденгу; завдання дослідження: аналіз науково-методичної літератури з проблематики наповнення контенту навчально-тренувального процесу з черліденгу; визначити основні компоненти контенту навчально-тренувального процесу з черліденгу.

Матеріали і методи дослідження: досліджувалися традиційні і новітні підходи до навчально-тренувального процесу з черліденгу; для досягнення мети дослідження використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення: аналіз наукової та методичної літератури даної теми показав проблематику поточного стану науково-методичного забезпечення процесу підготовки спортсменів з черліденгу. При цьому, як основні причини, виділяються – майже повна відсутність науково-методичного забезпечення, застарілі методи оцінки, відсутність сучасної спеціальної літератури та оперативної інформації.

Контент навчально-тренувального процесу з черліденгу об'єднує складові фізичної та технічної підготовки. Де критерієм фізичної та технічної підготовленості спортсменів є показники, що узагальнюють прояв рухових здібностей у факторах: антропометричні показники, рухливість у суглобах, гнучкість, рівновагу, стрибучість, швидкісно-силові, максимальна сила.

Між зростанням результатів у фізичній підготовленості черлідерів та оцінкою за технічну майстерність спортсменів існує пряма залежність, що відображає статистично достовірний приріст результатів у контрольних вправах з фізичної готовності та приріст оцінки за техніку виконання контрольних вправ [2]. Найбільш сильний вплив мають вправи, що розвивають гнучкість. Вправи, що розвивають швидкісно-силові якості та максимальну силу, надають опосередкований вплив на покращення результатів у технічній підготовці, пов'язаній зі спортивними вправами в рівновазі та стрибковій акробатиці.

Висновки: Результати аналізу теми дослідження визначили основні компоненти контенту навчально-тренувального процесу з черліденгу, які базуються на програмах та методиках сучасної стратегії підготовки спортсменів. Але в той же час потрібно відмітити недостатній науково-методичний арсенал публікацій та спеціальної літератури, що негативно впливає на теоретичне підґрунтя техніко-естетичного виду спорту-черліденг.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають в удосконаленні навчально-тренувального процесу з черліденгу.

Список використаної література:

1. Бачинська Н. В. Історія та загальна характеристика черлідингу. *Наука і освіта. Педагогіка: теорія і методика фізичного виховання*. 2013. № 4. С. 63-67.
2. Зинченко И. А., Луценко Л. С., Боляк А. А. Управление экспериментальным процессом на основе моделирования моделей физической подготовки спортсменов-черлидеров специализированного уровня подготовки *Слободжанський научно-спортивний вестник*. Харків: ХДАФК, № 2. С. 52–55.
3. Тимошевская Л.Е. Черлиденг: Экспериментальная учебная программа. - Павлоград, 2013. 32 с.
4. Тодорова В. Г. Сучасний стан і перспективи хореографічної підготовки в складнокоординаційних видах спорту. *Наука і освіта*. 2015. № 5. С. 119-123.
5. Черліденг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Укладачі: Г.С. Андрієнко, Ю.Ю. Крикун, С.В. Синиця, Т.О. Синиця, Л.Є. Тимошевська. Київ, 2017. 71 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ДИТЯЧИХ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ З ФУТБОЛУ

**Руслан КОС, викладач, здобувач вищої освіти третього рівня навчання
Аліна УЛАН, к.фіз.вих., доцент**

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

Анотація. В роботі визначені позитивні та негативні сторони в діяльності позашкільних футбольних клубів для дітей дошкільного віку; основні принципи організації підготовки футболістів в таких закладах.

Ключові слова: футбол, початківці, спортивний клуб, форсування підготовки.

Вступ. На сучасному етапі розвитку футболу актуальною сьогодні є тенденція до раннього початку занять спортом дітьми вже у дошкільному віці. Від так Україна є першою країною, де створенні структури «футбольних шкіл»

для дошкільнят, а вік початку занять становить 2 роки. В місті Києві функціонують понад 20 футбольних клубів для дошкільнят і з кожним роком їх кількість збільшується. Однак, серед фахівців виникають суперечки стосовно раціональності досить раннього початку занять спортом, що може призвести до форсування спортивної підготовки [1, 2, 3]. Тому, актуальним є питання щодо особливостей функціонування та організації підготовки у дошкільних закладах футбольного профілю.

Мета дослідження: визначити особливості функціонування дошкільних футбольних клубів.

Методи дослідження: аналіз матеріалів мережі Інтернет, узагальнення практичного досвіду, спостереження, бесіда, теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення). У бесіді взяли участь 8 тренерів з футболу з досвідом роботи понад 7 років.

Результати дослідження та їх обговорення: Кожен клуб використовує «авторські методики» з посиланням на ті чи інші країни. Наприклад дитячі футбольні клуби Іспанії, Англії чи Бельгії користуються власними методиками організації та побудови підготовки, що розроблені досвідченими тренерами, які працюють чи працювали в даному клубі.

В рамках дослідження було проведено бесіди з представниками дошкільних футбольних клубів (n=10), в результаті яких більшість виділяють ігровий метод як найдієвіший та найраціональніший спосіб здобуття вихованцями перших рухових та технічних навичок. Основними завданнями підготовки при цьому виділяють – формування зацікавленості до занять футболом та позитивної мотивації, укріплення здоров'я.

Проаналізувавши тренувальний процес та провівши бесіди з тренерами, які мають досвід у підготовці спортсменів дитячого віку, в спортивних клубах, було виділено наступні особливості (рис.1), які були визначені як недоліки та переваги.

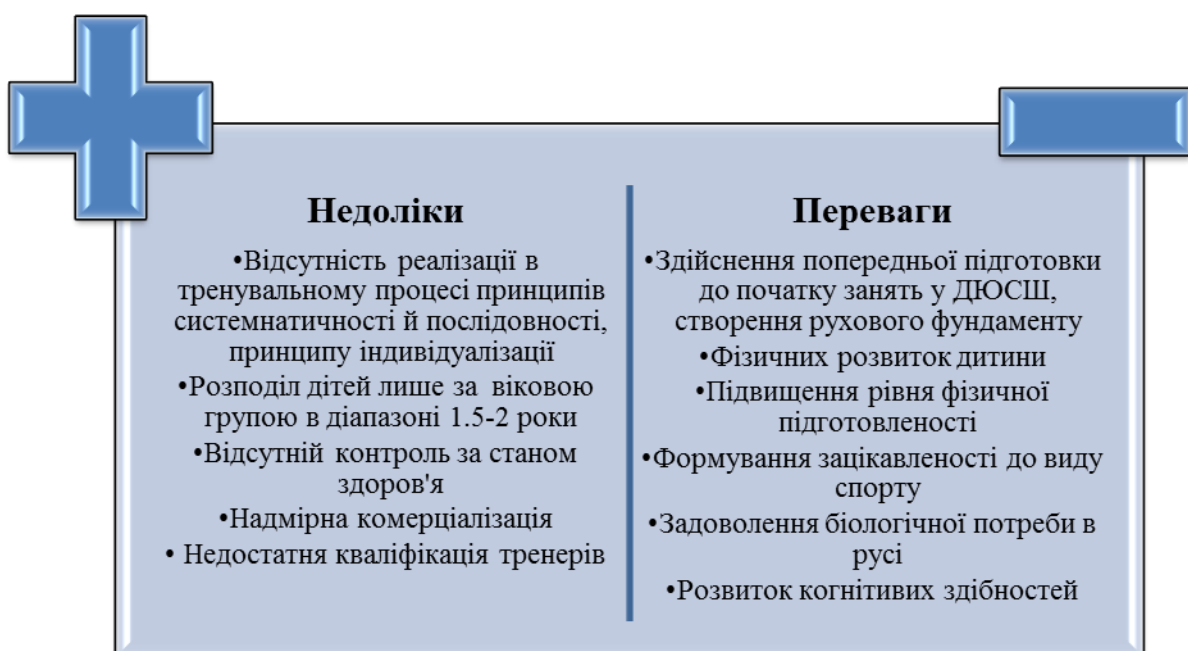


Рис. 1. Недоліки та переваги у діяльності дошкільних футбольних клубів

Таким чином, дослідження вказує на наявність недоліків, які пов'язані з організацією тренувальних занять та комерційною складовою. Робота менеджменту клубу направлена на набір максимальної кількості дітей як можливість збільшення прибутків, таким чином поза увагою здебільшого залишаються особливості дітей, необхідні для урахування при їх наборі та відборі.

Проте існуючі переваги дозволяють стверджувати, про користь від діяльності дошкільних футбольних клубів. При раціональній організації навчально-тренувального процесу розширюється етап початкової підготовки в системі багаторічної підготовки спортсменів [1, 4]. Уникаючи інтенсифікації тренувального процесу та гонки за спортивними результатами, в тренерів є більше часу навчити дітей основним технічним діям, а також сприяти гармонійному розвитку дитини, що буде формувати фундамент для подальшого розвитку та удосконалення. При переході в групи початкової підготовки з дошкільного футбольного клубу в ДЮСШ чи академію, початківцеві вже буде володіти певними знаннями та вміннями, що дозволять уникнути надмірного емоційного та фізичного навантаження [2].

Висновки: Аналіз отриманих даних вказує на позитивну сторону функціонування дошкільних футбольних клубів, оскільки це сприяє розвитку дітей дошкільного віку та їх підготовці для переходу до занять у спортивних школах. Проте, наявні й недоліки в організації та роботі таких дошкільних футбольних закладів, що потребують зміни пріоритетів в роботі від комерціалізації до людиноцентризму, а також підвищенням якості кваліфікації тренерів при роботі з найменшими віковими групами. Підготовка у клубів має базуватись на урахування анатомо-фізіологічних особливостей дітей даної вікової групи. А набір засобів та методів підготовки відповідати рівню їх розвитку та віку.

Перспективою подальших досліджень є вивчення проблеми «омолодження» світового футболу.

Список використаної літератури.

1. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. Олимп. лит., 2013. 624 с.
2. Улан А. М., Кос Р. С., Іваненко О. М. Age features of football players; sports career in various game specializations. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. №5 (125). 151-155.
3. Шинкарук О, Улан А. Спортивний відбір і орієнтація підготовки спортсменів з урахуванням функціональної асиметрії: теоретичні передумови. *Теорія, методика фізичного виховання і спорту*. 2016;1:15–8.
4. Stroganov S., Sergienko K., Shynkaruk O., Byshevets N. and others. Features of preventive activity at the initial stage of training of many years standing of young basketball players. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. №20 (66). 452– 455.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Катерина МАКСИМОВА, к.пед.н., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У тезах досліджено особливості професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів в умовах сьогодення. Розглянуто принцип «тенсегриті» як основа успішної професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів. Зазначено, що за принципом «тенсегриті» побудовано все наше тіло, і при виникненні дисбалансу в певних органах чи структурах, буде спостерігатися порушення принципу «тенсегриті», що призведе до неякісного тренувального ефекту чи до проблем у стані здоров'я під час занять фітнесом.

Ключові слова: майбутні фітнес-тренери, принцип «тенсегриті», здоров'я, стан здоров'я, заняття фітнесом.

Вступ. У сучасних умовах професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів питання удосконалення процесу побудови фітнес-занять стало більш актуальним, зокрема в умовах воєнного стану, бо у стані стресу, а також малорухливого способу життя населення України різко погіршився стан здоров'я. Наразі потрібен новий підхід до професійної підготовки фітнес-тренерів з метою вирішення цієї проблеми.

Метою та завданням дослідження є аналіз принципу «тенсегриті» під час побудови фітнес-занять як основа успішної професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів.

Матеріалами та методами дослідження слугували аналіз та узагальнення даних зарубіжної та вітчизняної наукової літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблема професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів зараз є особливо актуальною, і тому багато науковців перебувають в активному пошуку нових та більш сучасних ідей для її вдосконалення [3].

Треба зазначити, що професійна підготовка, на думку Василенко В.В., це педагогічна система, яка спроектована на основі моніторингу ринку праці, інтеграції науки, освіти й виробництва, забезпечує формування професійної компетентності та професійно-важливих якостей особистості та здійснюється в закладах професійно-технічної, вищої освіти та на факультетах підвищення кваліфікації [1].

На нашу думку, сучасному фітнес-тренеру необхідно удосконалити свої професійні знання з анатомії, але у більш глибокому професійному аспекті. Так, відомо, що традиційне вивчення анатомії розглядає м'язи без тісного взаємозв'язку з іншими органами людського тіла, їх робота оцінюється лише в проміжку кріплення м'язи між двома кістками. За принципом «тенсегриті», навпаки, все базується на принципі загальної зв'язності фасціальної системи [5].

Термін «тенсегриті» (англ. tensegrity від англ. tensional integrity - з'єднання шляхом натягу) винайдено вченим та архітектором Річардом Бакмінстером Фуллером, який стверджує про «інтегрований натяг» конструкцій [5].

Цим терміном називають структури, чия цілісність утримується завдяки рівновазі між силами постійного натягу, що діють відразу на всю структуру: за таким принципом побудовано стіни чи колони. «Тенсегриті відображає такий принцип взаємодії структур, при якому форма об'єкта зберігається завдяки кінцевим загальним і безперервним силам стиску всередині системи, а не точечним силам складових такої структури» [2].

У нашому тілі все побудовано за принципом «тенсегриті», тобто все тіло є одним цілісним натягом, від рівноваги якого залежить стан здоров'я людини. Усі наші м'язи, зв'язки та інші тканини ніби на невидимих тросах кріпляться до кісток.

Томас Майерс вважає, що без принципу «тенсегриті» неможливо зрозуміти, як відбувається рух, взаємодія структур і простягаються лінії натягу тіла [2]. Принцип «тенсегриті» з його архітектурною логікою допомагає змінити погляди на механізми руху, розвитку, зростання людського тіла, а також на те, як воно реагує на навантаження і відновлюється при ушкодженнях, що стає основою здоров'я [4].

Висновки. Таким чином, проведений літературний аналіз наукових джерел довів, що для сучасної та ефективної професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів в умовах сьогодення треба принцип «тенсегриті». І саме структурним балансом всіх органів і систем, відповідно принципу «тенсегриті», можна побудувати тренувальний процес та покращити стан здоров'я людини в умовах сьогодення.

Перспективами подальшого дослідження у цьому напрямку є вивчення впливу принципу «тенсегриті» під час побудови різних фітнес-занять майбутніми фітнес-тренерами.

Список використаної літератури.

1. Василенко В.В. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: монографія. Київ: «Центр учбової літератури», 2018. 524 с.
2. Майерс Т. Анатомічні потяги. Москва, 2018. 322с
3. Максимова К. В. Проблема визначення структурних компонентів професійної культури майбутніх фітнес-тренерів. III Міжнародна науково-практична конференція «The world of science and innovation». Abstracts of III international scientific conference. October 14-26, 2020. London. С.429-433.
4. Ingber D. An architecture of life. Scientific American 1998; (January): 48–5
5. Fuller B. Synergetics. New York: Macmillan; 1975: Ch 7.

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У РУКОПАШНОМУ БОЮ

Соломія МИХАЛЬЧУК
Сергій СМІРНОВСЬКИЙ, к.фіз.вих., доцент

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
Львів, Україна*

Анотація. У ході дослідження нами було проведено педагогічне спостереження за змагальною діяльністю висококваліфікованих спортсменів у рукопашному бою. Визначено обсяг, результативність та ефективність техніко-тактичних дій висококваліфікованих спортсменів у рукопашному бою.

Ключові слова: рукопашний бій; змагальна діяльність, техніко-тактична підготовка; зміст і структура техніко-тактичних дій.

Вступ. Сучасний стан розвитку рукопашного бою, який характеризується інтенсифікацією змагальної діяльності спортсменів у рукопашному бою потребує врахування системи підготовки спортсменів та впровадження диференційованих підходів до вдосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів. У результаті цього виникли й зазнали змін технічні стилі ведення поєдинків.

Дослідження рукопашного бою останніх років були спрямовані на різну тематику, зокрема ряд досліджень провів нинішній очільник Всеукраїнської федерації рукопашного бою Ю.А.Радченко спільно з А.А. Радченко. Поряд із тим науковцями не було приділено достаньо уваги дослідженням арсенал утехніко-тактичних дій спортсменів у рукопашному бою отже, постає актуальне питання вивчення техніко-тактичної підготовленості спортсменів у рукопашному бою, її реалізації в умовах змагальної діяльності.

Мета дослідження: визначити арсенал техніко-тактичних дій висококваліфікованих спортсменів у рукопашному бою.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення; аналіз документальних матеріалів; порівняння; педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення: Проведений аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів у рукопашному бою показав, що середній показник ефективності ударів рук становить - 16,8%, а ударів ніг становить - 19,3 %.

Проведений нами аналіз ударної техніки висококваліфікованих спортсменів у рукопашному бою показав, що серед атакуючих дій спортсменів високої кваліфікації переважають атаки руками, середній обсяг яких становить 14,8 атаки протягом одного поєдинку при відносно низькій результативності - 2,4. На відміну від атак руками, обсяг атак ногами є нижчий суттєво, і становить лише 3,8 атаки за один поєдинок. Середня результативність атак

ногами також є нижчою ніж середня результативність атак руками, та складає 0,8 атаки на протязі поєдинку. Що стосується середніх показників ефективності ударної техніки висококваліфікованих спортсменів у рукопашному бою протягом поєдинку то вона відрізняється не суттєво 16,8% ефективності ударів рук проти 19,3% ефективності ударів ніг. Це можна пояснити тим, що попри легкість нанесення ударів руками знижується кількісна оцінка таких дій, а от удари ногами хоч є більш складними та енергозатратними для спортсмена однак в підсумку балів будуть більш ефективними.

Кидки, звалювання та переводи згідно з технічним виконанням відносяться до великої групи прийомів. Вони використовуються головним чином в бою на ближній дистанції, виконуються з падінням чи без падіння учасника, який здійснює прийом, також можуть бути наслідком відповідної дії на спробу суперника провести власну технічну дію. Самі по собі кидки не є кінцевою метою бою їх завдання — створити сприятливі умови для підготовки та подальшого проведення ефективного больового або задушливого прийому [3].

Згідно з обсягом, результативністю та ефективністю кидків та утримань можна зробити висновки, що серед арсеналу атакуючих дій спортсменів високої кваліфікації середній обсяг кидків становить 3,1 кидок на протязі одного поєдинку при відносно високій результативності – 1,8. На відміну від кидків, обсяг утримань є нижчий суттєво, і становить лише 0,8 . Середня результативність утримань є великою зважаючи на обсяг 0,5. Що стосується середніх показників ефективності кидкової техніки висококваліфікованих спортсменів протягом поєдинку то вона відрізняється суттєво 65,6% та ефективність утримань 72,2%. Практично 75% поєдинків містили у собі кидкову техніку та утримання, ці техніко-тактичні дії зустрічаються рідше ніж ударна техніка однак є дуже результативними.

За отриманими даними спостерігається що середній показник ефективності кидків становить 65,6%. Що є практично найефективнішою техніко-тактичною дією відносно частоти виконання.

На відміну від кидків середній показник ефективності утримань становить 72,2 % не дивлячись на відносно рідке їх виконання, що обумовлено правилами змагань з рукопашного бою.

Больові та задушливі прийоми у рукопашному бою відносяться до техніки максимальної переваги, тобто успішне виконання больового чи задушливого прийому веде до чистої перемоги [4].

За отриманими даними спостерігається що середній показник ефективності больових прийомів становить 25,6%. Це можна вважати дуже хорошим результатом зважаючи на складність проведення таких технічних дій. Середній показник ефективності больових прийомів становить 25,0%.

Загальний обсяг больових прийомів 0,4 та результативність 0,1. Загальний обсяг задушливих прийомів 0,1, результативність 0. Такі показники не зовсім точно показують технічну ситуацію з больовими та задушливими прийомами загалом у виді оскільки багато спортсменів високої кваліфікації не проводять такі техніко-тактичні дії бо вони є максимально затратними і

некоректне проведення дії може спричинити програш у бою. Також на нашу думку щоб гідно проаналізувати ці показники потрібно брати до уваги більшу вибірку поєдинків (близько 150).

Порівняння середніх відсоткових показників ефективності вибраних нами техніко-тактичних дій дозволив встановити, що у відсотковому порівнянні найефективнішими техніко-тактичними діями відносно частоти використання будуть кидки – 65,6% та утримання – 72,2%.

Висновки:

Актуальними напрямами досліджень змагальної діяльності та техніко-тактичної підготовки спортсменів у рукопашному бою на сьогоднішній день є дослідження техніко-тактичної підготовки спортсменів за допомогою технічних засобів (відеозйомка або інше) та комп'ютерного моделювання, залежно від змін правил змагань та інвентарю спортсмена.

Контроль за змагальною діяльністю є одним з найбільш інформативних показників для визначення рівня техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих спортсменів у рукопашному бою.

Найважливішою особливістю тактичного мислення спортсменів під час змагань є передбачення техніко-тактичних дій суперника, для чого потрібний великий арсенал рухових навичок, які можуть проявити лише висококваліфіковані спортсмени.

В ході педагогічного спостереження визначено що 83 % технічних дій виконуються в стійці, 17 % - в партері. найбільш ефективними та використовуваними є прийоми в стійці з ударами ногами та руками (48 %).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на пошуки шляхів підвищення ефективності техніко-тактичних дій спортсменів у рукопашному бою.

Список використаної літератури.

1. Радченко Ю.А. Структура успішності змагальної діяльності в змішаних єдиноборствах (на прикладі рукопашного бою). *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. Вип. № 2. 2022. С. 111-122.
2. Дані для аналізу Ютуб канал ВФРБУ Електронний ресурс: <https://www.youtube.com/channel/UCe8kDES5bvOPRgv85pHo58w>
3. Радченко Ю.А. Правила змагань з рукопашного бою. Київ: Генеза, 2021. С 1-60.
4. Радченко Ю.А. Особливості змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з рукопашного бою. *Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичної культури і спорту*. 2015; 12:91– 95. doi: 10.15561/18189172.2015.1214

ТЕХНОЛОГІЇ ДІЄТОЛОГІЧНОГО МОНІТОРИНГУ РАЦІОНІВ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ

Едгар МКРТЧАН

Ірина ГРУЗЕВИЧ, к.фіз.вих., доцент

Руслан КРОПТА, к.фіз.вих., доцент

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

Анотація. У публікації представлено результати опитування щодо основних можливостей мобільних додатків з оцінки раціонів харчування, які є важливими під час їх використання спортсменами та спортивними дієтологами. Здійснено огляд основних функцій ТОП-групи мобільних додатків з оцінки раціонів харчування в Google Play та App Store.

Ключові слова: харчування, дієта, бійці ММА, змішані бойові мистецтва.

