

ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

OLYMPICUS

ВИПУСК 1 2024



Видавничий дім
«Гельветика»
2024

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

OLYMPICUS

№ 1 2024

ISSN (Print) 2786-7935
ISSN (Online) 2786-7943

*Реєстрація суб'єкта у сфері
друкованих медіа: Рішення
Національної ради України
з питань телебачення
і радіомовлення № 225
від 01.02.2024 року*

Журнал виходить 4 рази на рік.

*Офіційний сайт видання:
[journals.pdpu.od.ua/index.php/
olympicus](http://journals.pdpu.od.ua/index.php/olympicus)*

*Рекомендовано
до друку вченою радою
ДЗ «Південноукраїнський
національний педагогічний
університет
імені К. Д. Ушинського»,
протокол № 10
від 29.02.2024 р.*

*Статті у виданні
перевірені на наявність
плагіату за допомогою
програмного забезпечення
StrikePlagiarism.com від
польської компанії Plagiat.pl.*

*Передрук матеріалів
здійснюється за умови
обов'язкового посилання
на журнал "Olympicus".*

Редакційна колегія

Головний редактор:

Тодорова Валентина Георгіївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Члени редакційної колегії:

Атаманюк Світлана Іванівна, доктор педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту, Національний університет «Запорізька політехніка»;

Богуславська Вікторія Юріївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;

Буховець Божена Олегівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Долинський Борис Тимофійович, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Задорожна Ольга Романівна, доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського;

Лещій Наталія Петрівна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Мулик Вячеслав Володимирович, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ректор, Харківська державна академія фізичної культури;

Передерій Аліна Володимирівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського;

Пітер Смолянов (Peter Smolianov), кандидат наук, професор кафедри науки про спорт і рух, Салемський державний університет (Salem State University), Сполучені Штати Америки;

Сосіна Валентина Юріївна, кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри хореографії та мистецтвознавства, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського;

Теляк Оксана Ярославівна, доктор економічних наук, професор, проректор до прав навчання, Академія Спортивної Освіти у Варшаві (Academy of Sport Education in Warsaw), Польща;

Тищенко Валерія Олексіївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет, Україна;

Форостян Ольга Іванівна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Хіменес Христина Робертівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського.

УДК 796.062:061.23:796.075.2+796.051.2
DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.1>

Аніканов Іван Володимирович

аспірант кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0002-7277-5855

Долинський Борис Тимофійович

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0002-3745-2460

Тітова Ганна Віталіївна

кандидат педагогічних наук, доцент,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0003-1309-5443

СТРАТЕГІЧНІ НАПРЯМИ РЕАЛІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСНОГО ПІДХОДУ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНИМИ КЛУБАМИ

***Актуальність проблеми.** Діяльність спортивних клубів різних форм власності перебуває під негативним впливом сучасних соціально-економічних умов. Актуальності набуває пошук та реалізація форм, підходів, засобів та інструментів до організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи з різними верствами населення України у відповідності до вимог сьогодення. Аналіз вітчизняної теорії й практики функціонування розгалуженої мережі фізкультурно-спортивних організацій, свідчить про те, що саме мережа спортивних клубів є оптимальним засобом покращення здоров'я та підвищення рухової активності громадян, а також розвитку сучасного спорту. **Мета** – сформулювати стратегічні напрями реалізації комплексного підходу щодо оптимізації управління спортивними клубами. **Методи дослідження:** аналіз літературних джерел та офіційних документів, системний аналіз, організаційне проектування. **Результати дослідження.** Слід зазначити, що до показників державної політики щодо розвитку системи спортивних клубів відносяться: ступінь втручання держави в управління та діяльність; автономність; наявність та функції органу управління; система фінансування; комерціалізація діяльності. До стратегічних напрямів реалізації комплексного підходу щодо оптимізації управління спортивними клубами відносяться: розвиток спортивної індустрії, за рахунок збільшення кількості спортивних клубів; соціальна та економічна інклюзія діяльності спортивних клубів, за рахунок впровадження в діяльність різноманітних форм комерціалізації діяльності та соціального підприємництва; ефективна взаємодія політик держави, регіону та конкретного спортивного клубу щодо соціально-економічного розвитку; забезпечення спортивної індустрії фінансовими засобами, для захисту робочих місць, фахівців від ризику звільнення та втрати доходу; створення державних та приватних фондів солідарності для спортивних клубів; ефективне використання інновацій в діяльності спортивних клубів. Серед інноваційних підходів до економічного розвитку спортивних клубів зазначимо: залучення інвестицій, цифровізація послуг та продуктів; регіональне стимулювання економічного розвитку спортивної індустрії, розробка ефективних бізнес-моделей співпраці різних секторів економіки та спортивної індустрії; використання високотехнологічних рішень в процесі надання фізкультурно-оздоровчих та спортивних послуг; сприяння діяльності активної дослідницької спільноти.*

***Ключові слова:** ефективність, менеджмент, соціальне підприємство, соціальна інклюзія, економічна інклюзія.*

Вступ. Діяльність спортивних клубів різних організаційно-правових форм та форм власності в умовах сьогодення перебуває під негативним впливом сучасних соціально-економічних викликів та криз [6, 8]. Актуальності набуває пошук та реалізація форм, підходів, засобів та інструментів до організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи з різними верствами населення України у відповідності до вимог сьогодення. Загострюються ці обставини процесами реформування сфери фізичної культури і спорту, які розпочаті з 2015 року, а також певними невизначеностями щодо нормативно-правового регулювання діяльності спортивних клубів. Аналіз вітчизняної теорії й практики функціонування розгалуженої мережі фізкультурно-спортивних організацій, свідчить про те, що саме мережа спортивних клубів є оптимальним засобом покращення здоров'я та підвищення рухової активності громадян, а також розвитку сучасного спорту.

Мета дослідження – сформулювати стратегічні напрями реалізації комплексного підходу щодо оптимізації управління спортивними клубами.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та офіційних документів, системний аналіз, організаційне проектування.

Результати дослідження. Основними джерелами теоретичної інформації є ряд напрацювань зарубіжних та вітчизняних вчених. Зокрема, дослідження інструментів державної політики щодо розробки стратегічних напрямів розвитку сфери фізичної культури і спорту було висвітлено в роботі Приходько В. та Томенко О. [9], а природу правових відносин серед суб'єктів спорту розглянуто та обґрунтовано у працях Гриняк А. Б., Заїченко Л. І., Дубінської З. П. [1, 2, 3].

У межах предмета регулювання організаційно-управлінських та правових відносин, правомірно виділити декілька типів правовідносин у діяльності спортивних клубів, що складаються у процесі: реалізації громадянами прав на заняття фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю; створення та функціонування спортивних клубів різних організаційно-правових форм та форм власності; організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів; розроблення та впровадження внутрішніх спортивних регламентів, правил та процедур; здійснення державного контролю за дотриманням установлених норм та вимог у сфері фізичної культури і спорту; регулювання розподілу ресурсного забезпечення (кадрів, фінансування). Спираючись на специфіку діяльності спортивних клубів, їх складність, правомірно стверджувати, що формування стратегічних напрямів оптимізації їх управління має комплексний характер.

В умовах ринкової економіки значною частиною діяльності спортивного клубу є здійснення ним комерційної діяльності або спортивної діяльності з метою отримання прибутку. Спортивний клуб діє відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт», інших законодавчих актів, статутних вимог Спортивної студентської спілки України, Міжнародної федерації університетського спорту, а також до свого статуту, а також має цільове спрямування щодо виконання соціально важливих функцій. Виступаючи юридичною особою, спортивний клуб має свою печатку, штамп із своїм найменуванням, розрахунковий рахунок у банківських установах, може мати на правах власності відокремлене майно, основні та оборотні фонди.

Вітчизняний досвід державної підтримки розвитку систему спортивних клубів, як правило має фрагментарну участь держави у фінансуванні діяльності спортивних клубів [4, 5]. До основних статей витрат Міністерства молоді і спорту України згідно з відомчою і програмною класифікаціями відносяться: розвиток спорту інвалідів та їх фізкультурно-спортивна реабілітація; підготовка і участь національних збірних команд в Паралімпійських і Дефлімпійських іграх; розвиток фізичної культури, спорту вищих досягнень та резервного спорту; фінансова підтримка громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості; підготовка і участь національних збірних команд в Олімпійських, Юнацьких Олімпійських та Європейських іграх.