Вступ. Харчування є одним із важливих факторів, від якого залежить результативність спортсменів [2, 4]. Будь-яке дослідження із вирішення задач дієтологічного забезпечення повинно здійснюватися в першу чергу на основі аналізу раціонів харчування спортсменів. Саме від такого аналізу залежить якісна та кількісна оцінка продуктів та страв, які споживають спортсмени [1, 3]. Враховуючи, що на сьогодні є жорсткі вимоги до виробників вказувати кількісний та якісний склад продуктів, то розробники програмного забезпечення пропонують велику кількість мобільних додатків для контролю раціонів харчування. Однак мобільні додатки часто не надають дієтологу повну і об'єктивну інформацію щодо реального вмісту продуктів харчування за макронутрієнтами, мінерали, клітковиною тощо. З іншого боку форма представлення результатів у мобільних додатках часто ускладнює процес подальшої обробки отриманих результатів представляючи їх у вигляді таблиць, графіків, а також у форматі pdf. Це не дає можливість спортивному дієтологу оперативно здійснити обробку результатів та провести швидку корекцію раціонів харчування. З огляду на це існує потреба у пошуку зручних мобільних додатків з оцінки раціонів харчування як для спортсменів, так і для спортивних дієтологів.

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження – проаналізувати можливості мобільних додатків з оцінки раціонів харчування в контексті їх подальшого використання для вирішення завдань спортивної дієтології.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати можливості мобільних додатків з оцінки раціонів харчування, які доступні для використання українським спортсменам.
2. Визначити ефективність мобільних додатків з оцінки раціонів харчування в контексті їх подальшого використання для вирішення робочих завдань спортивного дієтолога.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено в рамках плану науково-дослідної роботи кафедри медико-біологічних дисциплін

Національного університету фізичного виховання і спорту України за темою «Вплив ендогенних та екзогенних факторів на перебіг адаптаційних реакцій організму до фізичних навантажень різної інтенсивності».

У роботі використовувались такі методи досліджень: теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів наукометричних баз Scopus та PubMed; порівняльний аналіз можливостей мобільних додатків, які входять в ТОП-групу засобів оцінки раціонів харчування в Google Play та App Store як найбільш вірогідних для використання українськими спортсменами та спортивними дієтологами для оцінки харчування; метод експертних оцінок; методи математичної статистики (редактор таблиць Excel Microsoft Office).

Експертам було запропоновано оцінити можливості, які надають мобільні додатки для оцінки раціонів харчування. Експертами було обрано 28 спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у змішаних бойових мистецтвах (ММА) та 26 здобувачів освітнього ступеня магістра за спеціальністю 091 Біологія ОПП «Спортивна дієтологія» кафедри медико-біологічних дисциплін НУФВСУ. Вказаним групам експертів було запропоновано оцінити десять основних можливостей мобільних додатків для оцінки раціонів харчування від одного до 10 балів за ступенем важливості, де 10 балів найвища оцінка (Таблиця 1).

Результати дослідження та їх обговорення. Оцінка експертів показала (Таблиця 1), що для спортсменів, які спеціалізуються у змішаних бойових мистецтвах та мають потребу слідкувати за вагою тіла (наявність у виді спорту вагових категорій) найбільш важливим під час користування мобільним додатком з оцінки раціону харчування виявилась інформація про наявність готових рекомендацій з харчування, споживання необхідної загальної кількості калорій та кількості калорій під час кожного прийому їжі, наявність у додатку продуктів харчування, які доступні на українському ринку, а також дуже важливим є безкоштовне використання додатка.

Експертна думка здобувачів освітнього ступеня магістра за спеціальністю 091 Біологія ОПП «Спортивна дієтологія» свідчить, що вони готові використовувати платні додатки з оцінки раціону харчування, якщо вони нададуть більше інформації про продукти харчування і виявляться зручнішими у користуванні. Крім того, для здобувачів важливо щоб мобільний додаток детально аналізував склад продуктів та готових страв за вмістом макро- і мікронутрієнтів, давав інформацію про кількість споживання води, мав у наявності продукти українських брендів та міжнародних брендів, які представлені на ринку України, мав можливість прямого перенесення цифрових даних в таблицю Excel, давав дані про розрахунок фактичної і рекомендованої калорійності раціону. При цьому для здобувачів маловажливим є наявність рекомендацій в додатку про необхідні зміни в раціонах харчування. На підставі отриманих даних експертної оцінки було проаналізовано ТОП-групу мобільних додатків з оцінки раціонів харчування, які, по-перше, доступні для використання українським спортсменам та спортивним дієтологам, по-друге - мають необхідні функціональні можливості

Таблиця 1

Експерта оцінка основних можливостей мобільних додатків оцінки раціонів харчування

Можливості мобільного додатку	Спортсмени ММА (n=28)	Здобувачі ОПП «Спортивна дієтологія» (n=26)
Доступність (безкоштовне використання додатку)	10,0	6,7
Наявність у додатку продуктів українських брендів та міжнародних брендів, які представлені на ринку України.	8,25	10,0
Детальний аналіз складу продуктів та готових страв за вмістом макро- і мікронутрієнтів	7,5	10,0
Наявність аналізу складу спортивних напоїв та спортивного харчування	7,0	7,5
Можливість прямого перенесення цифрових даних в таблицю Excel	3,2	10,0
Можливість оцінки динаміки показників раціону харчування.	5,5	8,5
Наявність рекомендацій в додатку про необхідні зміни в раціонах харчування.	9,3	4,5
Оцінка споживання води	6,0	8,0
Наявність розрахунку фактичного і рекомендованого калорійності раціону	8,4	8,6
Наявність розподілу калорійності протягом доби.	8,2	8,4

Визначено, що найбільш популярними за кількістю завантажень користувачами виявились такі мобільні додатки: «Таблиця калорійності» (Dine4Fit, a.s.), «План харчування» (GenrihsBM), «Щоденник харчування» (My Daily Bits LLC), «Лічильник калорій» (Fat Secret). Усі вказані мобільні додатки мають спільну функцію запису окремо кожного прийому їжі, визначення загальної кількості спожитих кілокалорій та її зображення у вигляді графіку в динаміці, збору даних про вміст макронутрієнтів, окремих мінералів та вітамінів. Проте значним недоліком безкоштовних версій додатків «План харчування» (GenrihsBM) та «Щоденник харчування» (My Daily Bits LLC) є обмеження вибору та додавання користувачем до свого раціону великої кількості найменувань продуктів. Крім того ці додатки під час реєстрації вимагають внесення даних банківської карти та автоматично знімають кошти за користування у розмірі 20-28 євро. Також варто відзначити, що жодний з зазначених мобільних додатків, крім додатку «Таблиця калорійності», не дають можливості експорту цифрових даних у форматі Excel.

Висновки. Завдання сучасної спортивної дієтології як дослідницької галузі потребує використання сучасних технологій, які допомагають якісно та легко отримувати інформацію про харчування українських спортсменів. Тому мобільний додаток для оцінки раціонів харчування повинен давати об'єктивну картину споживання макро- і мікронутрієнтів, бути адаптованим до українських виробників продуктів та брендів, які представлені на ринку

харчових продуктів України, мати можливість трансформації даних з додатку в електронні таблиці Excel без додаткової обробки та бажано не вимагати оплати. Враховуючи вищеперераховані вимоги до мобільних додатків з оцінки раціонів харчування найбільш раціонально використовувати додаток «Таблиця калорійності», яка відповідає всім вимогам за обов'язкової участі спортивного дієтолога.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку є комплексна оцінка, контроль та корекція раціонів харчування спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються на змішаних бойових мистецтвах з використанням мобільного додатку «Таблиця калорійності».

Список використаної літератури.

1. Грузевич І., Кропта Р. Особливості раціону харчування тенісистів в умовах навчально-тренувального збору. *Молода спортивна наука України*. 2022. №5. С.63-64.

2. Burke L., Deakin V. Clinical sports nutrition. *North Ryde: McGraw – Hill*. 2010. 716 p.

3. Desbrow B. Youth athlete development and nutrition. *Sports Medicine*. 2021. № 51(1). С. 3-12.

4. Manore M., Thompson J., Burke L, Deakin V. Eds. Energy requirements of the athlete: assessment and evidence of energy efficiency. *Clinical Sports Nutrition*. 5th eds. Sydney, Australia: McGraw-Hill. 2015. P. 114–139.

КРИТЕРІЇ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ СТРИБКОВОЇ ЧАСТИНИ У ФІГУРНОМУ КАТАННІ НА КОВЗАНАХ

Анастасія ПЕТРОНЮК

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

Анотація. В статті визначені основні критерії оцінювання стрибкової частини в залежності від сучасних тенденцій розвитку фігурного катання на ковзанах.

Ключові слова. Суддівство, фігурне катання, техніка, система оцінювання, стрибки, складнокоординаційні види спорту.

Вступ. Бурхливий розвиток фігурного катання висуває підвищені вимоги як до підготовки як спортсменів, так і суддів. Збільшення технічної складності елементів та суб'єктивність оцінювання виду спорту є факторами, що призводять до певних протиріч у суддівстві. Суддівство у фігурному катанні на ковзанах є актуальним питанням сучасної спортивної підготовки і відображається у багатьох роботах фіхівців [1,4]. Спираючись на те, що для фігурного катання характерна суб'єктивна системою оцінювання спортивних результатів, система суддівства з кожним роком вдосконалюється, а критерії оцінювання розширюються та доповнюються. У порівнянні з шестибальною

системою оцінювання, притаманною фігурному катанню до 2005 року, нова система оцінювання стала значним проривом у об'єктивізації критеріїв оцінювання, визначення та характеристика яких значно полегшує розуміння сучасних вимог даного виду спорту.

Мета та завдання дослідження. Визначити та охарактеризувати основні критерії сучасної системи оцінювання стрибків у фігурному катанні на ковзанах.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової, науково-методичної та спеціальної літератури, мережі Інтернет та досвіду тренерської практики.

Результати дослідження та їх обговорення. Фігурне катання ковзанах належить до видів спорту, в яких результат визначається умовними одиницями – балами, що присвоюються за виконання програми змагань. Це є фактором, що характеризує основні вимоги до технічних елементів [2]. Спираючись на історію суддівства фігурного катання, протягом 1901-2005 років діяла система «6.0», в основі якої було оцінювання програм за принципом «виконано – не виконано», де 0.0 – не виконано, 6.0 – виконано бездоганно. Недоліком даної системи оцінювання було те, що технічні елементи не розподілялись на категорії за складністю, а оцінювались наглядно, що часто носило суб'єктивний характер. Ця система працювала за принципом «більшості» при підрахунку кінцевих результатів, а суму балів підраховували лише у випадку, якщо не було «абсолютної більшості» [1].

Нова система оцінювання зберегла деякі структурні елементи «шестибальної» - дотепер технічні елементи оцінюються окремо від артистичної частини. Однак, з'явилися критерії оцінки для обох складових. Сучасна система підрахунку балів використовується в усіх національних та міжнародних змаганнях, що проходять під егідою ISU. Технічна оцінка складається з суми балів за базову вартість елементів, визначених технічною бригадою, яка є сталою та регламентованою відповідно до ISU, та балами за якість виконання елементів відповідно до окремої шкали (від -5 до +5, включаючи 0), які визначаються як середнє арифметичне включаючи найвищу та найнижчу оцінки. Обертання та кроки/хореографічні послідовності мають рівні складності, базова вартість яких є фіксованою. Рівень складності елемента, виконаного в програмі залежить від якості його виконання та визначається безпосередньо під час виконання (максимальний рівень складності – 4, найнижчий – базовий)[5]. Після того, як технічна бригада визначила рівень складності елемента, судді присвоюють йому рівень виконання – GOE (Grade Of Execution) з найвищою оцінкою +5 та найнижчою – 5, які через коефіцієнт переводяться у додаткові бали. Додаткові бали, надані за рівень виконання елемента, присуджуються у разі виконання одного (1 бонусний бал), двох, трьох, чотирьох чи п'яти критеріїв відповідно. Для того, аби отримати оцінку + 5 необхідно виконати 5 або більше критеріїв. До критеріїв оцінювання стрибків належать наступні: 1) дуже гарна висота та довжина стрибка (для всіх стрибків та комбінацій); 2) гарне відштовхування та приземлення; 3) виконання стрибка без видимих зусиль; 4) незвичайний чи непередбачуваний захід на стрибок або

наявність кроків перед стрибком; 5) гарна позиція тіла у повітрі під час польоту та на приземленні зі стрибка; 6) виконання стрибка у тем музики [3,4,5]

Бонус у вигляді коефіцієнта 1,1 також нараховується за стрибки, виконані у другій половині довільної програми. На рівні з бонусними балами спортсмен може отримати штрафні бали за такі помилки у виконанні: падіння, приземлення на дві ноги, недокрут, невірне або неясне ребро відштовхування на стрибках Фліп та Лутц, недостатня швидкість, висота, дистанція чи погана позиція у повітрі, дотик до льоду однією чи двома руками, погане приземлення, втрата швидкості чи темпу під час виконання каскаду або комбінації стрибків, довге приготування до стрибка [5].

Сума базового значення на основі складності і класу виконання та бонусних балів (GOE), що вказують на якість виконання, складає оцінку стрибка. Тому висока оцінка GOE за стрибкову частину є важливою вимогою для перемоги в змаганні. Проте, все ще неясним залишається зв'язок між GOE та кінематичними параметрами. Аналіз дистанції польоту (довжини стрибка), висоти по вертикалі та швидкості приземлення подвійних стрибків Аксель у короткій програмі серед жінок на Чемпіонаті світу 2019 року показав, що найвища група GOE мала значно більші горизонтальні відстані, ніж середня та нижча групи, тоді як швидкість приземлення та висота по вертикалі істотно не відрізнялися. Так, більша горизонтальна відстань і швидкість приземлення сприяють вищій GOE, в порівнянні з більшою вертикальною висотою швидкістю приземлення [4].

Висновки. Спираючись на міжнародне керівництво для суддів по фігурному катанню можна виділити наступні критерії для оцінки стрибків: висота та довжина стрибка, позиція при відштовхуванні та на приземленні, кількість зусиль, необхідна для виконання стрибка, варіативність заходу на стрибок, позиція групування у повітрі та відповідність музиці.

Перспективи подальших досліджень та їх обговорення. Перспективи подальших досліджень передбачають розширення критеріїв оцінювання стрибкової частини з урахуванням антропометричних даних спортсменів.

Список використаної літератури

1. Мишин А. Глава 18. Судейство соревнований. In: Фигурное катание на коньках. Москва: Физкультура и спорт; 1985. с. 271.
2. Платонов В. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. ЛитРес; 2022. 75 с.
3. Handbooks Single & Pair Skating - International Skating Union [Internet]. Isu.org. [cited 2022 Jun 17]. Available from: <https://www.isu.org/figure-skating/rules/sandp-handbooks-faq>
4. Hirosawa S, Watanabe M, Aoki Y. Determinant analysis and developing evaluation indicators of grade of execution score of double axel jump in figure skating. J Sports Sci [Internet]. 2022;40(4):470–81. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2021.1997407>
5. ISU Judging System - International Skating Union [Internet]. Isu.org. [cited 2022 Jun 17]. Available from: <https://www.isu.org/isu-statutes-constitution-regulations-technical-rules-2/isu-judging-system>

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ВІДБОРУ В ФУТБОЛІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Нікіта РУСНАК

Артур МИТЬКО, доктор філософії

Вікторія НАГОРНА, к.фіз.вих., доцент

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

Анотація. Тісний зв'язок між об'єктивними та суб'єктивними методами оцінки біологічного дозрівання юних футболістів, вказує на необхідність консолідації даних методик для відбору гравців на етапі початкової підготовки.

Ключові слова: футбол, початкова підготовка, відбір, біологічний вік.

Вступ. У контексті змагального футболу національні федерації інвестують значні фінансові та людські ресурси в просуванні та розвитку талановитих молодих гравців. Саме тому, на тренера покладається велика відповідальність щодо здійснення ефективного відбору юних футболістів до спортивної команди.

Важливість врахування інформації, пов'язаної з біологічним дозріванням вихованців спортивних шкіл та клубів, у процесі виявлення їх таланту часто привертає увагу як науковців, так і практиків [1-5]. Хоча є докази використання об'єктивних методів діагностики для оцінки біологічного дозрівання, все ж на практиці тренери частіше використовують суб'єктивні показники. Такі підходи особливо актуальні, коли наукова підтримка обмежена. Наше дослідження мало на меті об'єднати практичний суб'єктивний підхід для оцінки часу біологічної зрілості з об'єктивною науковою діагностикою в практиці роботи тренера з футболу.

Мета дослідження. Визначення ефективних методів оцінки біологічного дозрівання футболістів 10-12 років для їх відбору на етапі початкової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. В експерименті брали участь 24 гравці, юнаки віком 10-12 років, вихованці клубу ДЮСШ «Атлет» Київ. Кожному гравцеві було зроблено: безрадіаційну МРТ доміантної руки та зап'ястка, антропометричні вимірювання (зріст, вага) та аналіз строку прорізування постійних зубів згідно віку. Суб'єктивну оцінку біологічного віку проводили тренери футбольного клубу ДЮСШ «Атлет» Київ (n=10) під час виконання юними футболістами тестів зі спеціальної фізичної підготовки. Статистичні дані були проаналізовані за допомогою IBM SPSS версії 26.

Результати дослідження і їх обговорення. Наукові дослідження вказують на те, що основними критеріями відбору талантів на етапі початкової підготовки є мотивація та вік початку занять футболом, стан здоров'я, морфологічні ознаки та відповідність паспортному віку з відповідним рівнем розвитку рухових якостей.

Процес відбору у футболі становить деяку практичну проблему, яка вимагає чіткого розуміння фізіологічного та психологічного розвитку молодих гравців, у тому числі їх біологічне дозрівання.

Основними критеріями біологічного віку рядом авторів вважається [1, 2, 4]:

статева зрілість, яка оцінюється за ступенем розвитку вторинних статевих ознак;

скелетна зрілість (порядок і строки окостеніння скелету);

зубна зрілість (строки прорізування молочних і постійних зубів).

Саме тому, об'єктивні показники біологічної зрілості гравців оцінювалися нами за допомогою викопіровки даних аналізу спортивного лікаря показників МРТ та висновків стоматолога і суб'єктивної оцінки 10 тренерів. За ступенем біологічного дозрівання юних футболістів паспортного віку 10-12 років, за об'єктивними та суб'єктивними методами оцінки, було розділено на три групи (Рис. 1): біологічний вік відстає від паспортного – позначено як «-1»; біологічний вік відповідає паспортному – позначено як «0»; біологічний вік випереджає паспортний – позначено як «1». Аналіз даних виявив кореляції високого рангу ($r = 0,83$; $p < 0,01$) для загальної вибірки.

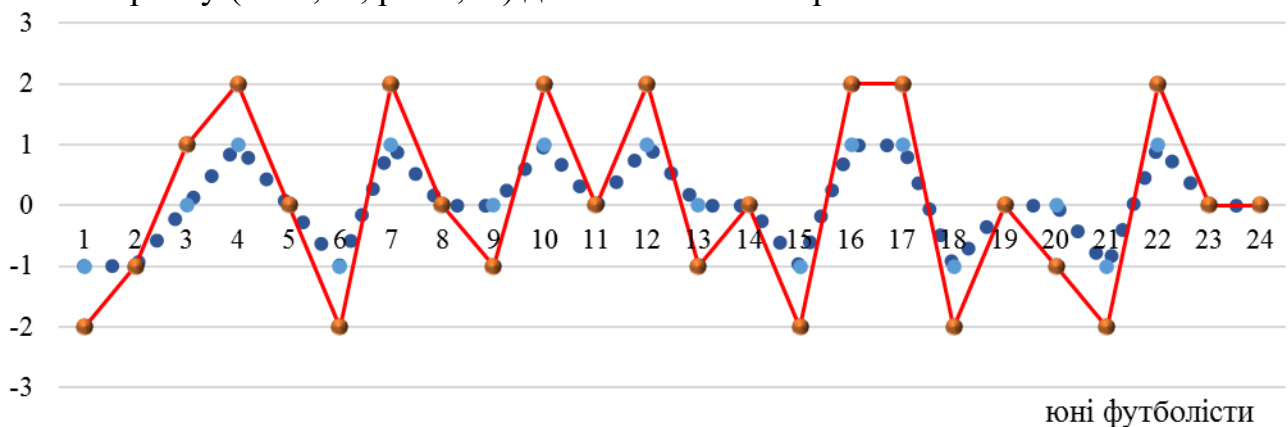


Рис. 1. Кореляційний зв'язок між об'єктивними та суб'єктивними методами оцінки біологічного віку юних футболістів ($n=24$), де:

●●● - об'єктивні методи;

—●— - суб'єктивні методи.

Аналіз окремих випадків показав значні збіги між діагностиками. Однак, судження тренерів не завжди відповідали результатам об'єктивного аналізу біологічного віку юних футболістів. Незважаючи на те, що тренери, здається, мають здатність розпізнавати у вибірці гравців, які мають ранні та найпізніші прояви показників біологічної зрілості, все ж існують невідповідності в окремих випадках. Хоча використання суб'єктивних оцінок тренера як окремого інструменту для оцінки ВМТ гравця не рекомендується в практичній практиці, його використання може бути корисним, якщо застосовувати його на додаток до звичайної об'єктивної діагностики або за обставин, коли об'єктивні дані недоступні.

Останні дані дослідження талантів у футболі свідчать про те, що футболісти старше 16 років не отримують вигоду від свого прогресуючого

дозрівання. Деякі автори [2-4] зазначають, що індивідуальні варіації в статусі зрілості мають більший вплив, ніж загальновідомі показники при виборі гравців. Адже на стадії статевого дозрівання, на якій відбуваються важливі процеси для об'єктивізації ефективності відбору, різниця у віці скелета гравців може коливатися до шести років [4]. На практиці ці міжіндивідуальні відмінності можуть спонукати тренерів відбирати біологічно більш зрілих гравців, завдяки наявності у юних футболістів переваг у продуктивності фізичної роботи, таким як краща здатність до спринту та стрибків. Це припущення знаходить підтримку в дослідженнях Парра та ін. [5] та Раднора та ін. [6] які показали, що фізична продуктивність, перевірена за допомогою об'єктивної діагностики і була тісно пов'язана зі статусом зрілості гравців у порівнянні з їхнім відносним віком.

Висновки. Незважаючи на те, що тренери, здається, мають здатність розпізнавати біологічний вік юних футболістів, у поодиноких випадках існують невідповідності для гравців, які були ідентифіковані як акселерати за допомогою об'єктивної медичної діагностики. Таким чином, використання суб'єктивних оцінок тренера як окремого інструменту для оцінки таланту гравців не є завжди надійним на практиці. Однак його практична цінність найбільша, якщо застосовувати його сумісно з об'єктивною медичною діагностикою. Виходячи за рамки цього, суб'єктивний підхід може запропонувати додаткові знання, якщо використовувати його на додаток до загальної об'єктивної діагностики.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Необхідні подальші дослідження для встановлення достатньо підтверджених вимірювань біологічного дозрівання в поздовжніх дослідженнях, що поєднують як суб'єктивні, так і об'єктивні оцінки.

Список використаної літератури:

1. Шинкарук О. Спадкові та набуті ознаки в процесі спортивного відбору. Спортивна наука та здоров'я людини: Наук.журнал. К., 2019; 2: 35-39
2. Cumming S, Brown DJ, Mitchell S, et al. Premier League academy soccer players' experiences of competing in a tournament bio-banded for biological maturation. *J Sports Sci* 2018; 36: 757–765.
3. Gouvêa M, Cyrino E, Valente-Dos-Santos J, et al. Comparison of skillful vs. less skilled young soccer players on anthropometric, maturation, physical fitness and time of practice. *Int J Sports Med* 2017; 38: 384–395.
4. Leyhr D, Murr D, Romann M, Eichler K, Basten L, Hauser T, Lüdin D, Höner O. Assessing biological maturity timing by MRI and coaches' eye in elite youth soccer players: A comparison between objective and subjective diagnostics utilizing correlation and single case analyses. *International Journal of Sports Science & Coaching*, January 23, 2023; 1: 1–9. <https://doi.org/10.1177/17479541231152820>
5. Parr J, Winwood K, Hodson-Tole E, et al. The main and interactive effects of biological maturity and relative age on physical performance in elite youth soccer players. *J Sports Med* 2020; 2020: 1–11.

6. Radnor JM, Staines J, Bevan J, et al. Maturity has a greater association than relative age with physical performance in English male academy soccer players. *Sports* 2021; 9: 171.

СУЧАСНІСТЬ І ПРОБЛЕМАТИКА РОЗВИТКУ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ В УКРАЇНІ

Ольга РЯБЧЕНКО, старший викладач

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. В дослідженні було проаналізовано стан розвитку художньої гімнастики України та виявлено проблематику раннього завершення спортивної діяльності гімнасток.

Ключові слова: художня гімнастика, анкетування, спортсменки.

Вступ. Сьогодні вивчення історії і розвитку художньої гімнастики в Україні має велике виховне та освітнє значення. Ефективність спортивної підготовки в художній гімнастиці на думку багатьох авторів (Бондаренко Т., Нестерової Т., Сосіної В., Рудої І.), залежить від фізичних, технічних і вольових якостей спортсменок [1;3;4]. Завдяки тренерам збірної команди України Дерюгіним Альбіні Миколаївні, Ірині Іванівні та її дочки – Ірині Блохіній, наші гімнастки демонструють свої змагальні програми на високому рівні й здобувають золоті винагороди.

Сучасна художня гімнастика характеризується складним довготривалим навчально-тренувальним процесом. Для того, щоб довести гімнастку до рівня вищої спортивної майстерності, необхідно пройти всі етапи багаторічної підготовки. [6]. Проте, останні роки більшість спортсменок, які займаються художньою гімнастикою не бажають продовжувати спортивну діяльність при вступі до закладів вищої освіти (ЗВО). Це обумовлюється тим, що художня гімнастика є молодим видом спорту і на жаль, дівчата завершують свій спортивний шлях разом із закінченням школи, та навіть раніше [5].

За Бондаренко Т. В. і Ключко В. М., стимулом і основним мотивом для засвоєння і удосконалення вправ є спортивна спрямованість, тобто необхідність брати участь у змаганнях, де публічно за правилами кваліметрії оцінюється рівень професійної майстерності спортсмена, а через нього й тренера [2].

Отже, власний тренерський досвід свідчить, що гімнастки високого рівню мають бажання продовжувати свій спортивний шлях залежно від правильно підбраного індивідуального підходу та підвищення особистої мотивації.

Мета дослідження – сформулювати обґрунтований інформаційний матеріал щодо розвитку художньої гімнастики в Україні.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати дані теоретичної та науко-методичної літератури.
2. Провести онлайн зустрічі з тренерським складом та їх вихованками.

3. Визначити вплив інформаційного матеріалу на розвиток художньої гімнастики України.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, опитування, анкетування, педагогічні спостереження.

Головним методом дослідження було опосередковане опитування – анкетування. Анкетування проводилось серед спортсменок випускних класів, які займаються художньою гімнастикою, з метою визначення оцінки їх задоволеності від тренувань і змагань. Це допомогло нам зрозуміти, які аспекти спортивного процесу подобаються спортсменкам, а які потребують покращення та вдосконалення.

Дослідження проводилось на онлайн зустрічі в zoom зі спортсменками та окремо їх тренерами. Загальна кількість гімнасток складала 24 особи. Під час опитування кожна спортсменка мала змогу заповнити анкету анонімно і надіслати свою відповідь на указану пошту. Результати анкетування були розглянуті обраною комісією незалежних тренерів з художньої гімнастики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для реалізації поставленої мети і завдань були проведені онлайн зустрічі з гімнастками випускних класів і їх тренерами. Проаналізовано результати анкетування дорослих спортсменок, які займаються художньою гімнастикою більше 10 років. Виявлено наступне:

- у гімнасток відсутня мотивація щодо продовження спортивної діяльності у ЗВО;
- більшість спортсменок не володіють "інформаційним світом" сучасної художньої гімнастики;
- стан здоров'я не дозволяє довгі тренування з великим навантаженням.

Опитування тренерів гімнасток показали, що відсутність належного матеріального забезпечення КДЮСШ і ДЮСШ не дозволяє отримати бажані результати на змаганнях і значно впливає на показники спортсменок, їх бажання активно тренуватися та щільно дотримуватися правил навчально-тренувального процесу.

Щоб художня гімнастика, як вид спорту, не втратила своє місце серед спортсменок старшого шкільного віку, ми запропонували ряд цікавих пропозицій:

- приєднання спортсменок до інформаційних груп, присвячених обміну новинами з художньої гімнастики України та за її межами;
- організація та участь у відкритих онлайн змаганнях з художньої гімнастики;
- відвідування майстер класів від провідних гімнасток України (онлайн семінари для тренерів та їх вихованок).

Висновки. Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили, що з віком спостерігається тенденція зниження інтересу дорослих гімнасток до спорту. Визначення проблем, з якими стикаються спортсменки на шляху до успіху та дослідження факторів, які впливають на мотивацію – дозволили знайти шляхи для їх підтримки та стимулювання. Оцінка рівня розвитку психологічної стійкості спортсменок та їх готовності до змагань в

умовах воєнного часу, допоможе тренерам та психологам спортивної команди вдосконалити свою роботу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Поглиблене вивчення інформаційного матеріалу щодо розвитку художньої гімнастики в Україні та за її межами. Збір статистичних даних про ставлення спортсменок до здорового способу життя й рівню фізичної активності на тренуваннях з художньої гімнастики. Профорієнтаційна робота з тренерами та їх вихованками.

Список використаної літератури

1. Бондаренко Т. В. Художня гімнастика як засіб керування професійною працездатністю. Методичні вказівки для практичних занять з дисциплін "Фізичне виховання" і "Управління професійною працездатністю" (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії). Укл. Харків, ХНАМГ, 2009. 44 с.

2. Бондаренко Т. В., Клочко В. М. Виховання гармонійної особистості засобами художньої гімнастики: монографія, за заг. ред. В. М. Клочка. Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Х: ХНУМГ, 2014. С. 34.

3. Нестерова Т. Совершенствование системы многолетней подготовки спортсменок в художественной гимнастике. *Наука в олимпийском спорте*, №1. С. 66-79.

4. Сосіна В. Ю., Руда І. Є. Гнучкість як критерій майстерності у сучасній художній гімнастиці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. №5. С. 248-51.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

6. Художня гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 1999. 115 с.

ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТОК

Алла СЕМИЗОРОВА, к.пед. н., доцент

Інна КРАСОВА, старший викладач

Михайло МАРЧЕНКОВ, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків Україна*

Анотація. Розглянуто компоненти ціннісно-мотиваційної сфери кваліфікованих гімнасток. У спортсменок визначено достатній рівень реалізації своїх ціннісних компонентів. Виявлено знижену когнітивну складність ціннісно-мотиваційної сфери.

Ключові слова: мотивації, спортсмени, гімнастика, художня, естетична.

Вступ. Спорт є універсальним засобом виховання особистісних якостей людини [1]. Спортсменам високого класу властива ефективна пізнавальна діяльність, що проявляється в загостренні уваги, підвищеній здатності до сприйняття оцінки ситуації, вмінні долати тривожність, занепокоєння, труднощі, що виникають [2]. У той самий час загострені почуття суперництва, переваги, самовпевненості, завзятості становлять небезпеку у прояві поведінкових реакцій у повсякденному житті [1; 4].

Процесу формування особистості спортсмена, становленню його самосвідомості, вихованню волевих рис характеру завжди приділялася особлива увага в теорії та практиці фізичної культури та спорту [1; 2].

Мета дослідження: вивчити особливості значущості компонентів ціннісно-мотиваційної сфери кваліфікованих гімнасток.

Завдання дослідження.

1. Дати характеристику ціннісно-мотиваційної сфери кваліфікованих гімнасток.

2. Визначити сильні та слабкі сторони у ціннісно-мотиваційній сфері кваліфікованих гімнасток.

Результати дослідження та їх обговорення. В дослідженні прийняли участь 24 спортсменки віком від 17 до 23 років, представниці художньої (n=12) і естетичної (n=12) гімнастики. З них 8 гімнасток є майстрами спорту з цих видів спорту; 16 спортсменок - кандидати у майстри спорту з художньої і естетичної гімнастики. Представниці естетичної гімнастики входять до збірних команд області і України. Представниці художньої гімнастики – до збірної команди області. Зі спортсменками проводилося психологічне тестування стосовно виявлення когнітивної складності ціннісно-мотиваційної сфери; вивчалися параметри ціннісної сфери гімнасток [3; 4; 5].

Спортсменкам пропонувалося оцінити найважливіші ціннісні компоненти, такі як: задоволеність, радість і прикрість у ціннісній сфері, досяжність (доступність), труднощі здійснення, автентичність та інструментальність цінностей (наскільки одні цінності сприяють досягненню інших) та ін.

Оцінка результатів здійснювалася наступним чином: 5,0-7,0 балів - високі показники; 3,0-4,0 бали – середні; від 2,0 до 1,0 бала – низькі. В таблиці представлені отримані середні результати спортсменок, які займаються художньою та естетичною гімнастикою.

Перша шкала відповідає когнітивній складності ціннісно-мотиваційної сфери спортсменок. За цим видом мотиваційної сфери дівчата в середньому набрали – 4,1 бала (естетична гімнастика) і 4,5 бала (художня гімнастика). Отримані результати вказують, що гімнастки не можуть повно вказати, що для них є найбільш важливим в системі ціннісних орієнтацій. Виявлено недостатню кількість усвідомлених цінностей. Також отриманий результат розкриває проблеми стосовно психосоціальної зрілості гімнасток.

Наступні дванадцять шкал застосовувалися для виявлення параметрів ціннісної сфери спортсменок. Найбільше задоволені цією сферою представниці

групи естетичної гімнастики (4,8 бала). Наразі дівчат задовольняє статус збірної команди України. Представниці художньої гімнастики більше задоволені можливістю отримання вищої освіти (4,3 бала).

Таблиця 1

**Результати тестування ціннісно-мотиваційної сфери гімнасток,
(n=24)**

Шкали	Середні результати тестування, бали (max – 7 балів)	
	Естетична гімнастика	Художня гімнастика
1. Уявлення (сприйняття) цінностей	4,1±0,4	4,5±1,3
2. Задоволеність реалізацією	4,8±0,5	4,3±0,9
3. Радість від реалізації цінностей	6,4±0,3	6,0±0,6
4. Засмучення, якщо немає цінностей	5,7±0,6	5,3±0,7
5. Доступність цінностей	2,4±0,5	2,1±0,7
6. Зусилля	5,5±0,5	4,5±0,9
7. Труднощі	4,9±1,6	5,4±1
8. Внутрішня цінність	5,8±0,5	5,6±0,5
9. Гармонія цінностей	5,9±0,5	5,0±1
10. Цінності у минулому	5,4±0,5	5,3±1,3
11. Цінності у сьогоденні	6,1±0,5	5,3±0,8
12. Цінності у майбутньому	6,5±0,3	5,6±1
13. Цінності у цілому	6,0±0,4	5,4±0,7

Всі гімнастки засмучуються, якщо їм неможливо досягти своїх цінностей (5,7 та 5,3 бала відповідно), але вони навчилися радіти більше, ніж засмучуватися (6,4 та 6,0 балів відповідно).

Низькі результати (2,4 бала і 2,1 бала) в обох групах спортсменок були отримані за шкалою «Доступність цінностей». Скоріш за все, такий результат пов'язаний з існуючими умовами сьогодення, які суттєво обмежують можливості гімнасток.

За шкалою зусиль у групі естетичної гімнастики спостерігався більший відрив у результатах (5,5 бала проти 4,5 бала відповідно). Цей показник вказує на те, що учасниці збірної команди України з естетичної гімнастики вважають, що вони витрачають на досягнення своїх цінностей більшу частину свого часу та сил.

Щодо шкали труднощів, за якою отримані результати 4,9 бала в естетичній і 5,4 бала в художній гімнастиці, то отримані результати вказують на те, що всі дівчата з великими труднощами отримують свої цінності на сьогодні.

За шкалами «внутрішня цінність» та «гармонія цінності» отримані високі бали (від 5,0 до 5,9 бала), на підставі чого можна зробити висновок, що в обох групах дівчат цінності близькі до «свого істинного Я», відповідають потребам та інтересам особистості, цінності взаємоузгоджені та сприяють один одному.

Наступні чотири шкали є відповіддю гімнасток на питання про важливість цінностей у минулому, теперішньому, майбутньому та в цілому.

Отримані результати вказують на важливість всіх цих цінностей для спортсменок обох груп і зростаючу важливість цінностей у майбутньому (6,5 бала і 5,6 бала відповідно). Результати за тринадцятою шкалою відображають вплив цінностей на спосіб життя гімнасток. До цього впливу найбільш схильні представниці естетичної гімнастики (6,0 бала проти 5,4 бала в художній гімнастиці).

Висновки. Сильними сторонами ціннісно-мотиваційної сфери гімнасток є достатній рівень реалізації своїх цінностей. Слабкими сторонами є знижена когнітивна складність ціннісно-мотиваційної сфери.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку передбачають подальше вивчення можливостей покращення ціннісно-мотиваційної сфери кваліфікованих гімнасток.

Список використаної літератури.

1. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту. К.: „Олімпійська література”, 2001. 336 с.
2. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика. СПГАФК им. Лесгафта, 2003. 382 с.
3. Туриніна О. Л. Практикум з психології : Навч. посіб. К. :МАУП, 2007. 328 с.
4. Ryan R.M; Deci E L. Annual Review of Psychology; Palo Alto Том 52, (2001):141-66. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
DOI:10.1146/annurev.psych.52.1.141
5. Pavot W., & Diener E. (2009). Review of the Satisfaction With Life Scale. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_5

ДІЄВІСТЬ ЗАНЯТЬ ВІЙСЬКОВИМ П'ЯТИБОРСТВОМ У ПОЛПШЕННІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВОЇ АКАДЕМІЇ

Віктор СЛЮСАРЧУК, к. фіз.вих, доцент

*Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
імені Тараса Шевченка
Кременець, Україна*

Анотація. Зреалізували формувальний педагогічний експеримент для встановлення дієвості використаного експериментального чинника у вирішенні поставлених завдань. Результати доцільно враховувати при формуванні змісту фізичної активності курсантів на кожному етапі їх освітнього процесу.

Ключові слова: фізична активність, курсанти, заняття спортом.

Вступ. Розвиток комплексу рухових, психофізіологічних якостей, властивостей та сформованість навичок у професійно-важливих діях, знань й методичних умінь реалізовувати їх практично становлять основу успішної професійної діяльності офіцерів різних родів військ [1, с. 1].

Провідним засобом у вирішенні таких завдань є фізична активність, що реалізується під час навчання майбутніх офіцерів у військовій академії. Але важливим тут є розуміння того, що забезпечити вирішення означених завдань неможливо без систематичної фізичної активності у вільний від навчання час [3; 5]. Але здійснення такої активності є не обов'язковим, тому в курсантів на високому рівні повинна бути сформована мотивація курсантів, передусім через оволодіння знаннями і способами самовдосконалення, набуття досвіду фізичного самовдосконалення у процесі занять і самостійної роботи, а також формування умінь самооцінки і самоконтролю [4]. Іншими словами, важливим є формування спроможності здійснювати саморозвиток і самовдосконалення [6]. Означене стосується усього періоду навчання у військовій академії, причому як юнаків, так і дівчат. Проте, на сучасному етапі недостатньо досліджень, спрямованих на формування в майбутніх офіцерів спроможності здійснювати фізичний саморозвиток під час навчання у військовій академії [5]. Стосовно дівчат – майбутніх офіцерів, то дослідження такого змісту за їх участю відсутні взагалі [6], що свідчить про актуальність означеної проблеми, а значить необхідність досліджень у цьому напрямі.

Мета та завдання дослідження. На початку дослідження визначили його мету – встановити дієвість використаного експериментального чинника у вирішенні поставлених завдань. Для досягнення мети виокремили комплекс завдань, основні передбачали одержання емпіричних даних у показниках фізичної підготовленості курсантів, опрацювання таких даних адекватними методами математичної статистики та їх інтерпретація, формулювання висновків про дієвість експериментального чинника.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 60 майбутніх офіцерів віку 20,6-23,4 роки, які мали однакову спортивну кваліфікацію, але у різних видах спорту, та з початком експерименту вони розпочали навчання на третьому курсі військової академії. У експериментальній групі (ЕГ) було 30 курсантів, які у вільний від навчання час займалися військовим п'ятиборством. У контрольній групі (КГ) було також 30 курсантів, які у позааудиторний час займались в секції рукопашного бою, армрестлінгу, гирьового спорту, боротьби вільного стилю і греко-римської (по 6 курсантів відвідували зазначені секції).

Для оцінювання стану розвитку рухових якостей було використано батарею тестів. Відповідала вона встановленим вимогам і містила поширені у практиці фізичного виховання рухові завдання. Так, з їх допомогою оцінювали розвиток таких рухових якостей: біг 100 м – швидкісну витривалість, 3000 м – аеробну витривалість, стрибок у довжину з місця – вибухову силу м'язів нижніх кінцівок, динамометрія провідної і непровідної рук – абсолютну м'язову силу. Крім цього, батарея містила тести для оцінювання силової витривалості у різних рухових діях, зокрема жимі двох гирь по 16 кг, підйомі тулуба з положення лежачи на спині (з додатковою вагою 10 кг на грудях, яку тримають двома руками), утримування двома руками обтяження масою 20 кг (наперед себе, руки не зігнуті в ліктьових суглобах та підтягування на перекладині).

Результати дослідження та їх обговорення. Проведеним дослідженням виявили, що на початку значення показників фізичної підготовленості у дослідних групах практично не відрізнялися при порівнянні між собою, а їхній розподіл відповідав нормальному. Це підвищувало надійність результатів, які планували одержати, а відтак – можливість формулювання об'єктивних висновків.

Наприкінці навчального року одержали дані, що засвідчили відмінність результату від встановленого на початку. Зокрема, практично на вихідному рівні залишився розвиток швидкісної витривалості, оцінку якої здійснювали за результатом бігу на 100 м, а також динамічної і статичної силової витривалості м'язів верхніх кінцівок (відповідно підтягування на перекладині та утримання обома руками обтяження масою 20 кг).

Водночас відзначили, що інші показники фізичної підготовленості в ЕГ характеризувалися кращим результатом, аніж виявлений у КГ. Зокрема, це стосувалося аеробної витривалості (біг 3000 м), вибухової сили м'язів нижніх кінцівок (стрибок у довжину з місця), абсолютної м'язової сили провідної і непровідної рук (кистьова динамометрія), динамічної силової витривалості у жимі гирь, підніманні тулуба з положення лежачи на спині та таких видів спеціальної координації, як диференціація силових і часових параметрів руху.

Висновки. Протягом навчального року у курсантів, які займалися військовим п'ятиборством, на більшу величину поліпшилися значення показників фізичної підготовленості, порівняно з однолітками, спеціалізацією яких були рукопашний бій, армрестлінг, гирьовий спорт, боротьба вільного стилю або греко-римська боротьба.

Одержаний результат свідчить про перевагу військового п'ятиборства над іншими досліджуваними видами спорту в аспекті впливу на фізичну підготовленість курсантів.

Перспектива подальших досліджень у цьому напрямку полягає, крім іншого, у формуванні змісту фізичної активності курсантів для реалізації на обов'язкових заняттях із фізичного виховання у військовій академії, що містить елементи військового п'ятиборства та параметри, які з урахуванням особливостей дівчат і юнаків є оптимальними для них.

Список використаної літератури:

1. Гнидюк О. П. Педагогічні умови підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного самовдосконалення : автореф. дис... канд. пед. наук : Хмельницький, 2015. 20 с.

2. Єдинак Г. А. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки.* 2014. Вип. 118, Т. 3. С. 109-114.

3. Одеров А., Романчук С., Людовик Т., Фіщук І., Свищ Я., Пилипчак І., Дух Т., Лашта В. Удосконалення спеціальних якостей Військовослужбовців засобами фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного*

університету імені Івана Огієнка. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Вип. 26, 2022. С. 135-140. doi: 10.32626/2309-8082.2022-26.135-140

4. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія. Ред. Л. З. Сердюк, Т. М. Яблонської, І. В. Данилюк [та ін.]. Київ : Пед. думка, 2015. 197 с.

5. Романчук С. В. Технологія самоосвіти в галузі фізичної підготовки та спорту командирів курсантських підрозділів вищих військових навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 3(31). С. 163-168.

6. Sliusarchuk, V. (2016). Physical self-development of female future officers as component physical education at the military academy. *Journal of Education, Health and Sport*, 6(6), 722-733. doi: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.4592962>

ВПЛИВ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ АСИМЕТРІЇ НА ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ

Аліна УЛАН, к.фіз.вих., доцент
Бугера Дмитро, здобувач вищої освіти

*Національний університет фізичного виховання та спорту України
Київ, Україна*

Анотація. В роботі визначені особливості впливу сенсорної та моторної асиметрій на змагальну діяльність спортсменів у різних видах спорту. Встановлені протиріччя у поглядах фахівців на вплив та використання асиметрії в процесі побудови підготовки спортсменів у деяких видах спорту.

Ключові слова: функціональна асиметрія, моторна асиметрія, змагальна діяльність.

Вступ. Існує значна кількість даних, що свідчать про роль різноманітних асиметрій у спортивній діяльності, їх своєрідну динаміку в процесі тренування. Деякі характеристики функціональної асиметрії можуть бути досить стійкими, обумовлені певним генотипом, не піддаються впливу тренувального процесу і можуть стати перешкодою для досягнення високих спортивних результатів [10]. Проте низка ключових питань моторної та сенсорної асиметрії досі залишається нез'ясованою, і їх вирішення потребує подальших досліджень та обговорення.