Недосконала модель інституційної організації управління спортивними клубами, на наш погляд, перешкоджає оптимальному розвитку цієї системи.

Державна підтримка розвитку спортивних клубів в умовах подолання наслідків пандемії та війни, які знаходиться в невизначеному положенні, стає ще більш актуальною. Згідно з рекомендаціями «Європейської платформи з інновацій в області спорту» [10], до заходів підтримки спортивної індустрії в цілому, відносяться: 1) забезпечення спортивної індустрії фінансовими засобами, для захисту робочих місць, службовців та самозайнятих в індустрії від ризику звільнення та втрати доходу; 2) полегшення правил, які стосуються отримання державної допомоги, як це вже має місце в інших секторах економіки; 3) стимулювання інноваційних програм для спортивних клубів для вирішення сучасних суспільних проблем; 4) надання позик для забезпечення ліквідності спортивних клубів та інших асоціацій через існуючі фінансові інструменти (наприклад, Європейський інвестиційний банк) або новостворені інструменти як відповідь на цю кризу; 5) перенаправлення певних потоків фінансування з боку ЄС та національних фондів, зокрема Європейських структурних та інвестиційних фондів, на дії, що сприяють добробуту громадян, у тому числі за допомогою спорту та фізичної активності; 6) створення державних та приватних фондів солідарності для низових спортивних клубів та асоціацій та їх працівників, включаючи тренерів-підрядників та фрілансерів – самозайнятих; 7) створення нових можливостей фінансування як інноваційних способів пропаганди спорту та фізичної активності, в умовах тимчасової обмеженості доступу до спортивних споруд, 8) допомога школам та вчителям фізичної культури продовжувати навчання учнів за допомогою цифрових засобів, які є ефективними та безпечними (і стимулюють інновації), тобто за рахунок фінансування, керівних принципів, найкращих практик, інформації в Інтернеті; 9) стимулювання здорового активного способу життя серед працездатного населення, як тих, хто працює вдома, так і в офісі, впроваджуючи інноваційні рішення для стимулювання фізичної активності.

Дані рекомендації правомірно адаптувати до умов функціонування спортивних клубів в Україні, через механізм розробки стратегічних напрямів оптимізації управління ними. Основою розробки визначеної стратегії мають слугувати результати наукових досліджень, щодо впровадження та розвитку інновацій в сфері фізичної культури і спорту; аналізу політичного, економічного, соціального середовища; аналіз взаємодії політик щодо прийняття управлінських рішень на місцевому, регіональному та державному рівнях Серед таких напрямів слід зазначити наступні:

- реагування на зміну клімату та навколишнього середовища – розробка спортивних інновацій для сталого розвитку;
- екологізація спорту;
- оцінка внеску спорту в стале суспільство для процесів зеленого переходу.

Першочерговими завданнями щодо реалізації комплексного підходу до стратегічного розвитку системи спортивних клубів за рахунок оптимізації управління ними є:

- розробка програм досліджень щодо впливу інновацій на процесу функціонування та розвитку спортивних клубів;
- розробка методології дослідження;
- адаптація прогресивних практик управління спортивними клубами та впровадження інновацій.

Науково-практична спільнота має скоординувати зусилля по розробці та впровадженню регіональних проектів, запровадженню систематичних інноваційних програм державного рівня у чотирьох напрямках діяльності спортивних клубів: здоров'я особистості та суспільства; економіка; цифровізація; реагування на зміну клімату та навколишнього середовища, що відповідає принципам ефективного управління спортом для досягнення цілей Сталого розвитку.

Слід зазначити, що до показників державної політики щодо розвитку системи спортивних клубів відносяться: ступінь втручання держави в управління та діяльність; автономність; наявність та функції органу управління; система фінансування; комерціалізація діяльності. До стратегічних напрямів реалізації комплексного підходу щодо оптимізації управління спортивними клубами відносяться: розвиток спортивної індустрії, за рахунок збільшення кількості

спортивних клубів; соціальна та економічна інклюзія діяльності спортивних клубів, за рахунок впровадження в діяльність різноманітних форм комерціалізації діяльності та соціального підприємництва; ефективна взаємодія політик держави, регіону та конкретного спортивного клубу щодо соціально-економічного розвитку; забезпечення спортивної індустрії фінансовими засобами, для захисту робочих місць, фахівців від ризику звільнення та втрати доходу; створення державних та приватних фондів солідарності для спортивних клубів; ефективне використання інновацій в діяльності спортивних клубів. Серед інноваційних підходів до економічного розвитку спортивних клубів зазначимо: залучення інвестицій, цифровізація послуг та продуктів; регіональне стимулювання економічного розвитку спортивної індустрії, розробка ефективних бізнес-моделей співпраці різних секторів економіки та спортивної індустрії; використання високотехнологічних рішень в процесі надання фізкультурно-оздоровчих та спортивних послуг; сприяння діяльності активної дослідницької спільноти.

Висновки. Таким чином, оптимізація управління спортивними клубами незалежно від форм власності на територіального розташування сприятиме, на наш погляд, подоланню таких негативних наслідків, як обмеження можливостей проведення організованих занять руховою активністю, фізкультурно-оздоровчих заходів та заходів фізкультурно-спортивної реабілітації, відсутність доступної для всіх верств населення сучасної спортивно-оздоровчої інфраструктури та мотивації у населення до занять оздоровчою руховою активністю; обмежена можливість для дітей та молоді займатися обраним видом спорту у спортивних закладах; врегулювання рівня фінансового та матеріально-технічного забезпечення сфери фізичної культури і спорту у різних регіонах і громадах; збереження контингенту тренерсько-викладацького складу; відновлення навчально-тренувального процесу спортсменів та проведення всеукраїнських змагань з видів спорту; врегулювання на законодавчому та нормативно-правовому рівні позиції щодо пріоритетності фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Література:

1. Гриняк А. Б. Правова природа професійних спортивних відносин. Спортивне право України: сучасний стан та перспективи розвитку. *Тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції 19 жовтня 2018 р.* Запоріжжя, 2018. С. 7–9.
2. Дубінська З. П. Специфіка суб'єкта правовідносин у сфері спорту в Україні. *Науковий журнал Південноукраїнський правничий часопис.* Одеса: ОДУВС, 2019. Вип. 1. С. 69–74.
3. Заїченко Л. І. Спортивний клуб в умовах комерціалізації: організаційно-правова форма: [Наукова доповідь] Х: Юрайт, 2015. 144 с.
4. Імас Є. В., Мічуда Ю. П., Ярмолук О. В. Маркетинг у спорті: теорія та практика: монографія. К.: Нац.ун-т фіз.виховання і спорту України, вид-во “Олімп.л-ра”, 2016. с. 9–37.
5. Куроченко І. Правові, організаційні та методичні засади фізичної культури і спорту в Україні: навчальний практикум. Ірпінь: Видавництво Національного університету ДПС України, 2016. 596 с.
6. Стахів І. М. Державне регулювання сфери спортивно-оздоровчих послуг в умовах нестабільної економічної ситуації. *Економічний форум.* 2017. № 2. С. 48–53.
7. Цимбалюк С. М. Стан та перспективи розвитку спортивно-оздоровчої сфери в Україні. *Вісник Хмельницького національного університету* 2020, № 4, Том 3. Серія Економічні науки. С. 31–36. DOI: 10.31891/2307-5740-2020-284-4(3)-5 (дата звернення 15.12.2023)
8. Ячнюк М., Ячнюк І., Ячнюк Ю. Шляхи функціонування сфери фізичної культури в нових соціально-економічних умовах. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. № 2(50), 2020, с. 33–37 URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-02-33-37> (дата звернення 13.11.2023).
9. Prykhodko V., Tomenko O. Innovative approach to the strategic management of the olympic sport reform in Ukraine [Електронний ресурс], 2019. URL: <https://mmi.fem.sumdu.edu.ua/en/journals/2019/1/357-366>. (дата звернення 21.11.2023).
10. Position paper on the impact of the Covid-19 crisis on the sport sector. 2020. <https://epsi.eu/news/position-paper-on-the-impact-of-the-covid-19-crisis-on-the-sport-sector/> (дата звернення 19.11.2023).