Мета дослідження: визначити вплив функціональної асиметрії на спортивні досягнення спортсменів.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, даних мережі інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати численних досліджень показують, що функціональна асиметрія може як позитивно, так і негативно вплинути на спортивний результат. Так, деякі автори вказують на негативний вплив функціональної асиметрії у тих видах спорту, де потрібне

одночасне виконання рухів кінцівками, чи у яких висуваються високі вимоги до симетричного виконання рухів. Наприклад, у стрибках у воду з висоти, через асиметрію нижніх кінцівок при відштовхуванні від опори відбувається ранній відрив однієї ноги і, як наслідок, асиметричний підйом, що негативно впливає на техніку виконання стрибка у воду [1]. Яскраво виражена асиметрія, відзначена при підтримці вертикальної пози без зорового контролю [8], небажана і може призвести до зміщення центру мас спортсмена, наприклад, при виконанні стрибка у бейсболі. Зменшення коефіцієнта асиметрії для верхніх і нижніх кінцівок у веслуванні на байдарках, що виявляється в нерівнозначності докладених зусиль на лопатку весла і на підніжку у веслярів-байдарочників, призводить до збільшення швидкості подолання дистанції [3].

Біатлоністи з меншою асиметрією нижніх кінцівок мають кращі результати на змаганнях. Якщо функціональна асиметрія в нижніх кінцівках біатлоністів не контролюється, то це може призвести до порушень рухової координації та втрати ефективності руху, що може погіршити результати на змаганнях [2].

У боксі, наприклад, успіх залежить від сили та точності ударів, а також від швидкості реакції та переміщення на рингу. Якщо у боксера є висока асиметрія м'язів рук, це може призвести до нерівномірного розподілу сили та точності між обома руками, що може ускладнити виконання різних технік та підвищити ризик травм. Окрім того, асиметрія м'язів рук може вплинути на координацію рухів боксера. Наприклад, якщо одна рука сильніша за іншу, то може виникнути дисбаланс під час переміщення на рингу та виконання ударів [10].

Також вказується і на позитивний вплив функціональної асиметрії на спортивний результат. Наприклад, асиметричність рук плавців позитивно впливає на довжину, силу та якість гребків. Гребок ведучою рукою на вдиху ефективніше, ніж при диханні в субдомінантний бік [5]. У веслярів збільшення асиметрії вигину поперекового відділу хребта у фронтальній площині сприяє збільшенню гоночної швидкості. В той же час така патологія є і наслідком навантажень у цьому виді спорту. При виконанні одночасного двокрокового ходу спортсменами у лижному спорті поштовх більш ефективний на провідну сторону. У хокеї спортсмени з правосторонньою латеральною перевагою перевершують інших гравців за координаційними здібностями [4]. У той же час у баскетболі у гравців з лівосторонньою перевагою профілю асиметрії показники координаційних здібностей помітно вищі, ніж у їхніх партнерів за командою [7].

У баскетболі більшість гравців здійснюють кидки з однієї руки. Функціональна асиметрія може забезпечити кращу точність та силу кидків, а також дозволяє гравцям швидше реагувати на гру та рухатися на площині ігрового поля. У футболі функціональна асиметрія може допомогти гравцям ударяти м'яч з більшою силою та точністю. Гравці з різними проявами асиметрій можуть взаємодіяти на полі більш ефективно, забезпечуючи команді більшу різноманітність та складність в атаках [10].

Додатково серед авторів, які досліджували вплив функціональної асиметрії на спортивний результат у вибраному виді спорту, зустрічаються роботи, де в тому самому виді спорту одні автори вказують на позитивний вплив асиметрії, а інші – на негативне. В одному й тому ж виді спорту зустрічаються методики, спрямовані як на згладжування асиметрії, так і на акцентоване вдосконалення сильних сторін.

Приміром, А.С. Гронська [6] зазначає, що у стрибках через бар'єр потрібно використовувати асиметрію ніг як перевагу та давати навантаження на поштовхову та махову ноги. При цьому О.Н. Бобіна [2] вказує на зростання результатів у цій же дисципліні при використанні методики тренування, спрямованої на згладжування асиметрії нижніх кінцівок. У футболі результати експерименту О.О. Семенюкова [9] показують, що перерозподіл робочого часу в тренувальному процесі у бік роботи з ведучою ногою на 15–20% сприяє згладжуванню асиметрії нижніх кінцівок і покращує такі показники, як швидкість, спритність та техніка. У той же час вважається, що наявність у команді гравців із «незручною» провідною стороною посилює ефективність гри. Те саме відзначається для борців, боксерів, тенісистів та фехтувальників [10].

Висновки. В результаті аналізу впливу функціональної асиметрії на спортивний результат виявлено, що в різних видах спорту можуть використовуватись різні підходи до використання явища асиметрії: згладжування її чи акцентування. В тому самому виді спорту можна спостерігати, як функціональна асиметрія може надавати і позитивний, і негативний вплив.

Перспективою подальших досліджень є дослідження явища моторної асиметрії нижніх кінцівок серед висококваліфікованих футболістів та її вплив на змагальну діяльність спортсменів в ході гри.

Список використаної літератури:

1. Анцыперов В.В., Иванов О.И. О роли двигательной асимметрии в прыжках в воду. *Современные проблемы науки и образования*. 2013. № 6. С. 15.
2. Бобина О.Н. Экспериментальное обоснование методических приемов в обучении двигательным действиям с учетом моторных асимметрий. *Вестник ТГПУ*. 2007. № 5 (68). С. 28–30.
3. Брюханов Д.А., Корнилов Ю.П. Совершенствование двигательных действий гребцов с учетом асимметрии специальных силовых качеств. *Sochi journal of economy*. 2014. № 1 (29). С. 222–225.
4. Васильев Д.А., Стрельникова И.В., Лактионова Т.И. Координационные способности юных хоккеистов с разным типом функциональной асимметрии. *Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений*. 2014. № 2. С. 96–98.
5. Граматикополо С.Н. Влияние функциональной асимметрии на качество гребков у юных пловцов 8–10 лет. *Вестник спортивной науки*. 2011. № 2. С. 28–30.

6. Гронская А. С., Даванова А. В., Малука М. В., Бугаец Я.Е. Влияние моторной асимметрии на профессионально-технические характеристики женщин-бегуний на 400 метров с барьерами. *Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений*. 2014. С. 72–77.

7. Загревская А.И. Концепция физкультурно-спортивного образования студентов на основе кинезиологического подхода. *Культура физическая и здоровье*. 2016. № 1 (56). С. 30–32.

8. Замчий Т. П., Ложкина-Гамецкая Н.И., Спатаева М.Х. Асимметрия в поддержании вертикальной позы у спортсменов. *Современные проблемы науки и образования*. 2014. № 3. С. 610.

9. Семенюков А.А. Рационализация методики тренировки юных футболистов с учетом различных проявлений моторной асимметрии ног. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2009. № 11. С. 86–89.

10. Улан А. М. Орієнтація підготовки фехтувальників з урахуванням функціональної асиметрії : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01: МОНУ, НУФВСУ. – Київ, 2019. - 25.

ПЕРЕВАЖАЮЧИЙ ТИП ТЕМПЕРАМЕНТУ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК ХАРАКТЕРНИЙ ДЛЯ ЇХ ЕФЕКТИВНОЇ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Світлана ШУТОВА, к.фіз.вих., доцент
Олександр КОПИЛ
Марина ТКАЧЕНКО

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

Анотація. Досягненню високих спортивних результатів у баскетболі сприяє ефективна психологічна підготовка спортсменок, яка має будуватися на основі врахування індивідуальних типологічних особливостей кваліфікованих баскетболісток найбільш характерних для їх ефективної ігрової діяльності.

Ключові слова: баскетболістки, темперамент, змагальна діяльність.

Вступ. Сучасні особливості спортивної практики кваліфікованих баскетболісток, які виражаються у постійно зростаючій складності, напруженості та насиченості стресовими ситуаціями змагальної діяльності вимагають всебічного врахування наукових, зокрема психологічних закономірностей в роботі зі спортсменками у баскетбольних командах [1, 3, 5].

Безліч психологічних факторів впливають на особистість спортсмена, його емоційний стан, функціональні можливості, взаємовідносини з партнерами по команді та тренером, що за підсумком позначається на результатах спортивних змагань [2].

Змагальна діяльність кваліфікованих баскетболісток є вирішальною у житті спортсменок, оскільки через неї досягаються спортивні результати.

Виключність цієї події для спортсменки підкреслює значущу роль психологічного фактору у даній сфері діяльності. Аналіз багаточисельних досліджень вітчизняних та закордонних фахівців, показав, що на рівні вищої спортивної майстерності перемога у змаганнях, залежить від здатності баскетболістки керувати своїми діями та поведінкою в найскладніших умовах змагальної боротьби, від індивідуально-психологічних та психо-фізіологічних особливостей спортсменки тощо. Відповідно, об'єктивні вимоги баскетболу як виду спорту, які пред'являються баскетболістці опосередковуються, індивідуальними психологічними особливостями, властивостями їх темпераменту та особистості [2, 5, 6].

Тому, прагнення високого ступеня вдосконалення спортивної майстерності та задоволення мотивів у досягненні спортивних результатів у кваліфікованих баскетболісток має ґрунтуватися на розкритті закономірностей розвитку та удосконалення спеціалізованих проявів психіки найбільш характерних для їх ефективної ігрової діяльності.

Метою нашого дослідження є виявлення рівня прояву властивостей темпераменту кваліфікованих баскетболісток найбільш притаманних їх ігрової діяльності.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженнях були задіяні 10 баскетболісток команди «ДЮСШ-Бердянськ» першої ліги чемпіонату України. Був проведений аналіз статистичних показників 20 ігор чемпіонату України.

Були використані наступні методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, даних Інтернет ресурсу, психодіагностична методика Айзенка-EPQ, аналіз протоколів ігор, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вивчення індивідуально-психологічних рис особистості спортсменок, найбільш притаманних ефективній ігровій діяльності у баскетболі використовувалась методика Айзенка-EPQ, за допомогою якої діагностувався ступень виразності властивостей, у якості істотних компонентів особистості: нейротизму, екстра-, інтроверсії та психотизму [4]. У результаті проведених досліджень визначені кількісні показники за трьома шкалами методики, а саме, нейротизму, екстра-, інтроверсії та психотизму, які відображають схильність к певному психотипу, з конкретним змістом рис темпераменту кваліфікованих баскетболісток (табл. 1).

Показники ступеня виразності властивостей темпераменту за методикою Айзенка-EPQ зіставлялися з показниками статистики ігрової діяльності кваліфікованих баскетболісток. Було визначено, що баскетболісткам, які мали найкращі показники з кидкової результативності та техніко-тактичної активності (кількість підборів, результативних передач та втрат) притаманні, в основному, риси сангвініків. Вони ініціативні, товариські, контактні, життєрадісні. За силою нервових процесів вони більш схильні до врівноваженої поведінки, стабільного настрою, володіють доброю витримкою, їм властиві стриманість, холонокровність, реальна оцінка своїх здібностей. Але серед лідерів команди є явний холерик (екстраверсія – 20 балів, нейротизм – 13 балів).

Таблиця 1

Кількісні показники компонентів особистості кваліфікованих баскетболісток за методикою Айзенка-EPQ [4]

№ з/п	Прізвище, ім'я	Айзенка-EPQ		
		Психотизм	Екстраверсія - інтроверсія	Нейротизм
1	Д-ник В.	6	14	11
2	К-ко Д.	5	8	8
3	К-ко Г.	5	15	13
4	П-на А.	6	13	14
5	П-ко С.	5	20	13
6	С-ка М.	5	19	15
7	Т-ко Д.	5	13	11
8	Т-ко Т.	6	19	8
9	Ф-ко В.	5	21	10
10	Ч-ка В.	6	15	19

Недоліки, притаманні холерикам, для неї стали перевагою як для гравця, тому що поєднання таких особливостей темпераменту, як активність, агресивність зі ініціативністю та принциповістю надали можливість досягти дуже високих результатів у підсумку.

Висновки. Аналіз результатів проведених досліджень дозволив виявити рівень прояву властивостей темпераменту кваліфікованих баскетболісток та обґрунтувати їх значимість для ефективною ігровою діяльністю спортсменок, що дозволить диференціювати та індивідуалізувати психологічну підготовку у жіночій баскетбольній команді.

Список використаної літератури.

1. Вайнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту. Київ: Олімпійська література, 2014. 336 с.

2. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 384 с.

3. Воронова В. І. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.

4. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник / О. М. Кокун та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

5. Шинкарук О. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця, 2017. №3(22). С. 469-476.

6. Шутова С. Є., Ткаченко М. І., Свентицька М. В. Типологічні особливості кваліфікованих баскетболісток характерні для їх ефективною ігровою діяльністю. *Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи*: матеріали Міжнар. онлайн-конф. студентів, аспірантів і молодих вчених, 28-29 жовт. 2022 р. Миколаїв, 2022. с. 118-20.

III. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА: СУЧАСНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ

ІНТЕГРАЦІЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІДЕАЛІВ ТА ЦІННОСТЕЙ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС ДЮСШ М. ДНІПРА

Ілона БАЛДЖИ, к.фіз.вих.
Галина САЛЕНКО

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпро, Україна*

Анотація. У даній статті визначені основні напрямки теоретичних занять з олімпійської освіти в системі ДЮСШ, науково обґрунтована необхідність проведення різних форм спортивно-інтелектуальних заходів, серед учнів ДЮСШ м. Дніпра.

Ключові слова: олімпійська освіта, ідеали олімпізму, система ДЮСШ, спортивно-інтелектуальні заходи.

Вступ. Проблема олімпійської освіти, поширення знань про олімпізм, ідеали та принципи сучасного спорту є актуальною в сучасному суспільстві. Особливу увагу у вихованні підростаючого покоління слід приділяти олімпійській освіті, яка має визначальне значення у формуванні ідеалів та цінностей олімпізму у сучасної молоді.

Нині проблематика олімпійської освіти, як і олімпійського виховання, стала предметом поглиблених досліджень. Особливої актуальності останнім часом набули виховні аспекти олімпійської освіти, що висвітлюється у наукових дослідженнях Г. Алексеєнка, О. Вацеби, А.Т. Контаністова, В.Г. Савченко, М.В. Антиповий, В.С. Родіченко, М.М. Булатової, В.М. Єрмолової, С. Матвєєва, О. Борисової, Ю. Брискіна, М. Пітіна, Н.В. Москаленко, Г.М. Полікарпової та ін. Широко розглядаються питання загальнотеоретичного характеру олімпійської освіти [2, 4], особливості впровадження олімпійської освіти у систему загальноосвітніх шкіл [3], питання, що стосуються ідеології та гуманістичних цінностей олімпійської освіти [1].

Зниження рівня здоров'я молоді, падіння інтересу до фізичного та морального вдосконалення, проблема формування здоров'я молоді – все це пояснює необхідність впровадження системи олімпійської освіти до навчальних закладів.

Враховуючи важливість патріотичного виховання та формування моральних якостей особистості на прикладі досягнень спортсменів рідного міста, велику значущість набувають наукові дослідження з історії розвитку Олімпійського руху, досягнень спортсменів-олімпійців та використання одержаних результатів у роботі з олімпійської освіти на регіональному рівні.

Мета дослідження: впровадження аспектів олімпійської освіти у навчально-виховний процес ДЮСШ м. Дніпра.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичну частину навчальних програм для ДЮСШ України з питань історії розвитку Олімпійських ігор та олімпійських видів спорту.

2. Визначити основні напрями теоретичних занять з олімпійської освіти у системі ДЮСШ.

3. Обґрунтувати необхідність проведення різних форм спортивно-інтелектуальних заходів серед учнів ДЮСШ м. Дніпра, які сприяють підвищенню рівня знань у галузі олімпійського спорту.

Методи досліджень – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз навчальних програм для ДЮСШ України з олімпійських видів спорту, які культивуються у м. Дніпрі (баскетбол, бокс, боротьба, дзюдо, плавання, веслування на байдарках, каное, вітрильний спорт, футбол та ін.) дозволив встановити, що у теоретичній частині деяких програм не приділяється достатньо уваги питанням олімпійської освіти. Так, у навчальній програмі для ДЮСШ з боксу плануються теоретичні заняття з олімпійської освіти лише на одну тему: «Участь українських боксерів на Олімпійських іграх»; у навчальній програмі боротьби: «Успіхи українських борців на Олімпійських іграх (з 1952р.)». У навчальній програмі з баскетболу не плануються теоретичні заняття пов'язані з олімпійською освітою, а у групах спортивного вдосконалення приділяється увага короткому огляду участі українських спортсменів-баскетболістів у міжнародних змаганнях. Необхідно відзначити, що у навчальній програмі з футболу відсутні теоретичні заняття на тему олімпійської освіти, а плануються заняття з тем: «Історія розвитку футболу у світі та в Україні», «Правила гри у футбол», «Тактика, техніка гри», «Гігієна тіла», «Правила безпеки». Теоретична підготовка у програмі ДЮСШ із плавання передбачає ознайомлення спортсмена з раціональним режимом дня, закономірностями формування спортивної форми, основами гігієни тощо.

Виходячи з вищевикладеного на наш погляд актуальними питаннями теоретичної частини навчальних програм є теми з історії Олімпійських ігор та участі спортсменів у Олімпійських іграх. Ці теми у свою чергу узагальнюють та формують систему знань з олімпійської освіти. Для вирішення цієї проблеми, спільно з Дніпропетровським обласним відділенням Національного олімпійського комітету, розроблено комплекс заходів, які включають:

- проведення олімпійських спортивно-інтелектуальних вікторин, заходів у вигляді свят, ігор, конкурсів тощо;

- розробка методичних матеріалів з історії розвитку олімпійських видів спорту у м. Дніпро та аналіз виступу спортсменів Дніпропетровщини на Олімпійських іграх;

- оформлення наочної інформації як плакатів, календарів, стендів на тему «Видатні олімпійці Дніпропетровщини».

Проведення олімпійських спортивно-інтелектуальних вікторин та різних заходів навчально-виховного та спортивного характеру має на меті створити умови для формування у дітей та підлітків комплексу якостей, поглядів,

переконань, що забезпечують всебічний гармонійний розвиток особистості та вдосконалення знань у галузі Олімпійського спорту.

Основні завдання цих заходів:

1. Гуманістично впливати на особистість специфічними засобами, акцентуючи увагу на взаємозв'язок спорту та всебічного розвитку дітей та підлітків.

2. Сформуванню глибокі знання з Олімпійського руху, історії розвитку олімпійських видів спорту та здобутків спортсменів-олімпійців Дніпропетровщини на Олімпійських іграх.

Залучення до освоєння ідеалів та цінностей олімпійського спорту, вивчення історії розвитку олімпійських видів спорту та здобутків спортсменів-олімпійців Дніпропетровщини на Олімпійських іграх сприятиме не лише всебічному, гармонійному розвитку особистості, а й формуванню гуманістичних, моральних якостей.

У ході проведення наукових досліджень розроблено та проведено вікторину «Знавці-олімпійці» серед учнів ДЮСШ м. Дніпра. Також нами було розроблено методичні рекомендації «Періодизація, хронологія та характеристика Олімпійських ігор сучасності» та «Загальна характеристика Міжнародного спортивного руху та напрямки його діяльності». Розробка методичних матеріалів проводиться з метою надання методичної допомоги у вирішенні завдань щодо формування знань у галузі Олімпійського спорту та участі спортсменів Дніпропетровщини в Олімпійських іграх.

Висновки:

1. На основі аналізу теоретичної частини навчальних програм для ДЮСШ м. Дніпра визначено основні напрями теоретичних занять з олімпійської освіти в системі ДЮСШ.

2. Обґрунтовано необхідність проведення різних форм спортивно-інтелектуальних заходів серед учнів ДЮСШ м. Дніпра.

3. Визначено роль олімпійської освіти в системі ДЮСШ як одного з важливих факторів, що сприяють формуванню ціннісних орієнтирів сучасної молоді.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому планується продовжити дослідження щодо впровадження аспектів олімпійської освіти у навчальний процес у загальноосвітніх школах.

Список використаної літератури:

1. Барінов С. Олимпийское образование в процессе воспитания спортивно-гуманистической культуры личности. Ученые записки. им. П. Ф. Лесгафта. С-пб., 2010. №8. С. 7-13.

2. Булатова М. М. Система олімпійської освіти в Україні. Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доп. XIV Міжнар. наук. конгрес. Київ: Олімпійська література, 2010. С. 6.

3. Булатова М. М. Программы по физическому воспитанию в системе среднего образования и пути их совершенствования. Педагогика, психология та мед. біол. 2003. №19. С. 57-70.

4. Савченко В., Москаленко Н. Олимпийское образование детей младшего школьного возраста. *Наука в олимпийском спорте*. К., 2007. №2. С. 96-99.

ІСТОРИОГРАФІЧНІ СТОРІНКИ МИНУЛОГО ХАРКІВСЬКОГО СПОРТУ

Леонід ВОСТРОКНУТОВ, к. ю. н., доцент

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

Анотація. Тези присвячені зародженню та розвитку історіографії харківського спорту з кінця ХІХ ст. до сучасності. Виявлено етапи формування історіографії та визначені її основні риси. Зроблено висновок про високий рівень історіографічного узагальнення літератури, присвяченої харківському спорту у наш час.

Ключові слова: історіографія, спорт, Харків, кінець ХІХ – початок ХХІ століття.

Вступ. Розвиток спорту у Харкові знайшов відображення у великій кількості публікацій у місцевій пресі, а також спеціальних розвідках. Однак ця література ще не узагальнена і не проаналізована належним чином. Таке завдання стоїть перед істориками спорту, краєзнавцями.

Мета та завдання дослідження. Автор має на меті створити базу даних публікацій, присвячених розвитку спорту у Харкові, проаналізувати їх та створити періодизацію наявної літератури.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом для нашого дослідження слугували публікації, присвячені спорту, які з'являлися у місцевій пресі, а також розвідки, що вийшли з-під пера місцевих авторів. Головним методом дослідження був історико-генетичний, який дозволяє прослідкувати зміст і характер публікацій на тему спорту протягом понад 100 років. Також в окремих випадках залучалися історико-порівняльний метод і структурний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Перші публікації про розвиток спорту у Харкові відносяться ще до другої половини ХІХ – початку ХХ ст. Вже тоді з'явилися перші спортивні організації, осередки, гуртки та ін. Вони публікували свої статuti, звіти, інформацію у місцевих газетах («Харьковские губернские ведомости», «Южный край», «Утро» та ін.). Серед таких, наприклад, щорічні звіти Харківського гімнастичного товариства, Харківського товариства фізичного виховання та захисту дітей, звіти автомобільного клубу та ін. Тоді ж з'явилися перші публікації про зародження у місті футболу, спортивної боротьби, кінних змагань та ін.

У довоєнні часи, перед Другою світовою війною, таких публікацій, в зв'язку з швидким розвитком популярності спорту стало значно більше. Це були не тільки звіти і хронікальні нотатки, звістки про різноманітні

спортивні з'їзди, спартакиади, спортивні паради, дружні матчі, нариси про окремих спортсменів, але в цей час ще не з'явилися узагальнюючі праці з історії спорту в Харкові. Такі публікації, спочатку поодинокі, а з часом, більш чисельні, стали з'являтися у наступний період: у середині і другій половині ХХ ст. Як правило, такі роботи були присвячені ювілеям спортивних товариств, змаганням, або окремим спортсменам. Наприклад, роботи Л. О. Ордина і Л. М. Строкова «М'яч в грі: рассказы о футболе» (1964 р., присвячена історії харківського футболу; В. Андріяшина «40 років харківського альпінізму» (1971 р.); В. М. Захарова «Скорость: документальная повесть» (про автомобільний спорт у Харкові та інші). В цей час з'являється багато публікацій про окремі спортивні заклади (манежі, стадіони, клуби, спортивні комплекси і палаци спорту, тощо). Спорт у Харкові став більш різноманітним: з'явилися, наприклад, спортивний клуб акробатичного рок-н-ролу, був створений «Харківський інститут бойових мистецтв», виникла Міська федерація у-шу та інші. Все це знайшло відображення на сторінках харківських газет та журналів («Вечірній Харків», «Панорама», «Событие», «Слобода», «Слобідський край» та інші.).

Новим явищем стала підготовка та публікація узагальнюючих праць, присвячених харківському спорту. Спочатку це були журнальні нариси у часописах «Прапор», «Старт», «Знання та праця» та ін. (авторами виступили В. Зуб, Ю. Грот, Г. Юр'єв, Ю. Звонков та ін.). Нове століття ознаменувалося узагальнюючими працями Ю. Грота, М. Олійника та інших фахівців. Поява таких фундаментальних публікацій стала поштовхом для створення низки наукових та науково-популярних досліджень в різних галузях спорту, в тому числі і боксу. У цьому виді спорту є чим пишатися, а імена кращих боксерів (Анатолій Грейнер, Лев Сегалович, Ігор Азімбаєв, Анатолій Климанов, Леонід Задорожний, Олександр Лукстін, Віктор Моршнев, Сергій Данильченко, Олександр Гвоздик та інші) прикрашають історію спорту не тільки нашого міста, а й усієї країни. Нажаль, тільки на початку нашого століття з'явилися узагальнюючі праці в цьому спорті мужніх. Мною запропоновано громадськості свою версію історії боксу у Харкові (Очерки по истории бокса Харькова : [монография]. Изд. второе, доп. – Харьков : Константа, 2021. – 248 с.). Вказана монографія, в цілому, отримала схвальні відгуки. Але, вважаю, це – тільки початок великої роботи, яку чекають не тільки спортсмени та їх тренери, а й багатотисячна аудиторія шанувальників боксу. Я впевнений, що книга та інші публікації про бокс будуть в нагоді молоді, яку ми повинні виховувати на кращих традиціях вітчизняного та світового спорту.

Висновки. Проведене нами дослідження свідчить про те, що існує багата база публікацій, присвячених розвитку спорту у Харкові, яка потребує ретельного аналізу і класифікації. Нами запропонована періодизація, яка з одного боку пов'язана з загально-політичними і економічними чинниками розвитку держави, а з іншого – з розвитком спорту.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Тема має перспективи, які пов'язані не лише з порівнянням писемних джерел з історії

спорту Харкова та інших міст України, а й аналізом авторів публікацій, характеристикою часописів, які приділяли увагу спортивним подіям у Харкові.

Список використаної літератури.

1. Вострокнутов Л. Д. Изучение истории харьковского бокса как одно из приоритетных направлений в работе с боксёрами. Актуальные научные исследования в современном мире. *Журнал – Переяслав-Хмельницкий*, 2019. Вып.2(46),ч.4. С.15-23
2. Завьялов М. М. Бокс. От зала к рингу. Киев, 2016. 268 с.
3. Олейник Н. А., Грот Ю. И. История физической культуры и спорта на Харьковщине. (Люди. Годы. Факты 1874–1950 г.г.). Том 1. Харьков: ХДАФК. 2002. 376 с.
4. Олейник Н. А., Грот Ю. И. История физической культуры и спорта на Харьковщине (1951–1974 гг.). Том 2. Харьков : Прапор, 2005. 448 с.
5. Олейник Н. А., Грот Ю. И. История физической культуры и спорта на Харьковщине (люди, годы, факты) 1975–1992 гг. Том 3. Харьков: Прапор, 2009. 448 с.
6. Олейник Н. А., Грот Ю. И. История физической культуры и спорта на Харьковщине 1993–2011 гг. Том 4. Харьков: Золотые страницы, 2012. 332 с.

ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ П'ЄРА ДЕ КУБЕРТЕНА

Валентина ЄРМОЛОВА, к.фіз.вих, доцент
Ірина КРОЛЬ, к.фіз.вих, старший викладач
Лариса ДОЦЕНКО, старший викладач

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

Анотація. Розглянуто основні аспекти педагогічних ідей П'єра де Кубертена, роль олімпізму та Олімпійських ігор у вихованні молоді, визначено їхнє значення в сучасній системі освіти та виховання.

Ключові слова: П'єр де Кубертен, виховання, освіта, педагогічна діяльність, олімпізм.

Вступ. 1 січня 2023 р. виповнилося 160 років від дня народження барона П'єра де Кубертена. Його ім'я увійшло у світову історію як ініціатора відродження Олімпійських ігор, яка що зуміла поєднати традиції Стародавньої Еллади і сучасності, відкривши, тим самим, дорогу мирним змаганням атлетів усього світу на найбільших спортивних святах.

Проте, це – лише частина з того, що він зробив, яка дещо затьмарила своєю популярністю іншу, створену ним педагогічну концепцію.

Мета та завдання дослідження. Визначити передумови педагогічної діяльності П. де Кубертена та її гуманістичну спрямованість.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз спеціальної літератури та документів, науково-педагогічної спадщини П'єра де Кубертена.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час характеристики ідей П'єра де Кубертена основна увага, як правило, звертається на задум відродити Олімпійські ігри, а педагогічну концепцію, що лежить в основі цього задуму, або взагалі не торкають, або коротко згадують. Ж. Дьюрі відмічає: «Дивно, до якої міри тінь, відкинута головним творінням його життя, затьмарила саму цю значну будівлю, яку Кубертен, цей мрійник, зводив протягом наступних 40 років. Але ж уже тоді було зрозуміло, що Олімпійські ігри в очах Кубертена не мета, а лише засіб поширення ідеї спорту, який, своєю чергою, є головною складовою частиною системи виховання» [2].

Ідеї, концепції, творчість П'єра де Кубертена не можна розглядати у відриві від тієї родинної атмосфери і суспільного середовища загалом, у якому він формувався і розвивався, і яке багато в чому визначило орієнтацію його духовної та практичної діяльності. Батьки Кубертена, будучи освіченими інтелегентними людьми, прагнули забезпечити синові найкращу освіту. Під час навчання юнак познайомився з французькою філософією та історією англійської освіти. Велику зацікавленість у нього викликала Стародавня Греція з її культурою, системою виховання, атлетичними агонами.

Надаючи перевагу історії, він незабаром почав розуміти недосконалість французької системи освіти, в якій був зроблений наголос на інтелектуальний розвиток молодих людей. Вивчення історії Стародавньої Греції П'єру де Кубертену відкрило справжнє призначення фізичного виховання як засобу гармонійного розвитку особистості. Вислів стародавніх греків про людину, яка не вміє ні читати, ні плавати, юнак сприйняв як настанову до гармонійного виховання молоді. У нього було величезне бажання зробити для своєї країни будь-що, щоб змінити те, чим Франція стала після поразки у війні 1870 р.

Старим педагогічним принципам у Франції ставилося в докір перевантаженість програм, формалізм методик і обов'язкові жорсткі дисциплінарні правила. Особливо гострій критиці піддавалася система середньої освіти, нездатна на тому етапі відповідати потребам демократичного суспільства. Ця ситуація суспільного життя багато в чому сприяла зверненню Кубертена до проблем педагогіки і критичного настрою його думок щодо наявної системи освіти, яка, на його думку, душить будь-яку серйозну і прогресивну ініціативу.

Великий вплив на Кубертена справило вивчення праць відомого французького літературознавця і філософа Іполита Тена, який вважав, що саме зміна змісту програми виховання педагогічних установ позитивно позначиться як на окремих особистостях, включених до процесу виховання, так і на всій системі виховання, пов'язаній із різними громадськими установами, а в результаті – призведе до очікуваної зміни національного характеру французів.

Кубертен активно включився у пошук шляхів вдосконалення системи освіти і виховання. Неодноразові відвідування Великої Британії у період 1884–1886 рр. переконали його в явній перевазі англійської системи як більш різносторонньої і демократичної, що відповідає не тільки вимогам промислової, торгової та колоніальної революції, але і різнобічному фізичному і моральному вихованню. Він переконався у тому, що фехтування і теніс, боротьба і бокс,

регбі і веслування, інші види спорту сприяють не тільки фізичному розвитку, а й виховують такі важливі якості, як здатність до ризику, ініціативність, вміння повної мобілізації своїх сил [1].

У 1886–1887 рр. Кубертен опублікував кілька статей з проблем фізичного виховання. Пізніше він видав роботи «Англійське виховання у Франції», «Освіта підлітків у ХХ столітті», «Педагогічна реформа» та інші.

Він розробив і вніс рекомендації, спрямовані на докорінні зміни та вдосконалення французької системи освіти і виховання; запропонував відмовитися від виховання французької молоді на основі німецької системи фізичного виховання, як надмірно грубої та воєнізованої, і перейти на вдосконалений варіант більш різнобічної англійської системи, орієнтованої на ігри та рекреаційні види діяльності.

П'єр де Кубертен був першим педагогом, який висловився з приводу виховної ролі спорту. Кубертен-педагог бачив у спорті унікальний спосіб виховання й освіти [3]. Він зазначав: «Спорт – це не предмет розкоші, не пуста розвага, але також і не м'язова компенсація розумової роботи. Для всіх людей спорт – це джерело можливого внутрішнього вдосконалення, яке не обумовлене професією. Він є надбанням для всіх рівною мірою, а його відсутність не можна замінити нічим» [4].

Д. Ентоні зазначав, що «його активна освітня діяльність і провідна роль у розвитку фізичного виховання у світі ще не отримали належного визнання, навіть у професійних колах, пов'язаних із фізичним вихованням». [5, с. 30].

Педагогічні ідеї Кубертена – це не просте відображення культурних і соціально-педагогічних тенденцій, що панували у той період у суспільстві, це дієві кроки до реформування систем освіти, формування нового підходу до фізичного виховання молоді і його ролі у становленні особистості.

Висновки. Основними передумовами педагогічної діяльності П. де Кубертена та її гуманістичної орієнтації були родинне виховання; освіта; ситуація у Франції, що потребувала докорінних перетворень усіх сфер суспільства, включаючи систему національної освіти. Його педагогічні ідеї і дії були спрямовані на реалізацію реформи системи освіти у Франції; створення спортивної, а потім і олімпійської педагогіки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: напрями діяльності П. де Кубертена з формування основ олімпізму з яскраво вираженою педагогічною спрямованістю.

Список використаної літератури.

1. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. М. Олімпійський рух. Історія і сучасність: у 2 кн. Київ: Олімпійська література. 2021. 648 с. : іл.
2. Дьорі Ж. Олімпійський рух і виховання. *Всесвітній науковий конгрес «Спорт у сучасному суспільстві»: Збірник наукових матеріалів.* 1974. С. 122–130.
3. Єрмолова В. М. Теоретико-методичні засади інтеграції олімпійської освіти в навчально-виховний процес школярів : дис. ... канд. фіз. виховання і спорту: 24.00.01 Київ: 2010. 187 с.

4. Кубертен П. Олімпійські мемуари. Київ: Олімпійська література. 1997. 179 с., С. 171.

5. Anthony Don. Coubertin Pedagogy. Pierre de Coubertin an unrecognized genius. Lausanne: The International Pierre de Coubertin Committee, 1994. P. 27–31.

ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ФІЛОСОФІЇ ОЛІМПІЗМУ

Валентина ЄРМОЛОВА, к.фіз.вих, доцент
Віктор ОСТРЕЦОВ, викладач

*Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка
Київ, Україна*

Анотація. Розглядається виховне значення олімпізму як засобу взаємозв'язку спорту, культури та освіти, що сприяє формуванню гармонійної особистості.

Ключові слова: олімпізм, П. де Кубертен, виховний потенціал.

Вступ. У сучасному світі олімпізм, задуманий П'єром де Кубертенем, є невід'ємною складовою світової культури. Зробивши упевнений крок у третє тисячоліття свого існування, він продовжує викликати до себе велику увагу і симпатію світової спільноти.

Мета та завдання дослідження. Визначити аспекти виховного потенціалу філософії олімпізму з подальшим його використанням в освітній роботі з учнівською та студентською молоддю.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз спеціальної наукової літератури, документів та педагогічної спадщини П'єра де Кубертена.

Результати дослідження та їх обговорення. Науковці зазначають, «олімпізм – як один із видів суспільної свідомості, зумовлений історичними, морально-етичними та естетичними уявленнями, нормами і правилами – справив великий вплив на розвиток олімпійського руху як масового явища, що посіло особливе місце у житті світової спільноти. У багато в чому це стало наслідком впливу поглядів П'єра де Кубертена на спорт як засіб гармонійного поєднання в людині фізичних і духовних якостей у світлі уявлень давньогрецьких мислителів про калокагатію – соціальний, естетичний та етичний ідеал людини» [1, с. 53].

У грецькій філософії П'єр де Кубертен побачив основу для нового типу педагогіки, що включає в себе «гармонійні відносини між душею і тілом, м'язами і духом, красою і чеснотою» [8, с. 39].

Розуміючи значення історичної спадщини світового суспільства для виховання молоді, Кубертен писав: «Я бажав відродити не саму лише форму, але й принципи цього тисячолітнього інституту, бо розумів, що це дасть не тільки моїй країні, але й усьому людству доконечний виховний імпульс. Отож я

прагнув відновити ті підвалини, на яких він стояв у минулому, – його зв'язки з інтелектуальним, моральним і, певною мірою, релігійним життям. Сучасний світ додав до тих підвалин дві нові: технічні досягнення та демократичний інтернаціоналізм» [3, с. 71].

Кубертен присвятив своє життя особливій науці, яка називається спортивною педагогікою. Її мета – фізичний і духовний розвиток та виховання молоді за допомогою занять спортом. П'єр де Кубертен вважав, що новий предмет допоможе зміцнити, зробити сильнішою і життєздатною французьку націю, французьку молодь. А вийшло, що він подбав про молодь усього світу.

Результатом діяльності Кубертена стало створення концепції «спортивної педагогіки», а потім «олімпізму» [2].

Найбільш повно концепція Кубертена викладена в його роботах «Спортивна педагогіка» [5] і «Уроки спортивної педагогіки» [6]. Як педагог П'єр де Кубертен бачив у спорті унікальний засіб виховання й освіти.

Свої погляди на спорт та Олімпійські ігри як засіб досягнення педагогічних цілей Кубертен звів до оригінальної концепції, в основу якої їм було покладено кілька принципів.

- Перший принцип був пов'язаний з освітньою та виховною роллю особистості спортсмена, що втілює єдність тіла, волі та розуму, релігійний дух спорту як формування моральних та життєвих засад членів «нового людського суспільства».

- Другий принцип визначав рівність всіх людей у їхньому прагненні до постійної фізичної, культурної, інтелектуальної досконалості, гармонійного розвитку та універсальності.

- Третій принцип спирався на ідею «чесної гри», жорсткої конкуренції, але на кшталт товариства і кодексу честі, притаманних лицарства.

Четвертий принцип був запозичений з досвіду проведення Олімпійських ігор у Стародавній Греції і представляється як перемир'я, припинення військових дій та конфліктів під час проведення Олімпійських ігор як прояву мирного співробітництва.

- П'ятий принцип визначав єдність змагального спорту з історією, літературою, музикою, живописом, скульптурою, які мають відобразитися у святкуванні Олімпійських ігор, сприяти естетичному та гуманістичному вихованню, гармонійному розвитку людей [1; 7].

Його олімпізм – це особлива гуманістична концепція, яка передбачає реалізацію гуманістичних цінностей у спорті і за допомогою спорту.

Сьогодні олімпізм має статус загальнолюдської цінності, істотного чинника культури. У своєму виступі на 50-й сесії Генеральної асамблеї ООН сьомий президент Міжнародного олімпійського комітету Хуан Антоніо Самаранч, заявив: «Розглядаючи спорт як частину освіти та культури, олімпійський рух прагне впровадити такий спосіб життя, який ґрунтується на радості творчості і який гармонізує розумовий та фізичний розвиток особистості» [4, с. 7].

Висновки. Олімпізм як ідеологічна основа універсального масового руху сучасного суспільства має могутній виховний потенціал, який полягає у

поширенні культурних, етичних та виховних цінностей олімпізму серед різних вікових груп сучасного суспільства, особливо дітей та молоді, виконуючи свою гуманістичну місію.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку передбачають пошук інноваційних форм використання виховного потенціалу олімпізму у процесі національно-патріотичного виховання школярів прифронтової зони.

Список використаної літератури:

1. Булатова М, Платонов В. Олимпизм и олимпийское образование: история, современность, будущее. *Наука в олимпийском спорте*. 2018. № 4. С. 4–27.
2. Єрмолова В. М. Теоретико-методичні засади інтеграції олімпійської освіти в навчально-виховний процес школярів: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 НУФВСУ. Київ: 2010. 250 с.
3. Кубертен П. Олимпийские мемуары. Київ: Олімпійська література, 1997. 179 с.
4. Президент МОК на трибуні ООН. *Международный журнал спортивной информации «Спорт для всех»*. 1996. № 1-2. С. 6-7.
5. Coubertin Pierre de. *Pédagogie sportive*. Nouvelle Édition. Lausanne: Bureau International de Pédagogie sportive, 1919. 158 p.
6. Coubertin Pierre de. *Leçons de Pédagogie sportive*. Lausanne: La Concorde, 1921. 124 p.
7. Pringle R. Debunking Olympic sized myths: government investment in Olympism in the context of terror and the risk society. *Educational Review*. 2012. № 64(3). С. 303–306.
8. Zuchora Krzysztof. Olympism: Back to Sources. *Almanack 1994*, Polish Olympic Committee, Polish Olympic Academy, 1994. P. 39-48.

ФУНКЦІОНУВАННЯ ПАРАЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ

Максим МШИН, к.фіз.вих., доцент
Жанна ГРАЩЕНКОВА, к.пед.н., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Проаналізовано виступ Національної паролімпійської збірної команди України в XVI літніх Паралімпійських іграх в місті Токіо (Японія).

Ключові слова: Паралімпійські ігри, паралімпійський спорт, параатлети.

Вступ. За підсумками виступу національної збірної команди України на XV літніх Паралімпійських іграх 2016 року у місті Ріо-де-Жанейро, «синьожовті» у неофіційному командному медальному заліку посіли 3 місце серед 176 країн-учасниць. Українські паролімпійці окрім здобутих 117 медалей, з яких 41 золота, 37 срібних та 39 бронзових, встановили 108 рекордів. З них 22

рекорди світу, 32 паралімпійські рекорди та 54 рекорди Європи [1]. Цими вагомими здобутками національна збірна популяризує паралімпійський рух у світі та потужно підносить імідж України на міжнародному рівні. Варто зазначити, що Міжнародний паралімпійський комітет і міжнародні спортивні федерації адаптивного спорту визначили темпи розвитку паралімпійського руху в Україні найвищими в світі та Європі за останнє десятиріччя [2].

Але, не зважаючи на вагомні здобутки, ситуація в сфері українського паралімпійського спорту залишається складною [3]. Так актуальним питанням постало якісна підготовка українських параатлетів для участі в XVI літніх Паралімпійських іграх у Токіо у зв'язку з пандемією COVID-19, яка вибила спортсменів з звичайного темпу життя та тренувального процесу і унеможливила виконання певних речей.

Мета та завдання дослідження: проаналізувати виступ збірної команди України на Іграх XVI Паралімпіад.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури та мережі Internet, системний аналіз результатів паралімпійських ігор, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Програма XVI літніх Паралімпійських ігор у Токіо, які проводились з 24 серпня по 5 вересня 2021 року у зв'язку з COVID-19, була представлена 22 видами спорту. Але в порівнянні з попередніми іграми, у Токіо-2020 додано 2 нових виду спорту: бадмінтон та тхеквондо, замість футболу 7х7 та парусного спорту. Було розіграно 539 комплектів медалей, що на 11 комплектів більше, ніж у XV літніх Паралімпійських іграх 2016 року. Також в Іграх XVI Паралімпіад на 1,5% збільшилась кількість атлетів, які прийняли в них участь. До збірної команди України увійшли спортсмени, які представляли 15 видів спорту, як і на Іграх Ріо-де-Жанейро-2016. Натомість склад команди зменшився на 13,2% і склав 3,3% від загальної кількості параатлетів (табл. 1). Водночас позитивна динаміка відсоткового представництва українських паралімпійців спостерігається у легкій атлетиці, голболі, веслуванні академічному, кульовій стрільбі, паратриатлоні та фехтуванні на візках.

Разом з цим, слід зазначити, що національна команда була складена з 58% дебютантів і 42% досвідчених спортсменів, які вже брали участь у Іграх Паралімпіад. Чоловіки склали 57,4% збірної команди, а жінки – 42,6%. Середній вік спортсменів становив 30 років. 26% національної паралімпійської збірної команди України – переможці та призери змагань Всеукраїнської Спартакіади «Повір у себе», головною метою якою є поповнення складу національних збірних команд України, з метою участі їх у міжнародних спортивних змаганнях, що свідчить про динамічний розвиток фізичної культури і спорту серед осіб з інвалідністю в Україні [5].

За результатами участі у XVI літніх Паралімпійських іграх українські спортсмени здобули 98 медалей: 24 золоті, 47 срібні, 27 бронзові та посіли 6 місце серед 162 країн світу. Крім того, в Україні – 24 четверті місця (а це потенційно бронзові нагороди), 30 – п'ятих та 23 – шостих [4]. У тому числі українські спортсмени встановили: 10 рекордів світу – 6 у плаванні, 3 – легкій

атлетиці, 1 – в кульовій стрільбі; 1 рекорд Європи у плаванні; 15 паролімпійських рекордів – 8 у плаванні, 6 – з легкої атлетики, 1 – з веслування академічного.