References:

1. Hryniak, A.B. (2018). Pravova pryroda profesiinykh sportyvnykh vidnosyn. Sportyvne pravo Ukrainy: suchasnyi stan ta perspektyvy rozvytku [Legal nature of professional sports relations. Sports law of Ukraine: current state and development prospects]. *Tezy dopovidei Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii 19 zhovtnia 2018 r. Zaporizhzhia*, 2018. p. 7–9 [in Ukrainian].
2. Dubinska, Z.P. (2019). Spetsyfika subiekta pravovidnosyn u sferi sportu v Ukraini [The specificity of the subject of legal relations in the field of sports in Ukraine]. *Naukovyi zhurnal Pivden-noukraiynskiyi pravnychiy chasopys*. Odesa: ODUVS. Vyp. 1. p. 69–74 [in Ukrainian].
3. Zaichenko, L.I. (2015). Sportyvnyi klub v umovakh komertsializatsii: orhanizatsiino-pravova forma [Sports club in conditions of commercialization: organizational and legal form]: [Naukova dopovid] Kh: Yurait. 144 p. [in Ukrainian].
4. Imas, Ye.V., Michuda, Yu.P., & Yarmoliuk, O.V. (2016). Marketynh u sporti: teoriia ta praktyka [Marketing in sports: theory and practice]: monohrafiia. K.: Nats.un-t fiz.vykhovannia i sportu Ukrainy, vyd-vo "Olimp.l-ra". p. 9–37 [in Ukrainian].
5. Kurochenko, I. (2016). Pravovi, orhanizatsiini ta metodychni zasady fizychnoi kultury i sportu v Ukraini [Legal, organizational and methodical principles of physical culture and sports in Ukraine: educational workshop]: navchalnyi praktykum. Irpin : Vydavnytstvo Natsionalnoho universytetu DPS Ukrainy. 596 p. [in Ukrainian].
6. Stakhiv, I.M. (2017). Derzhavne rehuliuвання sfery sportyvno-ozdorovchykh posluh v umovakh nestabilnoi ekonomichnoi sytuatsii [State regulation of the sphere of sports and health services in the conditions of an unstable economic situation]. *Ekonomichnyi forum*. № 2. S. 48–53 [in Ukrainian].
7. Tsymbaliuk, S.M. (2020). Stan ta perspektyvy rozvytku sportyvno-ozdorovchoi sfery v Ukraini [The state and prospects of the development of sports and recreation in Ukraine]. *Visnyk Khmelnytskoho natsionalnoho universytetu*, № 4, Tom 3. *Seriia Ekonomichni nauky*. S.31–36. DOI: 10.31891/2307-5740-2020-284-4(3)-5 (accessed:15.12.2023) [in Ukrainian].
8. Iachniuk, M., Iachniuk, I., & Yachniuk, Yu. (2020). Shliakhy funktsionuvannia sfery fizychnoi kultury v novykh sotsialno-ekonomichnykh umovakh [Ways of functioning of the sphere of physical culture in the new socio-economic conditions]. *Fizychnne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. № 2(50). P. 33–37. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-02-33-37> (accessed: 13.11.2023) [in Ukrainian].
9. Prykhodko, V., & Tomenko, O. (2019) Innovative approach to the strategic management of the olympic sport reform in Ukraine [Elektronnyi resurs]. Retrieved from: <https://mmi.fem.sumdu.edu.ua/en/journals/2019/1/357-366> (accessed: 21.11.2023) [in English].
10. Position paper on the impact of the Covid-19 crisis on the sport sector. Retrieved from: <https://epsi.eu/news/position-paper-on-the-impact-of-the-covid-19-crisis-on-the-sport-sector/> (accessed: 19.11.2023) [in English].

Anikanov Ivan, Dolynskyi Boris, Titova Hanna

STRATEGIC DIRECTIONS FOR IMPLEMENTING AN INTEGRATED APPROACH TO OPTIMIZING THE MANAGEMENT OF SPORTS CLUBS

Relevance of the problem. *The activities of sports clubs of various forms of ownership are under the negative influence of modern socio-economic conditions. The search and implementation of forms, approaches, means and tools for organizing physical education, health and sports work with different segments of the population of Ukraine in accordance with the requirements of the present is becoming relevant. An analysis of the domestic theory and practice of functioning of an extensive network of physical culture and sports organizations indicates that a network of sports clubs is the optimal means of improving the health and increasing physical activity of citizens, as well as the development of modern sports. The purpose of the work is to formulate strategic directions for the implementation of an integrated approach to optimizing the management of sports clubs. Research methods: analysis of literary sources and official documents, system analysis, organizational design. Research results. It should be noted that indicators of state policy for the development of a system of sports clubs include: the degree of state intervention in management and activities; autonomy; presence and functions*

of a governing body; financing system; commercialization of activities. The strategic directions for implementing an integrated approach to optimizing the management of sports clubs include: development of the sports industry by increasing the number of sports clubs; social and economic inclusion of the activities of sports clubs through the introduction of various forms of commercialization of activities and social entrepreneurship; effective interaction of state, regional and specific sports club policies on socio-economic development; providing the sports industry with financial resources to protect jobs and specialists from the risk of dismissal and loss of income; creation of public and private solidarity funds for sports clubs; effective implementation of innovations in the activities of sports clubs. Among the innovative approaches to the economic development of sports clubs, we note: attracting investment, digitalization of services and products; regional stimulation of economic development of the sports industry; development of effective business models for cooperation between various sectors of the economy and the sports industry; the use of high-tech solutions in the process of providing physical education, health and sports services; promoting an active research community.

Key words: *efficiency, management, social enterprise, social inclusion, economic inclusion.*

УДК 797.21(075.8)

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.2>**Білик Тетяна Миколаївна**

магістр,

Львівський державний університет фізичної культури

ORCID ID: 0009-0003-4883-4602

Пігин Мар'ян Петрович

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,

Львівський державний університет фізичної культури

ORCID ID: 0000-0002-3537-4745

Західний Василь Романович

магістр, старший викладач

Львівський державний університет фізичної культури

ORCID ID: 0000-0002-9550-9621

Еделєв Олександр Сергійович

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Херсонський державний університет

ORCID ID: 0000-0002-7866-0282

Комарова Тетяна Володимирівна

асистент

ЗВО «Подільський державний університет»

ORCID ID: 0000-0003-1260-2570

ІНДИВІДУАЛЬНІ ПРОФІЛІ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ТА СТРУКТУРИ ЗМАГАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТУ СПОРТСМЕНОК-РЕКОРДСМЕНОК У ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОМУ СЕМИБОРСТВІ

Сучасні підходи до спортивної діяльності, загострення конкуренція на вищих рівнях спортивних досягнень створює умови для одночасної універсальності та, поряд із тим, визначення пріоритетності окремих видів легкоатлетичного багатоборства у підготовленості спортсменок. **Мета:** з'ясувати структуру загального змагального результату в легкоатлетичному семиборстві серед спортсменок-рекордсменок різного рівня (світу, Європи, України). **Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення даних, аналізування документальних матеріалів – підсумкові протоколи змагань з легкоатлетичного семиборства та офіційні джерела World Athletics, методи математичної статистики. **Результати.** У системі багаторічної підготовки спортсменки приділяють значну увагу розвитку різних здібностей на різних етапах спортивного удосконалення. Це сприяє поліпшенню результатів у таких видах багатоборства, як бар'єрний біг, стрибки у висоту, метання списа та штовхання ядра. Система нарахування очок є важливим інструментом відображення високого рівня спортивної майстерності учасниць. Очки не лише відображають індивідуальні досягнення в кожній дисципліні, але також свідчать про загальний рівень фізичної підготовленості, технічної вправності та психоемоційної готовності спортсменок. Індивідуальні профілі результативності та структури змагального результату спортсменок-рекордсменок у легкоатлетичному багатоборстві вказали, що кращі з них датуються минулим століттям. Провідними спортсменками є Джеккі Джойнер-Керсі (США) та Кароліна Клюфт (Швеція) на рівні рекордів світу та Європи й Л. Блонська – України. **Висновки.** Для формування рекорду світу у легкоатлетичному семиборстві серед жінок провідними видами були стрибок у довжину з розбігу (17%), біг 100 м з/б (16%), стрибок у висоту з розбігу та біг на 200 м (по 15%); рекорду Європи – рівномірний внесок стрибок у довжину з розбігу, біг 100 м з/б

та поштовх ядра (по 16%); рекорду України – стрибок у довжину з розбігу (17%), біг 100 м з/б (16%) та поштовх ядра (16%).