Таблиця 1

**Кількість атлетів, які приймали участь у
XV та XVI літніх Паралімпійських іграх**

№	Вид спорту	Літні Паралімпійські ігри						Різниця %
		Ріо-де-Жанейро, 2016 р.			Токіо, 2021 р.			
		Всього	Україна	%	Всього	Україна	%	
1	Стрільба із лука	137	3	2,2	139	3	2,2	0,0
2	Легка атлетика	1139	24	2,1	1142	32	2,8	0,7
3	Бочче	106	-	-	114	-	-	-
4	Параканое	60	3	5,0	91	4	4,4	-0,6
5	Велоспорт	235	1	0,4	230	1	0,4	0,0
6	Кінний спорт	76	-	-	77	-	-	-
7	Футбол 5x5	64	-	-	62	-	-	-
8	Футбол 7x7	112	14	12,5	-	-	-	-
9	Голбол	119	6	5,0	118	7	5,9	0,9
10	Дзюдо	129	9	7,0	136	8	5,9	-1,1
11	Пауерліфтинг	179	9	5,0	178	8	4,5	-0,5
12	Веслування академічне	96	8	8,3	96	9	9,4	1,1
13	Парусний спорт	80	-	-	-	-	-	-
14	Кульова стрільба	147	6	4,1	154	7	4,5	0,4
15	Плавання	593	45	7,6	604	40	6,6	-1,0
16	Паратриатлон	60	1	1,7	80	5	6,3	4,6
17	Настільний теніс	269	10	3,7	277	8	2,9	-0,8
18	Волейбол сидячи	187	21	11,2	187	-	-	-
19	Баскетбол на візках	263	-	-	262	-	-	-
20	Фехтування на візках	89	7	7,9	96	9	9,4	1,5
21	Регбі на візках	96	-	-	92	-	-	-
22	Теніс на візках	100	-	-	104	-	-	-
23	Бадмінтон	-	-	-	90	1	1,1	-
24	Тхеквондо	-	-	-	70	3	4,3	-
Всього:		4336	167	3,9	4399	145	3,3	-0,6

Висновки. Не зважаючи на те, що Паралімпійські ігри в Токіо, які були найпроблематичнішими з точки зору пандемії коронавірусу та вперше були перенесені з 2020 року на 2021 рік, збірна команда України гідно виступила, поступившись у наполегливій боротьбі збірним командам Китаю, Великобританії, США, Нідерландам, які мали значне представництво щодо кількості спортсменів та видів спорту на цих Іграх.

У зв'язку з подіями, в яких опинилась наша країна, на українське суспільство, як ніколи раніше, лягає велика відповідальність за особами, які придбали інвалідність, що потребує подальшої роботи в напрямі залучення їх до занять адаптивним спортом та досліджень, пов'язаних з обґрунтуванням процесу спортивної підготовки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають в аналізі функціонування системи адаптивного спорту в Україні в розрізі останніх подій.

Список використаної літератури.

1. Кулинич Б.Г., Овчаренко С.В. Історія участі національної збірної команди України на XV літніх Паралімпійських іграх. Гуманітарний вісник ЧДТУ. Серія: Історичні науки. 2019. Число 31. Вип. 15. С. 70-77.
2. Мішина К., Мішин М. Сучасний стан вітчизняного паралімпійського руху (на основі аналізу виступів спортсменів України на Паралімпійських іграх). Матеріали XI Міжнародної наукової інтернет-конференції «Спорт та сучасне суспільство» 29 березня 2018 р.. К. : НУФВСУ, 2018. С. 240-244.
3. Мішин М.В. Перспективи розвитку та функціонування адаптивного спорту в сучасній Україні. Матеріали V Всеукраїнського науково-практичного семінару «Іновації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту», 15-16 квітня 2022 р. Кропивницький : Видавець Лисенко В.Ф., 2022. С. 37-40.
4. <https://www.paralympic.org/tokyo-2020/results> (дата звернення 20.03.2023).
5. <https://paralympic.org.ua> (дата звернення 20.03.2023).

ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ЯК ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Юрій МОРОЗ, к.пед. н., доцент
Ivanna MOROZ, student

Уманський національний університет садівництва
Умань, Україна
Bialystok universiti of technology
Bialystok, Poland

Анотація. Парадигма освіти у сфері фізичного виховання останніми десятиліттями суттєво змінилася в усьому світі, що пояснюється орієнтацією на принципово нове розуміння сутності фізичного виховання та його ролі в освітній системі. В той же час в Україні виникла нагальна суспільна необхідність у фахівцях із фізичного виховання, які мають всі навички для виконання рекреаційно-оздоровчої діяльності, що є надзвичайно важливим та необхідним для пропаганди здорового способу життя, профілактики різних захворювань і підвищення та покращення рівня рухової активності різних груп населення. Тому виникла необхідність у визначенні основних аспектів та тенденцій підготовки фахівців з фізичної рекреації, значимість і важливість яких слугуватиме потребам розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні.

Ключові слова: рекреація, фізична рекреація, фізичне виховання, здоров'я людини, оздоровче середовище

Вступ. На сьогодні в Україні виникла суспільна необхідність у фахівців із фізичного виховання та спорту, здатних виконувати рекреаційно-оздоровчу діяльність, що надзвичайно важливо для пропаганди здорового способу життя, профілактики різноманітних захворювань і підвищення рівня рухової активності різних верств населення, особливо молоді. Особистість фахівця з рекреаційно-оздоровчої діяльності є вкрай важливим фактором, який впливає на залучення населення до оздоровчої рухової активності. Критична значущість визначальних аспектів підготовки таких фахівців слугує потребам розвитку освітньої галузі фізичної культури й спорту[2]. Євроінтеграційні процеси, які на сьогодні проходять в Україні, визначають життєву необхідність реалізації спільної європейської політики у сфері підготовки висококваліфікованих кадрів рекреаційно-оздоровчого та фізкультурного спрямування. Вивчення передового досвіду підготовки відповідних фахівців потребує критичного аналізу здобутків освітньої системи нашої країни. Адаптація освітньої системи до національних потреб дасть можливість реалізувати позитивні тенденції в освітньому процесі закладів вищої освіти України. Рівень і значущість освіти характеризує ступінь розвитку цивілізації. Пошук і реалізація нової освітньої парадигми зумовили усвідомлення важливості та необхідності модернізації освіти як глобального та визначального процесу, що охоплює всі сфери суспільної діяльності.

Мета та завдання дослідження. Визначити та охарактеризувати основні аспекти та тенденції підготовки фахівців з фізичного виховання з врахуванням фізичної рекреації як освітнього компонента, значимість і важливість якого слугуватиме потребам розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження: аналіз літературних джерел, аналіз джерел Інтернет, аналіз передового вітчизняного досвіду, спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність відзначається динамікою, різноманіттям форм, спрямувань, універсальністю їх використання, що є орієнтованим на максимальне задоволення оздоровчих потреб населення. Відповідно до визначення О. Андрєєвої, рекреаційно-оздоровча діяльність – це процес взаємодії людини з довкіллям, завдяки чому вона досягає свідомо поставленої мети, яка виникла внаслідок появи потреби в активному відпочинку, отриманні задоволення, оздоровленні, відновленні фізичних і духовних сил у вільний або спеціально визначений час, що стимулює рухову та соціальну активність і створює оптимальні умови для творчого самовираження особистості [1]. До переліку специфічних засобів та методів фізичної рекреації оздоровчого спрямування, до яких входять і елементи цікавості й розваги, відносять фізичні вправи помірної інтенсивності, рухливі та спортивні ігри, різноманітні види туризму, ідеомоторну рухову діяльність тощо.

Визначення статусу фахівця з фізичної рекреації на сьогодні є надзвичайно важливим, оскільки парадигма освітньої діяльності у сфері

дозвілля, фітнесу й рекреації в останні десятиліття суттєво змінилася в усьому світі, що пояснюється орієнтацією на принципово нове розуміння сутності фізичної рекреації та її ролі в освітній системі [5]. Перш за все це пов'язано з кризовою ситуацією у сфері фітнесу й рекреації, та характеризуються такими чинниками, як низька рухова активність населення, низька якість та невідповідність потребам населення фізкультурно-оздоровчих послуг, що надаються засобами фізичної культури за місцем проживання, роботи громадян і в місцях масового відпочинку населення, низький рівень престижності професій у сфері фізичної культури й спорту, незадовільне матеріального заохочення працівників бюджетного сектору цієї сфери; низька та неефективна система підготовки кадрів. Вивчення основних закономірностей розвитку сфери фітнесу та рекреації, розробка інноваційних рекреаційних і оздоровчих технологій неминуче приводять до необхідності оновлення змісту діяльності фахівців, мета якого – упровадження новітніх технологій у практичну діяльність.

На сьогодні освіта в сфері фітнесу та рекреації зазнала значних змін як в Європейському так і в світовому масштабах, що зумовлено орієнтацією на принципово нове розуміння сутності та значимості фізичної рекреації та її ролі в системі вітчизняної освіти [3]. Із позицій сьогодення гостро постала нагальна потреба в розробленні та обґрунтуванні новітніх системи професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, та їх готовності до рекреаційно-оздоровчої діяльності. У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» стверджується, що «останнім часом в Україні спостерігається позитивна тенденція до зростання кількості осіб, які використовують різні види та форми оздоровчої рухової активності» [6]. Результати досліджень науковців свідчать про те, що з усіх факторів, які є визначальними у залученні людини до рухової активності і роблять ці заняття невід'ємним компонентом її життя, найбільш вагомим є особистість фахівця-професіонала в галузі оздоровчого фітнесу та рекреації [4].

Висновки. Отже, виходячи з вище сказаного, можна зробити такий висновок, що найважливішим завданням теорії та методики професійної освіти є пошук нових форм, засобів і методів, які б допомогли сформуванню ефективної системи підготовки фахівців з фізичної рекреації, яка максимально відповідає умовам та вимогам професійної діяльності з оздоровлення населення засобами фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у подальшому вивченні особливостей підготовки фахівців з фізичної рекреації, та обґрунтування використання передових методик у навчальному процесі під час підготовки даних фахівців.

Список використаної літератури.

1. Андреева О., Благій О. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали IV Всеукр. конф.* Львів, 2004. С. 244–245.

2. Андреева О. В. Фізична рекреація: монографія. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280с.

3. Bielikova N., Indyka S. Formation of the operational-actionable component of the future physical rehabilitation specialists' readiness to health protection activity. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки/уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. ЛесіУкраїнки, 2014. № 4 (28). С. 30–35.

4. Дутчак М. В. Класифікація професій у сфері фізичної культури і спорту України: стан та перспективи. *Спорт. наука України*, 2010. № 2. С. 25–41.

5. Жданова О. Господарчук Т. Участь центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» у вирішенні проблеми оптимізації обсягів рухової активності населення. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення*: матеріали IV Всеукр. конф. Львів: ЛДУФК, 2008. С.169–173.

6. Педагогічне проектування як засіб становлення і розвитку ключових компетентностей суб'єктів освітнього простору : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. 14 – 15 жовт. 2010 р., Запоріжжя / ред. : К. Л. Крутій; Є. М.Павлютенков; Ін-т інновац. технологій і змісту освіти. – Запоріжжя: ЛПКС, 2010. 316 с.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ ДІЯЛЬНОСТІ ЧЛЕНІВ МЕРЕЖІ ОЛІМПІЙСЬКИХ МУЗЕЇВ

Лідія РАДЧЕНКО, д.фіз.вих., доцент
Валентина ЄРМОЛОВА, к.фіз.вих., доцент
Ірина КРОЛЬ, к.фіз.вих.

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

Анотація. В роботі систематизовано діяльність музеїв – членів мережі олімпійських музеїв, яка функціонує під патронатом МОК.

Ключові слова: олімпійська спадщина, музей, олімпійський рух

Вступ. Сучасний музей – концентроване втілення духовних прагнень культури, її минулого та сьогодення. У музейному просторі відвідувач вступає в діалог з різними епохами, культурами, особистостями. Музейне зібрання являє собою маленьку модель певної частини світу, що допомагає людині орієнтуватися, адаптуватися в реальному соціумі, вирішувати проблеми [1].

7 вересня 2006 року в Лозанні за ініціативи Олімпійського музею та активної підтримки президентів МОК Жака Рогге та Хуана Антоніо Самаранча, було засновано Мережу олімпійських музеїв [1]. Спочатку її членами були 11 членів-засновників. Ідея полягала не в тому, щоб зайняти місце асоціацій, які вже існують, таких як Міжнародна рада музеїв (ІКОМ), а скоріше, у тому, щоб зробити групу установ, метою діяльності яких є об'єднання, де це можливо, зусиль задля створення унікальної платформи для розвитку олімпійського руху

та збереження його соціально значущої історичної та культурно-освітньої спадщини.

Мета дослідження – систематизація та висвітлення організаційних форм діяльності членів мережі олімпійських музеїв як складової розвитку олімпійського руху.

Методи дослідження: аналіз літературних даних та інформації мережі Інтернет, синтез та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Станом на 29.03.2023 р. членами Мережі олімпійських музеїв є 32 музеї [1].

Основна мета діяльності Мережі олімпійських музеїв полягає у просуванні цінностей спорту і олімпізму шляхом:

- обміну інформацією та передовим досвідом;
- стимулювання співпраці членів Мережі щодо вирішення нагальних питань, які мають місце в їх роботі;
- роботи над спільними проектами, зокрема, щодо організації виставок, розробки освітніх програм, проведення заходів, обміну експонатами з колекцій, зв'язку та комерційного розвитку;
- пошуку шляхів організації спільної роботи з метою підвищення ефективності діяльності Мережі.

Провідну роль у Мережі олімпійських музеїв займає Олімпійський музей МОК (Лозанна, Швейцарія).

Дослідження свідчать, що одним із найстаріших у Мережі та одним із наймасштабніших (за площею, що займає) є Бельгійський Спортмоніум [2]. Цей музей є яскравим представником групи, що функціонує за рахунок надання культурно-освітніх та спортивно-розважальних послуг; діяльність таких музеїв самоокуповується. Подібним до Спортмоніуму, за напрямками діяльності, є «Олімпійський досвід», що функціонує у Річмонді (Канада). Особливістю цього музею є наявність значної кількості інтерактивних тренажерів. Відвідувачі, завдяки інтерактивним технологіям мають змогу відчувати себе учасниками змагань з різних видів спорту [3].

Дослідження дозволяють виділити і підгрупу олімпійських музеїв, які функціонують за підтримки держави та надають, у переважній більшості, екскурсійні, освітні та наукові послуги. Найяскравішим прикладом діяльності подібних музеїв є музей спорту Китаю – один із найбільших спортивних музеїв світу, територія якого охоплює 7100 м². Діяльність музею присвячена збору, експонуванню та вивченню спортивної культури [4]. Особливе місце у Мережі посідає олімпійський музей у Салоніках (Греція). Значна частина його експозиції присвячена Олімпійським іграм та іншим загальногрецьким змаганням, що відбувались у стародавні часи; давньогрецькому фізичному вихованню та атлетиці [6]. У музеї реалізується значна кількість освітніх програм, які розподілені на дві групи: 1) діють на постійній основі, 2) мають тимчасовий характер. До «постійних» можна віднести освітні тематичні програми, присвячені історичним подіям та фактам, соціальним, економічним і правовим аспектам олімпійського руху тощо. До «тимчасових» – особливості організації та проведення Олімпійських ігор, культура та традиції міста-

організатора Олімпійських ігор та ін. Дослідження дозволяють вилити і діяльність ще одного музею даної групи, що знаходиться у Досі (Катар) [5]. Окрім традиційних зал, присвячених історії розвитку спорту та становленню олімпійського руху в країні, Арабським іграм; реалізації культурно-освітніх програм, музей є й масштабним спеціалізованим центром проведення міжнародних та національних наукових конгресів, конференцій та семінарів, а також, спортивних виставок і фестивалів.

Дослідження дозволили виділити і групу олімпійських музеїв, що працюють у містах, де проходили Олімпійські ігри, і, зокрема, на олімпійських об'єктах. Одним із найбільш яскравих прикладів, у даному випадку є Олімпійський музей у Гельсінкі (Фінляндія) – національний музей з постійними та тимчасовими виставками з історії спорту та фізичної культури [7].

Аналіз змісту діяльності музеїв – членів Мережі олімпійських музеїв, дозволяє умовно розподілити їх на групи за основним профілем діяльності: меморіальні (39 % від загальної кількості); комплексні (11 %), історичні (50 %).

Так, найчисленнішою групою, серед інших, є музеї, що мають переважно історичну спрямованість, зокрема, їх діяльність спрямована, головним чином, на збір, зберігання, вивчення та популяризацію пам'яток матеріальної та духовної культури, що відображають розвиток спортивного та олімпійського руху, як в регіоні, де безпосередньо розташований музей, так і спортивного й олімпійського руху загалом.

Другою, за чисельністю групою – є музеї, переважно, меморіальної спрямованості – музеї, присвячені видатним подіям, зокрема, знаходяться у місцях, де відбувались події Олімпійських ігор, та музеї, присвячені діяльності видатних особистостей у сфері спортивного та олімпійського руху.

Третя група, це музеї, діяльність яких має комплексний характер, зокрема, музеї, діяльність яких, головним чином, спрямована на вирішення нагальних соціальних, економічних, культурних проблем місцевої громади на основі її активного включення в різні культурно-освітні, тематично-розважальні проєкти, запропоновані музеєм (тематичні квести, проведення навчальних занять, святкування видатних подій, участь у проведенні «днів музею» тощо).

Висновки.

До основних заходів, що проводяться на базі олімпійських музеїв, дослідження дозволили віднести: екскурсії; тематичні спортивні виставки; ярмарки; наукові конференції, проведення спортивно-масових заходів тощо.

Аналіз змісту діяльності музеїв – членів Мережі олімпійських музеїв, дозволяє умовно розподілити їх на групи за основним профілем діяльності: меморіальні (39 % від загальної кількості); комплексні (11 %), історичні (50 %).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: дослідження досвіду роботи Музеїв, що є членами мережі олімпійських музеїв та обґрунтування шляхів розширення Мережі олімпійських музеїв.

Список використаної літератури:

1. The Sports Museum Foundation of Finland. [Internet]. [updated 2020 May 05]. Available from: <https://www.urheilumuseo.fi/museosta/>.

2. China Sports Museum. [Internet]. [updated 20 May 10]. Available from: <http://www.beijingattractions.org/Beijing-Museums/National-Sports-Museum-of-China.html>.

3. The olympic experience – Richmond. [Internet]. [updated 2020 May 05]. Available from: <https://richmondoval.ca/therox/>.

4. Sportmonium. [Internet]. [updated 2020 May 05]. Available from: <https://sportmonium.be/nl>.

5. Thessaloniki Olympic Museum. [Internet]. [updated 2020 May 05]. Available from: <http://www.olympicmuseum-thessaloniki.org/>.

6. Olympic museum: [Internet]. [updated Jan 21]. Available from: <https://www.olympic.org/museum>.

7. Qatar Olympic And Sports Museum. [Internet]. [updated Jan 21]. Available from: <https://www.qm.org.qa/en/project/3-2-1-qatar-olympic-and-sports-museum>.

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

Владислав РОЖКОВ, к.фіз.вих.

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У тезах розглядаються особливості впровадження олімпійської освіти у систему фізичного виховання загальноосвітніх шкіл. Визначено найбільш доцільне включення у шкільну програму 5-11 класів напрямів олімпійської освіти.

Ключові слова: олімпійська освіта, діти, фізичне виховання, загальноосвітня школа.

Вступ. Долучення учнів до ідей і цінностей олімпізму є одним з ключових напрямків формування особистості дитини. За рахунок включення у заняття з фізичного виховання теоретичних відомостей з цінностей олімпізму відбувається підвищення інтересу дітей до занять спортом, формування світогляду дитини.

У підлітковому віці прищеплення прагнення до досконалості, перемоги та вищих досягнень дозволяє виховувати цілеспрямовану, наполегливу людину, яка може вирішувати життєво складні ситуаційні завдання [2]. Від так, включення олімпійської освіти є однією із актуальних проблем.

Мета дослідження: визначити особливості впровадження олімпійської освіти у систему фізичного виховання загальноосвітніх шкіл.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою формування у учнів свідомого відношення до занять спортом, фізичною культурою, веденням здорового способу життя, розвитку організаторських здібностей, підвищення

морально-вольових якостей, необхідно ще з початкових класів здійснювати олімпійське виховання дітей. Для цього слід систематично вводити навчальний матеріал у теоретичну підготовку учнів на заняттях з фізичного виховання [1].

Упродовж усього навчання дитини в загальноосвітній школі необхідно прагнути формувати мотивацію до навчання, праці, гармонійного розвитку дитини, законслухняності, патріотизму, дотримування здорового способу життя. Цьому сприяє вивчення складових олімпійської освіти [3].

Необхідно планомірно впроваджувати знання стосовно олімпійського руху, його історії, мети, завдань, ідеалів цінностей стосунків серед людей, поваги індивідуальності людини, особливості розвитку спорту у сучасному суспільстві, його види, дисципліни, засоби та методи підготовки, ролі здорового способу життя, фізичної культури особистості [2].

Впроваджуючи олімпійську освіти у систему фізичного виховання дітей в першу чергу слід прагнути створити зацікавленість дитини, аби вона втілювала набуті знання у повсякденному житті.

Дослідження показали, що включення в програму середніх класів теоретичних знань стосовно структури Міжнародної олімпійської системи, біографії президентів Міжнародного олімпійського руху, викликає у 72 % дітей незацікавленість і небажання подальшого вивчення ідей олімпізму. У той же час, вивчення у цьому ж віці особливостей зародження Давньогрецьких Олімпійських ігор, значення фізичної культури і спорту, основ здорового способу життя - викликає зацікавленість і бажання подальшого вивчення олімпійського руху у понад 82% респондентів.

У більшості учнів незацікавленість спостерігається до вивчення особливостей програм літніх та зимових Олімпійських ігор, такий матеріал як цікавий позначило лише 32%.

Нейтральна зацікавленість дітей спостерігається до вивчення символіки олімпійського руху - 52%. Більше половини учнів із зацікавленістю вивчає особливості організації Олімпійських ігор - 68%, становлення олімпійського руху - 82% [4, 5].

Таким чином, на основі отриманих даних, можна розробити загальні рекомендації щодо впровадження олімпійських знань у системі фізичного виховання. Розпочинати слід з історії Олімпійських ігор у Стародавній Греції, значення фізичної культури і спорту, основ здорового способу життя, поступово включаючи у програму вивчення особливостей організації Олімпійських ігор. У 8-9 класах доцільним буде включення знань зі становлення олімпійського руху в Україні, олімпійської символіки. В 10-11 класах розглядати структуру міжнародної олімпійської системи, особливостей програм літніх та зимових Олімпійських ігор.

Висновки: Олімпійська освіта повинна планомірно впроваджуватися у навчальний процес загальноосвітніх навчальних закладів. У початкових класах, з метою зацікавлення дітей, необхідно починати з історії Олімпійських ігор у Стародавній Греції, значення фізичної культури і спорту, основ здорового способу життя, поступово урізноманітнюючи знання дітей, вводячи вивчення олімпійського руху в Україні, олімпійської символіки у 8-9 класах, структуру

Міжнародної олімпійської системи, особливостей програм літніх та зимових Олімпійських ігор у 10-11 класах.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на удосконалення програми олімпійської освіти у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл.

Список використаної літератури.

1. Зорій Я. Б., Гакман А. В. Система олімпійської освіти як засіб педагогічного процесу підростаючого покоління. *Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016 № 4 (74). С. 33-35.

2. Кожокар М., Галан Я. Олімпійська освіта як стрижень реалізації методів, форм і засобів патріотичного виховання в новій українській школі. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип. 27. Т. 2 С. 300-304

3. Кострікова К. С. Механізми імплементації олімпійської освіти у освітній процес школярів. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка*. 2018. Вип. 152. Т. 1. С. 96-99

4. Степанюк С., Ткачук В., Гречанюк О. Петришин Ю. Важливість обізнаності з олімпійською тематикою у формуванні позитивного ставлення до фізичної культури. *Актуальні проблеми юнацького спорту: матер. XI Всеукр. наук. практ. конф. (м. Херсон, 25-26 вересня 2014 р.)*. Херсон, 2014. С. 168-170.

5. Saulius Sukys S., Majauskienė D. The attitude towards olympism values of pupils in schools implementing and not implementing integrated olympic education. *Baltic journal of sport and health sciences*. 2018. №. 4(91). P.46-51

СТРІЛЬБА З ЛУКА В КОНТЕКСТІ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ ЗВО

Леся СНАГОЩЕНКО, інструктор-методист з фізичної культури і спорту

*Сумське обласне відділення (філія) Комітету з фізичного виховання і спорту
Міністерства освіти і науки України
Суми, Україна*

Анотація. Розповідається про основні аспекти розвитку стрільби з лука як олімпійського виду спорту у контексті історії й сучасності та ознайомлення студентів ЗВО з основними досягненнями в цій галузі.

Ключові слова: олімпійський спорт, стрільба з лука, студенти, заклади вищої освіти.

Вступ. Олімпійський спорт – одне із незвичайних явищ в історії людства. Широке його розповсюдження дозволяє стати тим фактором, що стимулює студентську молодь до гармонійного розвитку, створює ідеал усебічно розвиненої особистості, яка володіє високими не лише фізичними, але і моральними якостями. Популярність олімпійського руху вимагає відповідних знань у випускників ЗВО, зокрема майбутніх учителів фізичної культури,

тренерів, які повинні бути активними провідниками ідей олімпізму. Олімпізм – це філософія життя, що звеличує та об'єднує в гармонійне ціле фізичні якості тіла, волі та розуму та поєднуючи спорт з культурою та освітою.

Різноманітні аспекти олімпійського руху висвітлювали чимало дослідників. Авторами підручників, навчальних посібників з олімпійського спорту є В. Платонов (2009, 2012), С. Бубка (2009, 2012, 2016), М. Булатова (2009, 2012, 2016, 2017), В. Гончаренко, І. Іваній, А. Кудренко (2014), Ю. Долинний (2020), Л. Оніщук (2021); олімпізм в історії фізичної культури України досліджували А. Цьось, Н. Деделюк (2022) та ін.; участь українських спортсменів в Олімпійських іграх: О. Головатенко, Я. Олексієнко (2015), В. Єрмолова (2018), Я. Олексієнко, А. Ведмедюк О. Менських (2016) та ін.

Мета та завдання дослідження – виявити ключові аспекти формування і розвитку стрільби з лука як олімпійського виду спорту у контексті історії й сучасності та ознайомлення студентів ЗВО з основними досягненнями в цій галузі.

Матеріал і методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератур, історичний метод, системний підхід.

Результати дослідження та їх обговорення. У зв'язку з виділенням України в самостійну державу, виникла необхідність в організації самостійної державної системи підготовки олімпійців. З метою вивчення студентами ЗВО розвитку олімпійського руху, його ролі та місця в системі явищ сучасного суспільного життя, організаційно-правових і економічних основ олімпійського спорту; стимулювання самоактуалізації та самореалізації особистості студента, усвідомлення значення олімпійського руху в житті окремої людини, суспільства в цілому до нових стандартів освіти та навчальних планів Інститутів фізичної культури було запроваджено дисципліну «Олімпійський спорт». «Олімпійський спорт» є обов'язковою навчальною дисципліною циклу професійної підготовки, яка займає чільне місце в освітній програмі «Фізична культура і спорт», забезпечуючи формування як загальних, так і фахових компетентностей у майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту. Для супроводу її вивчення в ЗВО було підготовлено навчальні посібники, цикли лекцій, навчально-методичні рекомендації; розроблено за допомогою віртуального навчального середовища LMS MOODLE та впроваджено дистанційні курси тощо [2]. Крім загальних (комплексних) видань є посібники, присвячені окремим видам спорту. Так, зокрема, стрільба з лука є олімпійським видом спорту, тому є невід'ємною складовою олімпійської освіти. Цьому виду спорту приділяється певна увага в зазначених посібниках та в окремих виданнях.

Перші документальні відомості про Олімпійські ігри давнини відносяться до 776 до н.е. Стрільба з лука на античних Олімпійських іграх не стала олімпійським видом спорту. Як вид спорту почала розвиватися наприкінці XIX – на початку XX ст. Змагання зі стрільби з лука на Олімпійських іграх вперше з'явилися 1900 р. в Парижі та проходили до Олімпійських ігор 1920 р. (за винятком Олімпійських ігор 1912 р.). Склалося так, що цей вид спорту був відсутній в олімпійській програмі майже півстоліття. Змагання лучників в

олімпійській програмі були відновлені лише на Іграх XX Олімпіади 1972 р. в Мюнхені. Першим олімпійським здобутком для української стрільби з лука стала срібна медаль Валентини Ковпан, яку вона завоювала на Іграх XXI Олімпіади 1976 р. в Монреалі. За період незалежності українські спортсмени на Олімпійських іграх вибороли 4 медалі – 1 золота, 1 срібна і 2 бронзові. В особистому заліку Олена Садовнича – бронзовий призер (1996), Віктор Рубан – чемпіон Ігор XXIX Олімпіади 2008 р. зі стрільби з лука в особистій першості. В командному заліку срібні призери Наталія Бурдейна, Олена Садовнича, Катерина Сердюк (2000), бронзові призери Віктор Рубан, Дмитро Грачов, Олександр Сердюк (2004) [1, с.91-92].

Висновки. Отже, важливо інформувати студентів про основні аспекти розвитку стрільби з лука як олімпійського виду спорту, в контексті історії й сучасності та знайомити студентів ЗВО з важливими досягненнями при вивченні навчальної дисципліни «Олімпійський спорт».

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Перспективними напрямками досліджень, на наш погляд, можуть бути ознайомлення з методикою та технікою підготовки відомих лучників.

Список використаної літератури.

1. Булатова М. М. Олімпійська спадщина України: художній альбом. К.: Олімп. л-ра, 2017. Кн. 2. 144 с.
2. Гончаренко В. І. Іваній І. В., Кудренко А. І. Олімпійський спорт : навч. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 364 с.

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ТОВАРИСТВА ХАРКОВА (КІНЕЦЬ ХІХ – ПОЧАТОК ХХ СТ.)

Віталій СПІЦІН, к. пед. н.

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Розглянуто питання становлення фізкультурно-спортивного руху у Харкові (кінець ХІХ – початок ХХ ст.), що перебувало у постійному динамічному розвитку під впливом політичних, законодавчих та економічних чинників.

Ключові слова: фізкультурно-спортивний рух, спортивні осередки, спортивні товариства, змагання.

Вступ. Стан фізичної культури та спорту перебуває у постійному розвитку, в залежності від тих умов, які диктує час, а саме, під впливом політичних, економічних, екологічних та інших ситуацій. З огляду на це спадщина становлення та розвитку фізкультурно-спортивного руху багатьох поколінь українського народу потребує вивчення, осмислення та залучення в сучасну практику. Особливо цікавим у цьому аспекті є період кінця ХІХ –

початку ХХ ст., коли у Харкові зароджувалися і розвивалися фізкультурно-спортивні товариства з багатьох видів спорту.

Мета дослідження полягає в систематизації теоретичних питань та узагальненні практичного досвіду в ефективності організації становлення та розвитку фізкультурно-спортивних товариств Харкова досліджуваного періоду з метою використання цього досвіду в сучасних умовах.

Для досягнення мети дослідження були визначені такі **завдання**:

1. З'ясувати ступінь наукової розробки досліджуваної проблеми й охарактеризувати передумови становлення перших фізкультурно-спортивних осередків в Харкові наприкінці ХІХ – початку ХХ ст.

2. Визначити й узагальнити досвід організації роботи фізкультурно-спортивних товариств Харкова досліджуваного періоду з можливістю використання його в сьогоденні.

Матеріал і методи дослідження. Для отримання об'єктивної інформації відповідно до визначених завдань у роботі використовувалися традиційні для історично-педагогічних досліджень методи, а саме: систематизація й класифікація архівних і друкованих джерел із досліджуваної проблеми; аналіз нормативних документів, законодавчих актів, поточної документації; логіко-структурні, обсерваційні, ретроспективні методи для узагальнення й систематизації фактів, теоретичних ідей і досвіду роботи фізкультурно-спортивних осередків Харкова досліджуваного періоду.

Джерельною базою дослідження стали: документи та матеріали Державного архіву Харківської області, які містять звіти з фізичної культури, положення, протоколи, програми проведення спортивних заходів тощо; матеріали фондів Харківської державної наукової бібліотеки ім. В. Г. Короленка, Центральної наукової бібліотеки Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, наукової бібліотеки Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.

Результати дослідження та їх обговорення. Як свідчать науково-педагогічні джерела, появи перших спортивних осередків у Харкові наприкінці ХІХ ст. сприяла потужна індустріалізація цього регіону. Саме індустріалізація викликала інтенсивний приїзд закордонних фахівців. Вкладаючи капітали в економіку, представники бізнесу були зацікавлені у підвищенні загальної культури, дисципліни, здоров'я та сили своїх робітників.

Таблиця 1

Фізкультурно-спортивні події Харкова (кінець ХІХ – початок ХХ ст.)

Рік	Спортивна подія	Зміст	Значення
1	2	3	4
1886	Побудовано земляний велотрек (циклотром)	Проведення змагань з велосипедного спорту	Потужний поштовх для розвитку велосипедного спорту

Продовження таблиці 1

Рік	Спортивна подія	Зміст	Значення
1	2	3	4
1887	Засновано «Харківське товариство велосипедистів-аматорів»	Проведення змагань та велопробігів.	Популяризація велосипедного спорту. На початку XX ст. «Харківське товариство велосипедистів-аматорів» починає культивувати в Харкові ковзанярський та лижний спорт. Відкриваються пункти прокату лиж та ковзанів. Ці види спорту стають доступними для населення.
1893	Засновано «Гімнастичне товариство»	Організація занять та проведення спортивних змагань.	Разом з гімнастикою, в товаристві набували свого розвитку важка атлетика, боротьба, бокс, фехтування.
1906	Проведено перші офіційні змагання з лижних перегонів	Проведення змагань з лижних перегонів на різні дистанції.	Популяризація лижного спорту. Змагання з лижних перегонів починають проводитися регулярно.
1907	Засновано «Харківський Лаун-Теніс Клуб»	Організація занять з тенісу.	Популяризація тенісу.
1908	Зареєстроване перше футбольне товариство «Перша харківська футбольна команда»	Проведення змагань з футболу.	Дало поштовх для виникнення інших футбольних клубів: «Друга харківська футбольна команда», «Олексіївський клуб», «Горець», «Маяк», «Вікторія», «Єрмак», «Діана», «Спартанець», «Орел», «Хризантема», «Провідник», «Модерн», «Надія», «Моряк», «Банзай», «Штурм».
1908	Розпочинає свою діяльність товариство «Сокіл».	Організація занять з гандболу.	Популяризація гандболу. У 1914 році було проведено перший офіційний матч із гандболу на першість міста.
1908	Відкрито перший спортивний магазин.	Продаж спортивного інвентарю та обладнання, спортивної форми, атрибутики, спортивної літератури.	Ця подія сприяли подальшому розвитку фізичної культури, спорту та пропаганді здорового способу життя серед населення
1912	Створено хокейні команди при спортивних клубах «Фенікс» і «Гельферіх Саде».	Проведення змагань з хокею.	Популяризація хокею.
1912	Проведення перших змагань з легкої атлетики		Популяризація легкої атлетики.
1913	Засновано «Товариство аматорів шахів».	Проведення змагань з шахів.	Популяризація шахів, як виду спорту.

Висновки. Таким чином, вивчення й аналіз архівних документів, історично-педагогічної літератури та періодичної преси засвідчують, що у другій половині XIX ст. та на початку XX ст. у Харкові фізкультурно-спортивні товариства під впливом політичних, законодавчих та економічних чинників перебували у постійному динамічному розвитку. Одним із найважливіших завдань фізкультурно-спортивного руху був розвиток та популяризація фізичної культури і спорту та пропаганда здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Надалі вважаємо за логічне розглянути історію виникнення та розвитку дитячих фізкультурно-спортивних осередків при спортивних клубах, товариствах та на місцях у Харкові досліджуваного періоду.

Список використаної літератури.

1. Золочевський В. В. Теорія і практика організації фізкультурно-масової роботи із студентською молоддю у вітчизняній педагогіці (кінець XIX – перша половина XX ст.): автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01. Харків, 2009. 22 с.
2. Приходько Г. І. Фізична підготовка як складова системи морально-патріотичного виховання в дитячих самодіяльних організаціях України (початок XX ст.). *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2009. С. 64–68.
3. Спіцин В. В. Фізичне виховання молоді в фізкультурно-спортивних товариствах Харкова (друга половина XIX ст. – початок XX ст.) // *Теорія та методика навчання та виховання: Збірник наукових праць / за редакцією членкор. АПН України А.В. Троцько.* Харків, 2010. Вип. 26. С. 173–179.
4. Таран Л. Особливості діяльності першого Гімнастичного Товариства у Харківській губернії наприкінці XIX та початку XX сторіччя. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2019. № 6. С. 5-9.

СТРАТЕГІЧНІ НАПРЯМКИ РОБОТИ МІЖНАРОДНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО КОМІТЕТУ ЩОДО ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ

Лариса ТАРАН, к.фіз.вих., доцент
Дар'я ОКУНЬ, к.фіз.вих.
Ганна ТАРАН

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Встановлено напрямки роботи Міжнародного олімпійського комітету щодо реалізації гендерної рівності в Олімпійському русі, відповідно до Олімпійського порядку денного 2020+5.

Ключові слова: гендерна рівність, гендерний баланс, жінки, національні олімпійські комітети, міжнародні федерації.

Вступ. На початку 80-х років практично все керівництво світовим спортом перебувало в руках чоловіків. Цю проблему добре усвідомлював новий президент МОК Хуан Антоніо Самаранч, який здійснив активні дії з усунення дискримінації жінок у керівництві різними ланками міжнародної олімпійської системи [1, 2].

У 2017 році МОК почав огляд поточного стану гендерної рівності в Олімпійському русі, в результаті якого прийнято проект МОК щодо забезпечення гендерної рівності – «IOC Gender Equality Review Project» [5].

Сучасний курс політики МОК щодо розвитку спорту серед жінок закріплено в Олімпійській хартії (правило 2) [3], програмі Олімпійський порядок денний 2020 (2014 р.) [6] та Олімпійський порядок денний 2020+5 (2020 р.) [7].

Олімпійський порядок денний 2020+5 містить 15 рекомендацій до 2025 року, заснованих на ключових тенденціях, які були визначені як вирішальні в посткоронавірусному світі. Вони також відображають сфери, в яких спорт і цінність олімпізму можуть відігравати важливу роль у перетворенні викликів на можливості та сприяти виконанню Порядку денного сталого розвитку до 2030 року.

Мета та завдання дослідження: встановити напрямки роботи Міжнародного олімпійського комітету щодо реалізації гендерної рівності в Олімпійському русі.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом дослідження були публікації International Olympic Committee відповідно до поставленої мети. Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних інтернет ресурсів, проблемно-пошуковий та логічний методи, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. За для реалізації Олімпійського порядку денного 2020+5 рекомендація 13 – сприяти гендерній рівності та інклюзії [7], комісією МОК «Жінки в спорті» було розроблено напрямки щодо гендерної рівності. Стратегічна структура гендерної рівності та інклюзії на 2021-2024 роки охоплює три сфери відповідальності МОК: як організацію, як власника Олімпійських ігор і як лідера Олімпійського руху у п'яти основних напрямках – участь, лідерство, безпечний спорт, зображення, розподіл ресурсів [4].

МОК як організація [7]:

1) збільшує гендерний баланс на рівні керівництва МОК (таблиця 1).

За 10 років вжитих заходів щодо розширення представництва жінок на різних ланках роботи МОК суттєво зросла їх кількість. Так, станом на березень 2023 р. із 99 членів МОК 40 осіб становлять жінки. Таким чином за досліджуваний період їх кількість зросла майже вдвічі.

Залучення жінок до складу Виконавчого комітету МОК у період 2013-2023 рр. зросло на 20,0% і на цей час у його складі 5 осіб із 15.

Найбільші зрушення щодо гендерного балансу спостерігаються у кількості жінок голів комісій МОК – збільшення на 57,0% та кількості жінок, що працюють у складі комісій МОК – збільшення на 59,4%.

Таблиця 1

**Представництво жінок у Міжнародному олімпійському комітеті
2013-2023 рр, %**

№	Структури МОК	2013 р.	2023 р.	Приріст
1	Членкині МОК	21,0	40,0	47,5
2	Членкині Виконкому МОК	26,6	33,3	20,0
3	Голови комісій МОК	18,0	42,0	57,0
4	У комісіях МОК	20,3	50,0	59,4

2) ухвалив план дій із залучення для своєї адміністрації, щоб сприяти різноманітній, інклюзивній та гендерно рівній робочій силі на всіх рівнях;

3) закріплює практику зображення гендерної рівності для всіх форм комунікації відповідно до Рекомендації МОК щодо зображення;

4) продовжує гендерно рівний і справедливий розподіл ресурсів і переваг (наприклад, програма МОК для молодих лідерів, винагорода персоналу, тощо).

МОК як власник Олімпійських ігор [7]:

5) включає гендерну рівність у всі аспекти Олімпійських і Юнацьких Олімпійських ігор (кількість жінок-учасниць Ігор XXXII Олімпіади 2020 р. склала 48%, XXIV зимових Олімпійських ігор 2022 р. – 45%; кількість дівчат-учасниць III зимових Юнацьких Олімпійських ігор 2020 р. склала 50%);

6) у співпраці з МФ та НОК сприяє гендерному балансу, недискримінаційній та справедливій участі в Олімпійських іграх та Юнацьких Олімпійських ігор через олімпійську програму та розклад змагань (включаючи квоти спортсменів, кількість медалей і формат змагань);

7) рекомендує НОКом прагнути до гендерного балансу на керівних посадах (до 30% жінок, таких як шеф місії, заступники шефа місії та керівники команд);

8) заохочує МФ переходити до гендерно збалансованого представництва серед своїх міжнародних технічних офіційних осіб (ІТО) на Олімпійських іграх (беручи до уваги, що жінки представляли 29% ІТО в Ріо-2016 і 31% у Пхьончхані-2018);

9) заохочує ОКОІ прагнути до гендерного балансу у своєму керівництві, зокрема у складі керівного органу та вищого виконавчого рівня;

10) забезпечити, щоб питання безпеки спортсменів (зокрема жінок і дівчат) були включені на кожному етапі життєвого циклу Олімпійських ігор і Юнацьких Олімпійських ігор, у всіх політиках і програмах, відповідно до цілей МОК щодо безпечного спорту на 2021-2024 роки (наприклад окреме розміщення в кімнаті);

11) працює зі своїми зацікавленими сторонами, щоб забезпечити впровадження практик гендерної рівності та чесного зображення в їхніх комунікаціях щодо Олімпійських ігор та Юнацьких Олімпійських ігор;

12) продовжує оцінювати наслідки для гендерної рівності при розподілі ресурсів між МФ і НОК, щоб сприяти їх участі в Олімпійських іграх і Юнацьких Олімпійських ігор.

МОК як лідер олімпійського руху [7]:

13) підтримує ініціативи, які сприяють рівноправній участі жінок і дівчат, від масового до спорту вищих досягнень, щоб усунути розрив у змагальній діяльності (наприклад, нагороди «Жінки та спорт», програми «Спорт і активне суспільство», програми олімпійської солідарності);

14) заохочує МФ та НОК до переходу на гендерно збалансоване представництво в своїх органах прийняття рішень (принаймні 30% представництва жінок);

15) координує розробку плану дій у співпраці з МФ та НОК, щоб більше жінок-тренерок мали право та були відібрані для участі в чемпіонатах світу та Олімпійських іграх (враховуючі, що жінки становили у 2013 р. 10% тренерів на Олімпійських іграх, а в 2020 р. – 13% тренерів);

16) підтримує МФ та НОК у впровадженні політики та процедур захисту відповідно до Інструментарію МОК із захисту та забезпечує, щоб вони мали призначену особу, яка закінчила міжнародний курс «Офіцер з охорони у спорті» або його еквівалент (який включає модуль про вразливі групи (особливо жінки та дівчата));

17) заохочує МФ та НОК запроваджувати практики гендерно рівного зображення в усіх формах комунікації відповідно до Рекомендації МОК щодо зображення;

18) заохочує МФ та НОК включати гендерну рівність як критерій у рішеннях щодо розподілу ресурсів (наприклад, зокрема призових виплат);

19) забезпечує механізми та платформи для забезпечення обміну інформацією та передовим досвідом між зацікавленими сторонами Олімпійського руху;

20) запроваджує систему звітності для моніторингу та вимірювання прогресу, досягнутого в напрямку гендерної рівності в Олімпійському русі;

21) заохочує учасників Олімпійського руху приєднатися до Ініціативи ООН «Жіночий спорт заради рівності поколінь», щоб продемонструвати своє лідерство у просуванні гендерної рівності та відданість прискоренню прогресу.

Висновки. Міжнародний олімпійський комітет розробив детальні шляхи забезпечення розвитку та реалізації гендерної рівності в Олімпійському русі. Дослідження, щодо представництва жінок в Міжнародному олімпійському комітеті, дозволило встановити що на даний час їх кількість становить 47,5% осіб. Поступово відбувається залучення жінок до складу Виконавчого комітету МОК (33,3%). Серед голів комісій МОК нараховується 42,0% жінок, а у складі комісій МОК досягнуто гендерного балансу – 50,0%.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають в аналізі реалізації напрямків роботи Міжнародного олімпійського комітету щодо гендерної рівності.

Список використаної літератури.