Ключові слова: легкоатлетичне семиборство, спортсменки, рекорд, світ, Європа, Україна, провідні види, структура, результат.

Вступ. Складність легкоатлетичного багатоборства проявляється в необхідності поєднувати підготовку в суттєво різних та технікою видах легкої атлетики. Це окремі системи рухових дій. Проте вони тісно взаємопов'язані при формуванні підсумкового змагального результату. З урахуванням цього, тренування в багатоборстві помилково розглядати механічним поєднанням підготовки в окремих видах [1, 2, 3, 4].

Сучасні підходи до спортивної діяльності, заострення конкуренція на вищих рівнях спортивних досягнень створює умови для одночасної універсальності та, поряд із тим, визначення пріоритетності окремих видів легкоатлетичного багатоборства у підготовленості спортсменок [5, 6, 7, 8].

У семиборстві ставляться конкретні вимоги не тільки до фізичних характеристик спортсменок, але й до розвитку у них постійного бажання покращувати рівень підготовленості. Основний акцент робиться на підвищенні швидкісних, швидкісно-силових та силових можливостях, а також спеціальній витривалості. Взаємодія різних видів семиборства, їх порядок на змаганнях та необхідність врахування процесів адаптації спортсменок до тренувальних навантажень роблять семиборство унікальним дисципліною в «сім'ї» легкої атлетики [4, 6, 9, 10].

Урахування та вивчення питань структури змагального результату за окремими видами змагань та загалом у легкоатлетичному багатоборстві на прикладі семиборства дасть підстави для пошуку нових напрямів удосконалення системи підготовки та з'ясування пріоритетних/відстаючих видів для спортсменок [11, 12, 13, 14].

При цьому ми вирішили розглянути граничні результати на рівні Чемпіонатів світу, Європи та України, що дає, певною мірою, уявленні про спрямованість та досяжність віддаленої мети для кваліфікованих спортсменок у цьому виді спорту.

Однак, на тлі проведення досліджень у різних видах спорту, пов'язаних із з'ясуванням внеску окремих видів змагань до загального спортивного результату [15, 16, 17], в багатоборстві як комплексному виді спорту, для легкоатлетичного семиборства серед жінок таких досліджень не проводилося.

Мета дослідження: з'ясувати структуру загального змагального результату в легкоатлетичному семиборстві серед спортсменок-рекордсменок різного рівня (світу, Європи, України).

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних, аналізування документальних матеріалів – підсумкові протоколи змагань з легкоатлетичного семиборства та офіційні джерела World Athletics (Міжнародної федерації легкої атлетики); методи математичної статистики.

Результати. Деталізоване вивчення результатів найсильніших багатоборок світу, Європи та України надає змогу прослідкувати зміни пріоритетів у компонентах змагального результату та, відповідно, особливостей їх системи підготовки (табл. 1).

Можна спостерігати, що високі результати спостерігаються в швидкісних і швидкісно-силових видах, таких як бар'єрний біг, стрибки у довжину, стрибки у висоту та біг на 200 м.

Детальний аналіз показує, що більшість висококваліфікованих багатоборок досягають вражаючих результатів у швидкісно-силових видах, таких як біг із бар'єрами, біг на 200 м та стрибки. Наприклад, у бар'єрному бігу виділяються спортсменки С. Пейтц (НДР), Д. Джойнер-Керсі (США) з результатами 12,64 с, 12,69 с відповідно.

Джекі Джойнер-Керсі, американська спортсменка, яка тричі ставала чемпіонкою Олімпійських ігор і встановила світові рекорди в класичному семиборстві, має вражаючі досягнення. Вона брала участь у чотирьох Олімпійських іграх і п'яти чемпіонатах світу, вигравши шість олімпійських медалей (три золотих, одну срібну і дві бронзові), чотири золоті медалі на «Іграх доброї волі», установивши чотири світові рекорди в семиборстві та один у стрибках у довжину.

Таблиця 1

Індивідуальна результативність рекордсменок світу, Європи та України за видами легкоатлетичного семиборства

№	Прізвище, ім'я спортсменки (країна)	Види змагань						
		1	2	3	4	5	6	7
		100 м з/б	Стрибок у висоту з розбігу	Штовхання ядра	Біг на 200 м	Стрибок у довжину з розбігу	Метання списа	Біг на 800 м
1	Рамона Нойберт (НДР), 1983, рекорд світу	13,42	182	15,25	23,49	6,79	49,94	2.07,51
2	Сабіне Пейтц (НДР), 1984, рекорд світу	13,42	180	15,37	23,37	6,86	44,52	2.08,93
3	Джеккі Джойнер-Керсі (США), 1988, рекорд світу	12,69	186	15,8	22,56	7,27	45,66	2.09,51
4	Лариса Нікітіна Турчинська (СРСР), 1989, рекорд Європи	13,40	189	16,45	23,97	6,73	53,84	2.15,0
5	Кароліна Клюфт (Швеція), 2007, рекорд Європи	13,15	195	14,81	23,38	6,85	47,98	2.12,56
6	Людмила Блонська, 2007, рекорд України	13,25	192	14,4	24,09	6,88	47,77	2.16,68

Більшість найсильніших семиборок світу розпочинали свій спортивний шлях із бігу на короткі дистанції, стрибків у довжину та бігу з бар'єрами. Це пояснюється тим, що тренування в цих видах на початкових етапах підготовки позитивно впливає на розвиток специфічних навичок, які потрібні для семиборства. Стрибок у довжину з розбігу є постійним елементом програми жіночих багатоборств, оскільки саме в цьому виді спортсменки часто показують високі результати порівняно з іншими видами.

Навіть під час встановлення рекорду Європи в семиборстві Ларисою Нікітіною-Турчинською, її результат у стрибках у довжину становив 6,73 м, тоді, як у рекордсменки України, Наталії Грачової – 6,65 м. Сучасні багатоборки також досягають високих результатів у цьому виді, можливо, завдяки постійному вдосконаленню швидкості розбігу та біомеханічної структури техніки стрибка.

Найкращі результати семиборок у стрибках у довжину включають досягнення таких спортсменок, як Нафіссату Тіам (Бельгія) – 6,75 м, Юніс Барбер (Франція) – 6,86 м, Людмила Блонська (Україна) – 6,88 м, Катаріна Джонсон-Томпсон (Великобританія) – 6,98 м, Наталія Чернова (СРСР) – 6,82 м, та Кароліна Клюфт (Швеція) – 6,92 м.

До того ж, Кароліна Клюфт, окрім успіхів у стрибках у довжину, проявила універсальність, увійшовши до складу естафетної команди Швеції з бігу 4x100 м та встановила у її складі національний рекорд у цьому виді.

Високі результати у стрибках у довжину пояснюються тим, що тривале тренування в цьому виді сприяє розвитку в спортсменок високих рівнів швидкісних та швидкісно-силових можливостей (вибухової сили). У системі багаторічної підготовки багатоборки приділяють значну увагу розвитку цих здібностей на різних етапах спортивного удосконалення, що сприяє поліпшенню їх результатів у таких «важких» видах багатоборства, як бар'єрний біг, стрибки у висоту, метання списа та штовхання ядра.

Високий рівень швидкісної та швидкісно-силової підготовленості дає можливість семиборкам досягати високих результатів у стрибках у висоту з розбігу способом «фосбері-флоп». Такі спортсменки як Джеккі Джойнер-Керсі (США), Лариса Нікітіна-Турчинська (рекорд Європи), Кароліна Клюфт (Швеція), Людмила Блонська (Україна), Ганна Мельниченко (Україна), Джесіка Енніс-Хілл (Великобританія), Австра Скуїте (Литва), Бріана Тейсен-Ітон (Канада),

та Катаріна Джонсон-Томпсон (Великобританія) продемонстрували вражаючі результати у цьому виді, досягаючи результатів у межах від 186 см до 198 см.

Важливо зазначити, що біг на 800 м та метання списа виглядають «опосередковано» від інших видів семиборства. Проте, на сьогодні вони міцно закріпилися в програмі семиборства та можуть залишатися частиною майбутніх жіночих багатоборств, таких як семиборства або навіть десятиборства.

У бігу на 800 м значна кількість семиборок досягає високих результатів, про що свідчать результати таких атлеток, як Сабіне Іонн, Раймонда Нойберг, Джеккі Джойнер-Керсі та Наталія Грачова. Найкращий результат серед семиборок у цьому виді показала бронзова призерка Сеульської олімпіади Анке Бемер (НДР) з часом 2.04,20 с.

Окрім аналізування безпосередньо результатів необхідно звернути увагу на структуру загального змагального результату рекордсменок світу, Європи та України (табл. 2).

Таблиця 2

Індивідуальна структура змагального результату рекордсменок світу та Європи у легкоатлетичному багатоборстві

№	Прізвище, ім'я спортсменки (країна)	Види змагань							Сума очок
		1	2	3	4	5	6	7	
		100 м з/б	Стрибок у висоту з розбігу	Штовхання ядра	Біг на 200 м	Стрибок у довжину з розбігу	Метання списа	Біг на 800 м	
1	Рамона Нойберт (НДР), 1983, рекорд світу	1062	1003	878	1030	1102	859	1009	6 836
2	Сабіне Пейтц (НДР), 1984, рекорд світу	1062	978	886	1042	1125	754	994	6 946
3	Джеккі Джойнер-Керсі (США), 1988, рекорд світу	1172	1054	915	1123	1264	776	979	7 291
4	Лариса Нікітіна Турчинська (СРСР), 1989, рекорд Європи	1065	1093	958	984	1082	935	893	7007
5	Кароліна Клюфт (Швеція), 2007, рекорд Європи	1102	1171	848	1041	1122	821	936	7 032
6	Людмила Блонська, 2007, рекорд України	1087	1132	821	972	1132	817	879	6832

Рекорд світу Джеккі Джойнер-Керсі встановлений більш за рахунок проявів швидкісних та швидкісно-силових якостей спортсменки. Вона показала найкращий результат в бігових видах а також у стрибкових видах. Додамо, що спортсменка спеціалізувалась в спринті та стрибках, і виступала на змаганнях не тільки у легкоатлетичному багатоборстві, але й окремо в спринті та стрибках. Це створювало певну перевагу у рівні підготовленості над іншими спортсменками.

Майже всі найсильніші семиборки світу починали свій шлях у «великий спорт» із бігу на короткі дистанції, стрибків у довжину та бар'єрного бігу. Це можна пояснити тим, що зміст тренування в цих видах на перших етапах багаторічної підготовки позитивно впливає на вдосконалення специфічних здібностей семиборок. Розглянемо окремі індивідуальні профілі результатів та власне особистості спортсменок (рис. 1–3).

Серед розглянутих спортсменок-рекордсменок Джеккі Джойнер-Керсі отримана значну перевагу за рахунок своїх «коронних» видів. Окрім того результати у метанні у неї були не гірші за інших спортсменок.

Зазначимо, що Джекі Джойнер-Керсі (Jackie Joyner-Kersey) – легендарна американська легкоатлетка, яка змагалася у літніх Олімпійських іграх та спеціалізувалась у багатоборстві. Її кар'єра в легкій атлетіці включає безліч видатних досягнень. Серед них досягнення на

Олімпійських іграх (золото: 1988, Сеул; 1992, Барселона; бронза – 1996, Атланта), Чемпіонатах світу (золото: 1987, Рим; 1993, Штутгарт), Панамериканські ігри (золото: 1987, Індіанаполіс; 1991, Гавана).

Джойнер-Керсі довгий час утримувала світовий рекорд у семиборстві з результатом, встановленим на Олімпійських іграх у Сеулі у 1988 році. До того ж серед особистих досягнень наявні такі, що дали змогу у 1998 року Джойнер-Керсі увійти їй до Зали слави легкої атлетики.

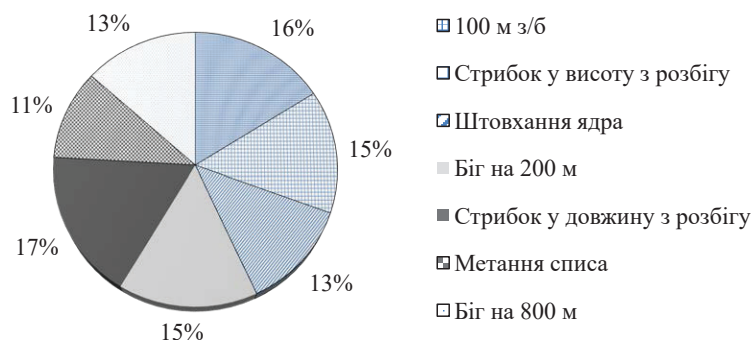


Рис. 1. Індивідуальний профіль змагального результату Джеккі Джойнер-Керсі (США), рекорд світу 1988 р.

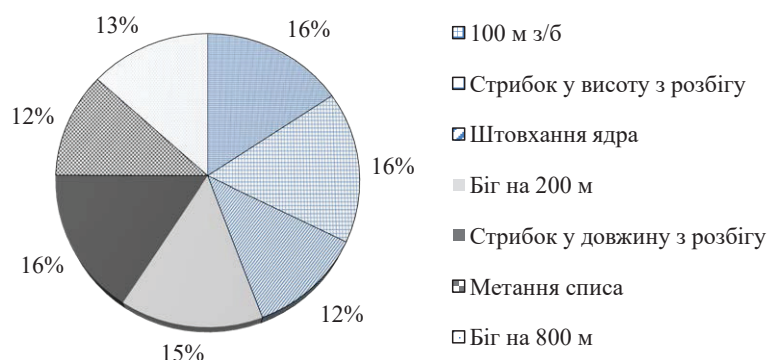


Рис. 2. Індивідуальний профіль змагального результату Кароліна Клюфт (Швеція), рекорд Європи 2007 р.

Кароліна Евелін Клюфт (шведська спортсменка, 1983 р.н.) змагалася окрім як у семиборстві, ще в потрійному стрибку, стрибку в довжину та п'ятиборстві. Вона була олімпійською чемпіонкою (2004, Афіни), триразовою чемпіонкою світу та дворазовою європейською чемпіонкою з семиборства. Єдина зі спортсменок, яка перемагала на трьох чемпіонатах світу в семиборстві (2003, 2005, 2007), а також не програла у 22 змаганнях з семиборства та п'ятиборства з 2002 по 2007 рік, вигравши дев'ять золотих медалей поспіль.

Уперше стала відома, вигравши семиборство на чемпіонаті Європи 2002 року та встановивши новий світовий рекорд серед юніорів – 6542 очки. Потім вона виграла чемпіонат світу 2003, ставши третьою спортсменкою, яка набрала понад 7000 очок. Вона є рекордсменкою Європи у семиборстві з особистим рекордом у 7032 бали. За цим показником вона посідає друге місце у списку очок за всю історію семиборства, після Джеккі Джойнер-Керсі, яка встановила світовий рекорд, набравши 7291 очко.

Крім того, що К.Е. Клюфт була спортсменкою світового рівня також досягнувши міжнародного успіху окремо у стрибках у довжину. Вона виграла бронзову медаль на

Чемпіонаті світу у приміщенні (2004, Будапешті) та посіла четверте місце на Чемпіонаті світу 2011 року (Тегу).

Звертаючи увагу на рекордсменок, необхідно зазначити, що доступні дані стосовно українських легкоатлеток. Отже Л. Блонська була більш направлена на різновиди стрибків, бар'єрний біг та метання спису. У цих видах вона суттєво перевершувала попередніх рекордсменок України. Високі результати Л. Блонська показувала з бігу на 100 м. з/б. Також вона показувала дуже високий результат, як для багатоборки, у стрибках у висоту. Спортсменка стрибала в висоту завдяки хорошій роботі стопи, вибуховій силі та правильному технічному виконанню. Дещо нижчі результати загалом були у Л. Блонської в штовханні ядра.

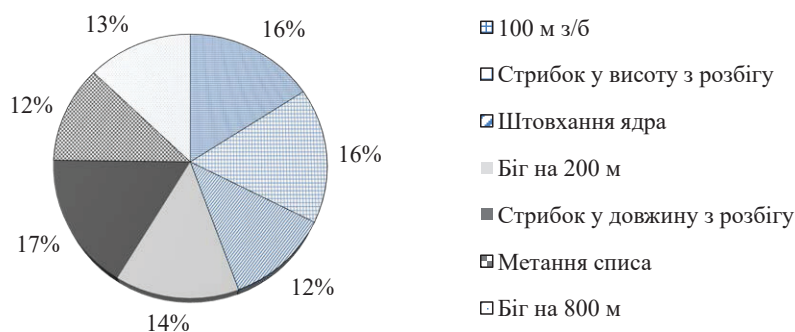


Рис. 3. Індивідуальний профіль змагального результату Людмили Блонської, рекорд України, 2007 р.