1. Булатова М. М. Олімпійський рух: історія і сучасність. Київ. 2021. Кн.2. С. 285-289.
2. Таран Л. М., Таран Г. О. Заходи Міжнародного олімпійського комітету щодо підвищення гендерної рівності на Олімпійських іграх. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених, 19 травня 2021 року [Електронний ресурс]. К., 2021. С. 74-75.
3. Olympic charter IOC (08.08.2021). URL: <http://www.olympic.org>
4. IOC Gender equality & inclusion report 2021. URL: <http://www.olympic.org>
5. Gender Equality Review Project. URL: <http://www.olympic.org>
6. IOC Olympic Agenda 2020. URL: <http://www.olympic.org>
7. IOC Olympic Agenda 2020+5 15 Recommendations. URL: <http://www.olympic.org>

АНАЛІЗ СПІВВІДНОШЕННЯ УЧАСТІ ЖІНОК І ЧОЛОВІКІВ В ОЛІМПІЙСЬКИХ ЗМАГАННЯХ З ЛИЖНИХ ГОНОК

Олена ТАРАСЕВИЧ, к.фіз.вих.

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Проаналізовано співвідношення жінок і чоловіків, які брали участь в олімпійських змаганнях з лижних гонок з 1952 по 2022 роки.

Ключові слова: жінки, чоловіки, гендерне співвідношення, гендерна рівність, Олімпійські ігри, лижні гонки.

Вступ. В останні часи у спорті взагалі, і в олімпійському спорті зокрема, актуально стоїть питання щодо гендерної рівності учасників змагань. Так, в Olympic Agenda 2020, рекомендація 11, було зазначено, що досягнення рівності у кількості чоловіків і жінок в олімпійських змаганнях є однією з пріоритетних умов розвитку сучасного олімпійського спорту [2]. Міжнародним олімпійським комітетом підведено підсумки реалізації Олімпійського порядку денного 2020, в яких було зазначено, що вже в 2024 році у Парижі буде забезпечено рівне представництво щодо статі учасників олімпійських змагань завдяки однакової кількості чоловіків і жінок. На сьогоднішній день загальне гендерне співвідношення жінок і чоловіків, які змагаються в різних літніх і зимових видах спорту – 48,8% та 51,2% відповідно. До прийняття Olympic Agenda 2020 на Іграх XXX Олімпіади в Лондоні у 2012 році частка жінок серед учасників складала 44,2%. Щодо Юнацьких Олімпійських ігор, то на цих змаганнях вже досягнуто гендерної рівності. Так, на Юнацьких Олімпійських іграх 2018 року в Буенос-Айресі і на зимових Юнацьких Олімпійських іграх 2020 року в Лозані співвідношення спортсменів і спортсменок досягло 50/50 [3].

Для аналізу із всіх олімпійських видів спорту ми обрали лижні гонки, щоб з'ясувати, як змінювалося співвідношення жінок і чоловіків-учасників олімпійських змагань та як реалізуються питання гендерної рівності в цьому виді спорту.

Мета та завдання дослідження: аналіз співвідношення участі жінок і чоловіків в олімпійських змаганнях з лижних гонок та порівняння жіночої і чоловічої олімпійської програми в цьому виді спорту.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Internet, системний аналіз протоколів олімпійських змагань з лижних гонок щодо кількості учасників, які розміщені у всесвітній мережі Internet, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Лижні гонки – це один із найпопулярніших зимових видів спорту. В олімпійську програму його було включено у 1924 році, тобто з перших зимових Олімпійських ігор. Спочатку у цьому виді спорту змагалися тільки чоловіки. Вперше на олімпійській лижній трасі жінки з'явилися у 1952 році на VI зимових Олімпійських іграх, що проходили у столиці Норвегії Осло [1]. На цих Іграх жінки змагалися лише в одній дисципліні, проти як чоловіки – у трьох [4]. Кількість олімпійських дисциплін у жінок і чоловіків зрівнялася тільки через 32 роки, у 1984 році.

Таблиця 1

**Чоловічі та жіночі дисципліни лижних гонок
в програмі зимових Олімпійських ігор**

Зимові Олімпійські ігри, рік і місце проведення	Дисципліни чоловічої олімпійської програми	Дисципліни жіночої олімпійської програми
VI, 1952 р., Осло (Норвегія)	гонка 18 км; гонка 50 км; естафета 4 x 10 км	гонка 10 км
VII, 1956 р., Кортіна-д'Ампеццо (Італія)	гонка 15 км; гонка 30 км; гонка 50 км; естафета 4 x 10 км	гонка 10 км; естафета 3 x 5 км
VIII, 1960 р., Скво-Веллі (США)	гонка 15 км; гонка 30 км; гонка 50 км; естафета 4 x 10 км	гонка 10 км; естафета 3 x 5 км
IX, 1964 р., Інсбрук (Австрія)	гонка 15 км; гонка 30 км; гонка 50 км; естафета 4 x 10 км	гонка 5 км; гонка 10 км; естафета 3 x 5 км
X, 1968 р., Гренобль (Франція)	гонка 15 км; гонка 30 км; гонка 50 км; естафета 4 x 10 км	гонка 5 км; гонка 10 км; естафета 3 x 5 км
XI, 1972 р., Саппоро (Японія)	гонка 15 км; гонка 30 км; гонка 50 км; естафета 4 x 10 км	гонка 5 км; гонка 10 км; естафета 3 x 5 км
XII, 1976 р., Інсбрук (Австрія)	гонка 15 км; гонка 30 км; гонка 50 км; естафета 4 x 10 км	гонка 5 км; гонка 10 км; естафета 4 x 5 км
XIII, 1980 р., Лейк-Плесід (США)	гонка 15 км; гонка 30 км; гонка 50 км; естафета 4 x 10 км	гонка 5 км; гонка 10 км; естафета 4 x 5 км
XIV, 1984 р., Сараєво (Югославія)	гонка 15 км; гонка 30 км; гонка 50 км; естафета 4 x 10 км	гонка 5 км; гонка 10 км; гонка 20 км; естафета 4 x 5 км
XV, 1988 р., Калгарі (Канада)	гонка 15 км; гонка 30 км; гонка 50 км; естафета 4 x 10 км	гонка 5 км; гонка 10 км; гонка 20 км; естафета 4 x 5 км

Продовження таблиці 1

Зимові Олімпійські ігри, рік і місце проведення	Дисципліни чоловічої олімпійської програми	Дисципліни жіночої олімпійської програми
XVI, 1992 р., Альбервіль (Франція)	гонка 10 км; гонка 30 км; гонка 50 км; естафета 4 x 10 км гонка переслідування	гонка 5 км; гонка 15 км; гонка 30 км; естафета 4 x 5 км гонка переслідування
XVII, 1994 р., Ліллекхамер (Норвегія)	гонка 10 км; гонка 30 км; гонка 50 км; естафета 4 x 10 км гонка переслідування	гонка 5 км; гонка 15 км; гонка 30 км; естафета 4 x 5 км гонка переслідування
XVIII, 1998 р., Нагано (Японія)	гонка 10 км; гонка 30 км; гонка 50 км; естафета 4 x 10 км гонка переслідування	гонка 5 км; гонка 15 км; гонка 30 км; естафета 4 x 5 км гонка переслідування
XIX, 2002 р., Солт-Лейк-Сити (США)	гонка 15 км; гонка 30 км; гонка 50 км; естафета 4 x 10 км гонка переслідування; спринт	гонка 10 км; гонка 15 км; гонка 30 км; естафета 4 x 5 км гонка переслідування; спринт
XX, 2006 р., Турин (Італія)	гонка 15 км; гонка 50 км; естафета 4 x 10 км; спринт гонка переслідування; командний спринт	гонка 10 км; гонка 30 км; спринт; естафета 4 x 5 км; гонка переслідування; командний спринт
XXI, 2010 р., Ванкувер (Канада)	гонка 15 км; гонка 50 км; естафета 4 x 10 км; спринт гонка переслідування; командний спринт	гонка 10 км; гонка 30 км; спринт; естафета 4 x 5 км; гонка переслідування; командний спринт
XXII, 2014 р., Сочі (Росія)	гонка 15 км; гонка 50 км; естафета 4 x 10 км; спринт гонка переслідування; командний спринт	гонка 10 км; гонка 30 км; спринт; естафета 4 x 5 км; гонка переслідування; командний спринт
XXIII, 2018 р., Пхьончхан (Республіка Корея)	гонка 15 км; гонка 50 км; естафета 4 x 10 км; спринт гонка переслідування; командний спринт	гонка 10 км; гонка 30 км; спринт; естафета 4 x 5 км; гонка переслідування; командний спринт
XXIV, 2022 р., Пекін (Китай)	гонка 15 км; гонка 30 км; естафета 4 x 10 км; спринт гонка переслідування; командний спринт	гонка 10 км; гонка 30 км; спринт; естафета 4 x 5 км; гонка переслідування; командний спринт

Жінки у 1952 році на перших для себе зимових Олімпійських іграх склали всього 10,6% від всіх учасників лижних змагань. На Іграх 1956 року їх вже було 25,5%, на наступних Іграх відсоток жінок-учасниць дещо скоротився, а починаючи з 1964 року відсоток жінок поступово починає збільшуватися, але це проходило хвилеподібно. У 2014 році, коли було прийнято Олімпійський порядок денний і одним із перспективних напрямків було проголошено гендерну рівність щодо учасників Олімпійських ігор, співвідношення жінок і чоловіків, що брали участь в лижних гонках становило 45,6% на 54,4% відповідно. У 2022 році на Іграх в Пекіні майже було досягнуто гендерної рівності в цьому виді спорту.

Таблиця 2

**Відсоткове співвідношення чоловіків і жінок,
що приймали участь в олімпійських змаганнях з лижних гонок**

Зимові Олімпійські ігри, рік, місто проведення	Чоловіки (%)	Жінки (%)
VI, 1952 р., Осло (Норвегія)	89,4	10,6
VII, 1956 р., Кортіна-д'Ампеццо (Італія)	74,5	25,5
VIII, 1960 р., Скво-Веллі (США)	81,9	18,1
IX, 1964 р., Інсбрук (Австрія)	72,6	27,4
X, 1968 р., Гренобль (Франція)	73,3	26,7
XI, 1972 р., Саппоро (Японія)	69,9	30,1
XII, 1976 р., Інсбрук (Австрія)	68,7	31,3
XIII, 1980 р., Лейк-Плесід (США)	65,8	34,2
XIV, 1984 р., Сараєво (Югославія)	59,7	40,3
XV, 1988 р., Калгарі (Канада)	59,9	40,1
XVI, 1992 р., Альбервіль (Франція)	60,8	39,2
XVII, 1994 р., Ліллекхаммер (Норвегія)	56,4	43,6
XVIII, 1998 р., Нагано (Японія)	54,1	45,9
XIX, 2002 р., Солт-Лейк-Сити (США)	54,3	45,7
XX, 2006 р., Турин (Італія)	55,1	44,9
XXI, 2010 р., Ванкувер (Канада)	51,6	48,4
XXII, 2014 р., Сочі (Росія)	54,4	45,6
XXIII, 2018 р., Пхьончхан (Республіка Корея)	55,2	44,8
XXIV, 2022 р., Пекін (Китай)	51,5	48,5

Висновки. Кількість жінок і чоловіків, які приймали участь в олімпійських змаганнях з лижних гонок на сьогоднішній день майже досягло співвідношення 50/50. На це вплинули зміни в олімпійській програмі, які зрівняли кількість чоловічих і жіночих дисциплін, а також політика МОК щодо гендерної рівності учасників олімпійських змагань. Кількість жінок-лижниць з 1952 р. по 2022 р. збільшилася на 37,9%, тобто в 4.5 рази.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають в аналізі співвідношення кількості чоловіків і жінок в видах спорту, що входять до програм Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських ігор.

Список використаної літератури.

1. Надеждіна О. А., Тарасевич Е. А. Формирование спортивных программ Олимпийских игр. *Студентський слобожанський науково-спортивний вісник*: матеріали III Всеукраїнської студентської наукової конференції в рамках XIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я». 2013. С.114-117

2. Тарасевич О. А., Камаєв О. І., Окунь Д. О. Гендерна ідентифікація спортсменів різної кваліфікації відносно класифікаційних груп видів спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків. 2019. № 6 (74). С.10-15.

3. <https://noc-ukr.org> (дата звернення 25.03.2023).

4. <https://cikavoinfo.com> (дата звернення 25.03.2023).

ОЛІМПІЙСЬКИЙ УРОК В КАРАЗІНСЬКОМУ УНІВЕРСИТЕТІ

Володимир ТЕМЧЕНКО, к. фіз. вих., доцент
Вікторія КОВАЛЬ
Віктор ГАЛАЗЮК

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Харків, Україна*

Анотація. Розглянуто питання організації та проведення олімпійського уроку в закладі вищої освіти на прикладі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Наведено цілі, завдання та структуру спортивного заходу, показано його позитивний вплив на залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою та спортом протягом навчання.

Ключові слова: олімпійський урок, заклад вищої освіти, студент, фізична культура, спорт.

Вступ. Залучення здобувачів вищої освіти до регулярних занять фізичним вихованням та спортом при факультативній формі занять є актуальною і складною проблемою сьогодення. Реформування освітнього процесу у закладах вищої освіти призвело до переведення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у розряд необов'язкової без підсумкового контролю з факультативною формою занять. Для залучення здобувачів вищої освіти до занять фізичною активністю наразі необхідно застосовувати не лише нові форми організації освітнього процесу, а й нові форми, засоби та способи [5].

Одним з дієвих способів вирішення цієї проблеми є впровадження олімпійської освіти у неспортивних закладах вищої освіти, зокрема організація та проведення олімпійських уроків.

Питання впровадження у процес навчання й виховання елементів олімпійської освіти як позитивного фактору, що сприяє гуманізації суспільства, знайшли відображення у роботах вітчизняних дослідників [1, 2, 3]. Результати досліджень дають підставу припустити, що одним із ефективних підходів до вирішення проблем, які стоять перед сферою освіти на сучасному етапі розвитку українського суспільства, може стати система організації навчально-виховного процесу в закладах вищої освіти на основі олімпійської ідеології через інтеграцію олімпійської освіти у практику роботи вишів. Діяльність, що лежить в основі цієї освіти, здатна сприяти вихованню психічно і фізично здорової людини, патріота, працездатної, толерантної, законослухняної особи, яка у повсякденному житті дотримується правил чесної гри. Філософія олімпізму покликана допомогти здобувачам вищої освіти зробити правильний вибір для удосконалення своєї особистості, що сприятиме особистісному розвитку.

Питання, пов'язані з вивченням системи інтеграції олімпійської освіти в освітній процес студентської молоді, залишаються актуальними. Олімпійське виховання являє собою соціальний процес, вид свідомої і цілеспрямованої

діяльності його учасників, спрямований на реалізацію закладених задатків людини. У закладах вищої освіти це сприяє соціалізації студентської молоді [4].

Мета і завдання дослідження. Вивчення досвіду організації та проведення олімпійського уроку у закладі вищої освіти на прикладі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз та синтез науково-методичної літератури, документальних джерел, систематизація та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Олімпійський урок в Харківському національному університеті імені В.Н. Каразіна – щорічний комплексний спортивний захід, що проводиться у другій половині вересня. Цільова аудиторія уроку – студенти перших курсів, але урок є відкритим і доступним як для студентів старших курсів, так і для працівників університету.

Завдання олімпійського уроку:

- ознайомлення студентів з історією Олімпійських ігор, олімпійським рухом, олімпійськими та спортивними традиціями Каразінського університету шляхом організації зустрічей з учасниками Олімпійських ігор та виставки спортивних досягнень;
- реклама можливостей спортивної інфраструктури з метою залучення здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою та спортом;
- проведення олімпійських модулів;
- відзначення провідних спортсменів університету за результатами попереднього навчального року;
- популяризація фізичної культури та спорту, здорового способу життя.

Багаторічна традиція проведення олімпійського уроку в Каразінському університеті, загальна тривалість якого становить 5-6 годин, сформувала наступну структуру заходу:

- організація роботи спортивних локацій перед навчальними корпусами та проведення учасниками Олімпійських ігор та провідними спортсменами університету майстер-класів з видів спорту, що розвиваються в університеті: настільного тенісу, стрільби з лука, тенісу, футзалу, волейболу, бадмінтону, чирлідінгу, фехтування, боксу та кікбоксингу та ін.;
- організація виставки про олімпійців Каразінського університету, розвиток в університеті олімпійського руху та досягнення провідних спортсменів;
- організація екскурсії «Олімпійські традиції університету» для іноземних студентів;
- проведення олімпійського екологічного модуля;
- загальноуніверситетська кураторська година для студентів-першокурсників «Олімпійський урок в Каразінському університеті» за участі учасників Олімпійських ігор та провідних спортсменів Харкова і України.

Протягом усього дня здобувачі вищої освіти мають можливість власноруч спробувати себе у різних видах спорту, поспілкуватися з учасниками Олімпійських та Паралімпійських ігор. Практично показано, що проведення олімпійського уроку позитивно впливає на залучення студентів до факультативних занять спортивно орієнтованим фізичним вихованням.

Висновки. Проведення олімпійського уроку в закладі вищої освіти сприяє залученню студентів до регулярних занять фізичною культурою та спортом протягом навчання.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому передбачається проведення досліджень процесу створення олімпійських осередків у закладах вищої освіти.

Список використаної літератури.

1. 25 років разом. Олімпійська освіта / [за заг. ред. С. Н. Бубки, М. М. Булатової]. К.: 2017. 128 с.
2. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб.: К. 2011. 335 с.
3. Іваненко Галина. Олімпійська освіта в системі підготовки фахівців зі спеціальності «Фізична культура і спорт» в Україні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №1. С. 25–31.
4. Олімпійська освіта: методичні рекомендації: [за заг. ред. М. М. Булатової]. К.: 2002. 39 с.
5. Ольховый О. М., Темченко В. А., Петренко Ю. М. Влияние информационно-коммуникационных технологий на вовлеченность студентов в спортивно-ориентированное физическое воспитание. *Слобожанский научно-спортивный вестник*. 2015. № 4(48), С. 70–73.

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Ганна ТОПЧІЄВА, старший викладач

*Національний університет харчових технологій
Київ, Україна*

Анотація. У роботі розглядається ефективність олімпійської освіти в процесі занять фізичною культурою і спортом серед здобувачів освіти в закладах вищої освіти. Олімпійська освіта - багаторівневий спеціально організований педагогічний процес формування гармонійно розвиненої особистості через набуття інтересів, навичок, знань, розвиток здібностей, потреб та ціннісних орієнтацій, що базуються на гуманістичних ідеалах та цінностях олімпізму і є, складовою частиною освіти

Ключові слова: олімпійська освіта, фізична культура і спорт, здобувачі освіти, олімпізм.

Вступ. Освіта – це, передусім, сукупність знань, умінь, практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних, громадянських якостей, систематизованих компетентностей та морально-етичних цінностей, що набуваються в закладах освіти.

Президент МОК Жак Рогге (2001-2013 р. р.), сказав: «Олімпійська освіта є ключовим елементом місії олімпійського руху, що спирається на повагу

загальнолюдських фундаментальних етичних принципів і поширення взаємної поваги, духу дружби, товариства і чесної гри. Виховання молоді і майбутніх поколінь за допомогою спорту і його цінностей - це наша головна турбота і джерело нашого розвитку». Тому його розвиток – це розвиток будь-якої країни. «Спорт також пропонує ідеальну платформу, для того щоб допомогти людям в їх повсякденному житті» [1].

Мета та завдання дослідження. Визначити вплив та реалізацію олімпійської освіти на особистість в системі фізичної культури і спорту здобувачів освіти у закладах вищої освіти, проаналізувати можливості елементів олімпійської освіти.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження виконувалось на теоретичному та аналітичному рівні. У процесі дослідження були використані методи: аналіз документальних джерел, науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні Україна набуває впевненості на шляху побудови суверенної, незалежної, демократичної правової держави, у якій людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканість і безпека визнані найвищою соціальною цінністю. Зміни, що відбуваються в усьому світі й у нашій країні, маючи істотні соціально-політичні, ідеологічні та економічні проблеми, супроводжуються пошуком нових систем освіти і виховання молоді [2].

За останній час проблемі олімпійської освіти свої праці присвячували українські вчені, серед яких М. Булатова, О. Вацеба, В. Єрмолова, В. Юхимук та інші.

Система олімпійської освіти – відкрита, в її становленні, функціонуванні, розвитку велику роль відіграють середовище, і не тільки як фактор, що впливає, але і як компонент самої системи.

Створення ефективної системи олімпійської освіти передбачає переорієнтацію на принципи гуманістичної педагогіки та психології: посилення уваги до особистості як до найвищої соціальної цінності; перетворення здобувача освіти з об'єкта соціально-педагогічного впливу в суб'єкт активної творчої діяльності на основі розвитку внутрішніх мотивів до самовдосконалення; демократизацію у взаєморозумінні викладачів та здобувачів освіти, і що найголовніше – індивідуалізацію в роботі на основі отримання і обліку достовірної інформації про стан здоров'я молоді, які займаються фізичною культурою і спортом, рівень їхньої фізичної підготовленості.

Перш за все, Олімпізм символізує «філософію життя, що звеличує та об'єднує в гармонійне ціле гідність тіла, волі та розуму. Поєднуючи спорт з культурою та освітою, прагне до створення способу життя, який базується на радості від зусилля, освітній цінності доброго прикладу та повазі до фундаментальних етичних цінностей» [4].

Висока самосвідомість особистості, орієнтованої на вічні людські цінності, переведені у власні переконання і життєві принципи [3].

Висновки. Аналітичний огляд спеціальної науково-методичної літератури засвідчує, що олімпійська освіта є повноцінною частиною не лише

життя сучасного суспільства, а й організований педагогічний процес, через набуття знань, власного світогляду сприяє вихованню гармонійного розвитку. Педагогічна діяльність в рамках олімпійської освіти полягає у формуванні і розвитку олімпійської культури особистості.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Перспективним напрямком даного дослідження є пошук та впровадження моделі олімпійської освіти з використанням активних методів навчання.

Список використаної літератури.

1. Бріскін Ю. А. Президенти міжнародного олімпійського комітету, їх роль в розвитку олімпійського спорту: Лек-я з навч. дисципліни „Олімпійський спорт”: Львів. 2018. 36 с.

2. Булатова М. М. Олімпійська освіта: мет. реком-ії під-ні каф. олім-го та проф-го спорту НУФВіС України. К. 2002. 32 с

3. Голуб А. Підтримка кожного олімпійця на місцях. *Олімпійська арена*. 2007. № 10. 2 - 4 с.

4. Енциклопедія олімпійського спорту України /[за ред. В. М. Платонова]. Київ: Олімп література, 2005. С. 388 - 393

ЗБІРНИК ТЕЗ
I ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ
СУЧАСНОГО СПОРТУ: АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ ТА
ПРАКТИКИ»

За достовірність представлених результатів відповідають автори

Видання Харківської державної
академії фізичної культури

Харківська державна академія фізичної культури
Україна, 61022, Харків, вул. Клочківська, 99
(057) 705-21-02

Харків, 2023