Основні досягнення Л. Блонська (1977 р.н.) – Заслужений майстер спорту України. Чемпіонка світу в приміщенні (2006). Серед інших спортивних досягнень: 1-е місце на XXIII Всесвітній універсіаді, семиборство, 2005; 1-е місце на Чемпіонаті світу, п'ятиборство, 2006; 2-е місце на Чемпіонаті світу, семиборство, 2007.

Висновки. Система нарахування очок є важливим інструментом відображення високого рівня спортивної майстерності учасниць. Очки не лише відображають індивідуальні досягнення в кожній дисципліні, але також свідчать про загальний рівень фізичної підготовленості, технічної вправності та психоемоційної готовності спортсменок.

Індивідуальні профілі результативності та структури змагального результату спортсменок-рекордсменок у легкоатлетичному багатоборстві вказали, що кращі з них датуються минулим століттям. Провідними спортсменками є Джеккі Джойнер-Керсі (США) та Кароліна Клюфт (Швеція) на рівні світу та Європи та Л. Блонська – України.

Для формування рекорду світу у легкоатлетичному семиборстві серед жінок провідними видами були стрибок у довжину з розбігу (17%), біг 100 м з/б (16%), стрибок у висоту з розбігу та біг на 200 м (по 15%); рекорду Європи – рівномірний внесок стрибок у довжину з розбігу, біг 100 м з/б та поштовх ядра (по 16%); рекорду України – стрибок у довжину з розбігу (17%), біг 100 м з/б (16%) та поштовх ядра (16%).

Перспективи подальших досліджень передбачають з'ясування структури змагального результату спортсменок у легкоатлетичному багатоборстві на національній спортивній арені.

Література:

1. Адамчук В. Побудова тренувальних занять спортсменів багатоборців. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінниця : ТОВ «Планер», 2016. Вип. 1. С. 232–236.
2. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. культури. Черкаси : Вид. Вовчок О. Ю., 2006. 424 с.
3. Асаулюк І. О., Куц О. С. Основи швидкісно-силової підготовки юних семиборок на етапах багаторічного тренування : навч. посіб. Львів, 2001. 66 с.

4. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: підр. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
5. Кучеренко В. М., Єднак В. Д. Легка атлетика. Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. 98 с.
6. Бондаренко С. В. Основи техніки та методики навчання легкоатлетичних вправ / 2-ге вид. Кіровоград: Імекс ЛТД, 2007. 224 с.
7. Бурла А. О., Лянной М. О., Бурла О. А., Кравченко І. М., Іваній І.В., Скачедуб Н. М.. Особливості підготовки жінок у легкоатлетичному семиборстві : монографія. Суми : Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, 2023. 358 с.
8. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту (на матеріалі дослідження стрибків у висоту): автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту. Київ, 2006. 39 с.
9. Єднак В. Д., Кучеренко В. М. Біг, стрибки, метання. Тернопіль: ТДПУ, 1999. 80 с.
10. Легка атлетика. Організація і проведення змагань. Правила змагань. / Укл. Д.С. Присяжнюк. Вінниця, 2009. 125 с.
11. Микіч М. С., Чорненька Г. В., Савчук М. М., Шарий І. І. Взаємозв'язок швидкісно-силової та технічної підготовленості висококваліфікованих штовхальників ядра. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Київ, 2010. Вип. 8. С. 171–175.
12. Козлов К. Програмно-нормативне забезпечення багаторічної підготовки легкоатлетів (сучасний стан, проблеми, перспективи). *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. 2018. №4 (98). С. 97–102.
13. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д. М. та ін.; за заг. ред В. Конестяпіна та Я. Свища. Львів : ЛДУФК, 2016. 220 с.
14. Ткаченко В. Т. Практикум з легкої атлетики : навч.посіб. Київ: Освіта Україна, 2011. 268 с.
15. Бріскін Ю. А., Федорова А. А., Пітин М. П. Результативність спортсменів збірної команди України з кульової стрільби у вправах «МГ-5» та «МГ-6» в олімпійських циклах 2000-2008 років. *Вісник Запорізького національного університету*. Серія: фізичне виховання та спорт. Запоріжжя : ЗНУ, 2012. № 2 (8). С. 189–194.
16. Бріскін Ю., Пітин М., Тимчій Т. Компоненти результативності змагальної діяльності у веслуванні на каное. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2008. № 3–4; С. 122–124.
17. Пітин М. П., Стецькович С. Р., Стецькович Н. М. Вагомість внеску дисциплін сучасного п'ятиборства в загальний спортивний результат виду спорту. *Вісник Запорізького національного університету*. Серія: фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: ЗНУ, 2011. № 2 (6). С. 156–161.

References:

1. Adamchuk, V. (2016). Pobudova trenuvalnykh zanyat sportsmeniv bagatobortsiv [Construction of training sessions for all-round athletes]. *Physical culture, sport and health of the nation: coll. of science Vinnytsia Ave.*: «Planer» LLC, no. 1. Pp. 232–236 [in Ukrainian].
2. Artyushenko, O. F. (2006). Legka atletyka [Track and field]: a study guide for students of physics. of culture. (Vovchok, O.Yu., Eds.). Cherkasy. 424 p. [in Ukrainian].
3. Asauliuk, I.O., & Kuts, O.S. (2001). *Osnovy shvydkisno-sylovoi pidgotovky yunykh semyborok na etapakh bagatorichnogo trenuvannya* [Basics of speed-strength training of young heptathletes at the stages of long-term training]. 66 p. [in Ukrainian].
4. Akhmetov, R.F., Maksimenko, H.M., & Kutek, T.B. (2013). Legka atletyka [Athletics]: sub. Zhytomyr: I. Franko ZhDU, 340 p. [in Ukrainian].
5. Kucherenko, V.M., & Yednak, V.D. (2001). Legka atletyka [Athletics]. Ternopil.: V. Hnatyuka TDPU. 98 p. [in Ukrainian].
6. Bondarenko, S.V. (2007). *Osnovy tekhniky ta metodyky navchannya legkoatletychnykh vprav* [Fundamentals of techniques and methods of teaching athletics exercises] / 2nd ed. Kirovohrad: Imex Ltd. 224 p. [in Ukrainian].
7. Burla, A.O., Liannoi, M.O., Burla, O.A., Kravchenko, I.M., Ivanii, I.V., & Skachedub, N.M. (2023). *Osoblyvosti pidgotovky zhinok u legkoatletychnomu semyborstvi* [Peculiarities of women's

training in athletics heptathlon]: a monograph. Sumy: Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko. 358 p. [in Ukrainian].

8. Akhmetov, R.F. (2006). Teoretyko-metodychni osnovy upravlinnya systemoyu bagatorichnoyi pidgotovky sportsmeniv shvydkisno-sylovykh vydiv sportu (na materiali doslidzhennya strybkiv u vysotu) [Theoretical and methodological bases of management of the system of long-term training of athletes of speed and strength sports (based on the research material of high jumps)]. *Extended abstract of doctor's thesis*. Kyiv, 39 p. [in Ukrainian].

9. Yednak, V.D., & Kucherenko, V.M. (1999). *Big, strybyky, metannya [Running, jumping, throwing]*. Ternopil: TDPU. 80 p. [in Ukrainian].

10. Prysiashniuk, D.S. (2009). Legka atletyka. Organizatsiya i provedennya zmaganiy [Athletics. Organization and holding of competitions. Competition rules]. Vinnytsia. 125 p. [in Ukrainian].

11. Mykich, M.S., Chornenka, G.V., Savchuk, M.M., & Sharyi, I.I. (2010). Vzayemozv'yazok shvydkisno-sylovoyi ta tekhnichnoyi pidgotovlenosti vysokokvalifikovanykh shtovkhalnykiv yadra [Relationship between speed, strength and technical fitness of highly qualified shot putters]. *Scientific journal of the National ped. Drahomanov University*. Series 15. Kyiv. vol. 8. Pp. 171–175 [in Ukrainian].

12. Kozlov, K. (2018). Programno-normatyvne zabezpechennya bagatorichnoyi pidgotovky legkoatletiv (suchasnyy stan, problemy, perspektyvy) [Program and normative support of long-term training of track and field athletes (current state, problems, prospects)]. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova*. Series 15. Kyiv. no. 4 (98). Pp. 97–102 [in Ukrainian].

13. Konestyapin, V., & Svishta, Ya. (2016). Optyimizatsiya fizychnoyi ta tekhnichnoyi pidgotovky u shvydkisno-sylovykh vyдах legkoyi atletyky [Optimization of physical and technical training in high-speed strength sports of athletics]: monograph. Lviv: LDUFK. 220 p. [in Ukrainian].

14. Tkachenko, V.T. (2011). *Praktykum z legkoyi atletyky [Practicum on athletics]: training manual*. Kyiv: Education Ukraine, 268 p. [in Ukrainian].

15. Briskin, Yu.A., Fedorova, A.A., & Pityn, M.P. (2008). Rezultatyvnist sportsmeniv zbirnoyi komandy Ukrainy z kulovoyi strilby u vpravakh «MG-5» ta «MG-6» v olimpiyskykh tsyklakh 2000-2008 rokiv [The performance of athletes of the national shot put team of Ukraine in exercises «MG-5» and «MG-6» in the Olympic cycles of 2000-2008]. *Bulletin of Zaporizhzhya National University. Series: physical education and sports*. Zaporizhzhia: ZNU. no. 2 (8). Pp. 189–194 [in Ukrainian].

16. Briskin, Yu., Pityn, M., & Tymchii, T. (2008). Komponenty rezultatyvnosti zmagalnoyi diyalnosti u vesluvanni na kanoe [Components of competitive performance in canoeing]. *Sports Bulletin of Prydniprovyia*. no. 3–4; Pp. 122–124 [in Ukrainian].

17. Pityn, M.P., Stetskovich, S.R., & Stetskovich, N.M. (2011). Vagomist vnesku dystsyplin suchasnogo p'yatyborstva v zagalnyy sportyvnyy rezultat vydu sportu [The importance of the contribution of the disciplines of modern pentathlon to the overall sports result of the sport]. *Bulletin of Zaporizhzhya National University. Series: physical education and sports*. Zaporizhzhia: ZNU, no. 2 (6). Pp. 156–161 [in Ukrainian].

Bilyk Tetiana, Pityn Maryan, Zakhidnyy Vasyl, Edeliiev Oleksandr, Komarova Tetiana

INDIVIDUAL PERFORMANCE PROFILES AND STRUCTURE OF COMPETITIVE RESULT OF RECORD-HOLDING FEMALE ATHLETES IN HEPTATHLON

*Modern approaches to sports activities and the increasing competition at the highest levels of sports achievements create conditions for both versatility and, at the same time, prioritization of individual types of athletics decathlon in the training of female athletes. **Purpose:** To determine the structure of the overall competitive result in heptathlon among female record-holders of different levels (world, Europe, Ukraine). **Methods:** Theoretical analysis and generalization of data, analysis of documentary materials – final protocols of heptathlon competitions and official sources of World Athletics, methods of mathematical statistics. **Results:** In the system of long-term training, female athletes pay significant attention to the development of various abilities at different stages of sports improvement. This contributes to the improvement of results in such types of decathlon as hurdling,*

high jump, javelin throw and shot put. The scoring system is an important tool for reflecting the high level of athletic skills of the participants. Points not only reflect individual achievements in each discipline but also indicate the overall level of physical fitness, technical skill and psycho-emotional readiness of female athletes. Individual performance profiles and the structure of the competitive result of female record-holders in heptathlon showed that the best of them date back to the last century. The leading athletes are Jackie Joyner-Kersey (USA) and Carolina Klüft (Sweden) at the world and European record levels and L. Blonska – Ukraine. **Conclusions:** To set a world record in women's heptathlon, the leading events were long jump (17%), 100m hurdles (16%), high jump and 200m (15% each); European record – an even contribution of long jump, 100m hurdles and shot put (16% each); Ukrainian record – long jump (17%), 100m hurdles (16%) and shot put (16%).

Key words: heptathlon, female athletes, record, world, Europe, Ukraine, leading events, structure, result.

УДК 797.122-051:159.942.5

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.3>**Богуславська Вікторія Юріївна**

доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
професор кафедри теорії і методики спорту
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
ORCID ID: 0000-0003-3609-5518

Драчук Сергій Петрович

кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри менеджменту, маркетингу
та інформаційних технологій
Херсонський державний аграрно-економічний університет
ORCID ID: 0000-0001-5783-8830

Загребельний Антон Віталійович

магістрант кафедри теорії і методики спорту
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
ORCID ID: 0009-0006-9642-794X

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРЕДСТАРТОВИХ СТАНІВ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ

*У веслуванні фахівці відзначають інтенсифікацію тренувального процесу та змагальної діяльності, значне збільшення фізичних навантажень на організм спортсмена, що вимагає від нього максимальної мобілізації функціональних резервів та психологічної стійкості в умовах тренувань та змагань. Період досягнення високих спортивних результатів у кваліфікованих веслувальників на байдарках та каное в значній мірі залежить від рівня оптимальності їх передстартової готовності. В даний час ця проблема досить слабо досліджена і вимагає розробки та впровадження в тренувальний процес веслувальників. Відсутність належного методичного забезпечення уповільнює тренувальний процес веслувальників міжнародного рівня і знижує його ефективність, що в кінцевому підсумку впливає на спортивні показники. Мета дослідження – розробити і обґрунтувати комплекс педагогічних засобів і методів для оптимізації передстартових станів, що позитивно впливають на підготовку висококваліфікованих веслувальників на байдарках і каное. Для наукового обґрунтування ефективності розробленої програми був проведений педагогічний експеримент. Протягом цього періоду 20 висококваліфікованих веслярів (майстрів спорту) були розділені на дві групи: контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ), кожна з них містила по 10 веслувальників. **Результати:** За результатами проведеного дослідження встановлено, що змагальний результат пропливання дистанції 200 м на байдарці у веслувальників експериментальної групи був достовірно кращим після застосованої програми в порівнянні з контрольною групою на 4,00 с ($p < 0,05$), дистанції в 500 м – на 8,00 с ($p < 0,05$), дистанції в 1000 м – 24,00 с ($p < 0,05$). **Висновки.** Експеримент підтвердив відмінність у змагальних результатах подолання дистанцій в 200 м, 500 м та 1000 м на байдарках серед веслувальників експериментальної групи порівняно з контрольною. Виявлені відмінності були статистично значущими ($p < 0,05$).*

Ключові слова: старт, змагання, підготовленість, тренування, психоемоційний стан.

Вступ. Постійне підвищення рівня спортивних досягнень стало загальним явищем у великому спорті, включаючи веслування [1, 2, 3, 4, 5,]. Це явище змусило спортивну науку та практику шукати принципово нові шляхи виховання висококваліфікованих спортсменів та інтенсифікації їх підготовки, включаючи веслувальників на байдарках та каное [6, 7].

У веслуванні фахівці відзначають інтенсифікацію тренувального процесу та змагальної діяльності, значне збільшення фізичних навантажень на організм спортсмена, що вимагає від нього максимальної мобілізації функціональних резервів та психологічної стійкості в умовах тренувань та змагань [8].

Отже, питання оптимізації передстартових станів залишаються актуальними і є головною проблемою цієї роботи.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Виконання роботи було в рамках теми «Організаційно-методичні засади програмування тренувального процесу кваліфікованих та висококваліфікованих спортсменів» на 2021–2025 рр. (номер державної реєстрації 0121U109550) плану науково-дослідної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Мета дослідження – розробити і обґрунтувати комплекс педагогічних засобів і методів для оптимізації передстартових станів, що позитивно впливають на підготовку висококваліфікованих веслувальників на байдарках і каное. Для наукового обґрунтування ефективності розробленої програми був проведений педагогічний експеримент. Протягом цього періоду 20 висококваліфікованих веслярів (майстрів спорту) були розділені на дві групи: контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ), кожна з них містила по 10 веслувальників.

У цьому дослідженні були використані наступні **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Для оптимізації передстартового стану веслувальники експериментальної групи виконували розроблені нами спеціальні фізичні вправи перед тренуваннями та змаганнями. Ці вправи виконувалися безпосередньо після вступно-підготовчої частини тренувальних занять і виконувалися методом колового тренування протягом 30 хвилин. Приклад представлено на слайді.

Під час планування та проведення педагогічного експерименту ми, передусім, керувалися принципами доступності та індивідуалізації, які передбачають побудову тренувального процесу з урахуванням відмінностей у індивідуальних особливостях та адаптаційних можливостях веслувальників, які передбачають диференційований підхід у зборі інформації про рівень їх фізичного стану та готовності до стартів.

Під час експерименту особлива увага приділялася структурі тренувань, об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень, встановленим формам та методам підготовки висококваліфікованих гребців на байдарках та каное в річному циклі підготовки. З урахуванням отриманих раніше результатів в експерименті були апробовані способи індивідуалізації підготовки гребців, які пізніше були впроваджені в практику.

Засоби та методи тренувальних занять, а також їх структура планувались з урахуванням індивідуальних можливостей та індивідуальної готовності веслувальників. Застосовувані фізичні вправи під час тренувань підбиралися з урахуванням результатів індивідуальних планів так, щоб веслувальники під час тренувань виконували оптимальне навантаження як за обсягом, так і за інтенсивністю. На наш погляд, це сприяло найбільшому тренувальному ефекту.

Для встановлення ефективності застосованих засобів тренування на етапі констатувального та формуального експерименту шляхом проведення тестування часу пропливання дистанцій на змаганнях.

Результати дослідження та їх обговорення. Передстартові стани спортсменів мають велике значення під час їх підготовки та виступів на змаганнях. Передстартові збудження веслувальників значно складні та різноманітні через високий рівень емоційності їхніх занять спортом.

Враховуючи вищевикладене, у досліджуваних веслувальників було відзначено три види передстартових станів: бойова готовність, передстартова лихоманка та передстартова апатія.

Бойова готовність – це оптимальний ступінь передстартового збудження, який позитивно впливає на результати спортсменів під час їх виступів на змаганнях.

Передстартова лихоманка – це значний ступінь передстартового збудження. Відмінними ознаками такого стану були такі передстартові прояви, як: підвищення частоти серцевих скорочень та дихання; збільшення потовиділення та підвищення артеріального тиску.

Передстартова апатія – це дуже низький рівень передстартового збудження, який відрізняється відсутністю бажання брати участь в змаганнях.

Результати розподілу веслувальників за виявленими провідними критеріями представлено на рисунку 1.

Дослідження передстартових станів учасників контрольної групи показало приблизно такі ж результати, як і в експериментальній групі (рисунк 1).

У досліджуваних веслувальників бойова готовність спостерігалася лише у 10% спортсменів експериментальної групи; у переважної більшості – у 80% експериментальної групи та 90% контрольної групи – передстартова лихоманка, у 10% – апатія.

Характерними ознаками збудження у наших випробуваних були: виникнення поверхневого сну напередодні змагань, тривожний настрій, який випробувані зазвичай описували словами: «Я не в своїй тарілці», «Мене наче підмінили» і т. д. Відчуття тяжкості в животі, рясне виділення поту на руках та під пахвами, відчуття слабкості тощо.

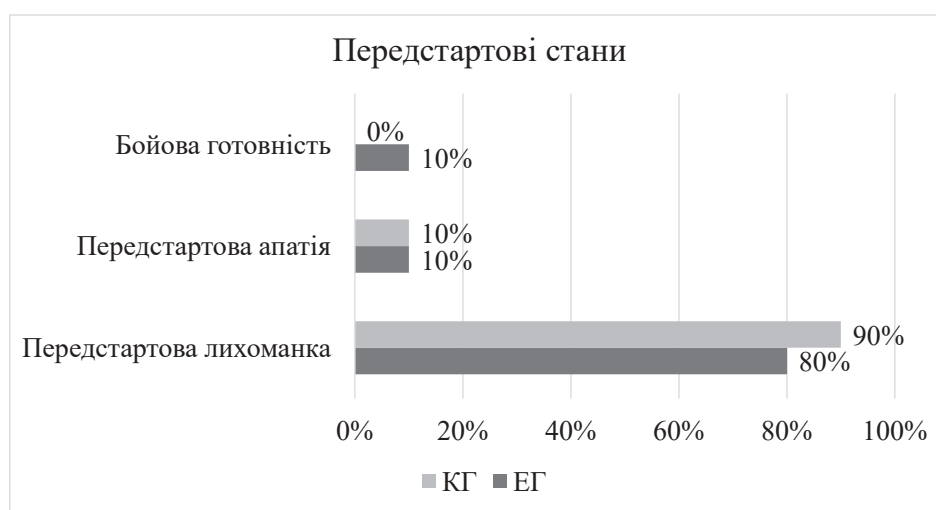


Рис. 1. Розподіл висококваліфікованих веслувальників за типами предстартових станів до дослідження

Розподіл висококваліфікованих веслувальників за типами предстартових станів після дослідження показано на рисунку 2.

За результатами проведеного природного педагогічного експерименту у експериментальних групах веслувальників-байдарочників та каноїстів було виявлено більш стійкі ознаки готовності до старту, і їх було віднесено до групи бойової готовності. У контрольних групах не спостерігалася достовірних змін.

У досліджуваних веслувальників бойова готовність спостерігалася лише у 10% спортсменів контрольної групи та 80% експериментальної групи; у переважної більшості – у 80% контрольної групи та лише у 10% експериментальної групи – передстартова лихоманка, у 10% веслувальників обох груп – апатія.

Отже, отримані дані підтверджують позитивний вплив розробленої нами програми. У зв'язку з вищезазначеним, актуальність пошуку варіантів раціонального розподілу передстартового навантаження в різні періоди тренування веслувальників була виявлена.

Проведений аналіз початкових і кінцевих показників тренувальної та змагальної діяльності висококваліфікованих гребців на байдарках і каное свідчить, що під час дослідження найбільш достовірні позитивні зміни спортивних результатів відбулися у експериментальних групах.

Для оцінки впливу розробленої експериментальної програми на змагальний результат було проведено порівняння результатів пропливання змагальних дистанцій на байдарці до і після застосування розробленої програми, представлених в таблиці 1.

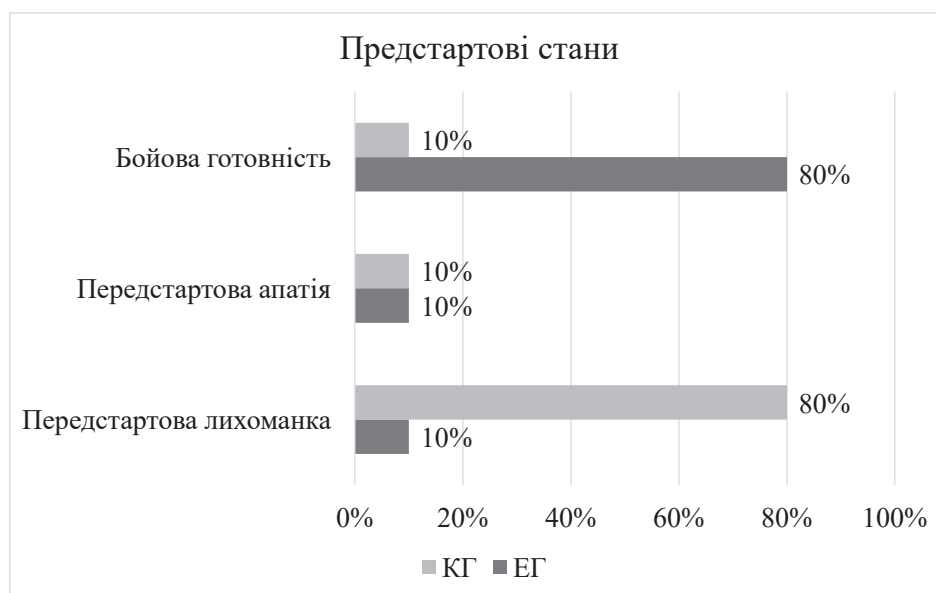


Рис. 2. Розподіл висококваліфікованих веслувальників за типами предстартових станів після дослідження

Таблиця 1

Змагальні результати серед чоловіків експериментальної групи наприкінці педагогічного дослідження

Показник, од. вимір.	Експериментальна група (n=10)		
	до	після	p
К 1 200 м, с	0,39±0,02	0,34±0,01	<0,05
К 1 500 м, хв,с	2,02±0,03	1,92±0,03	<0,05
К 1 1000 м, хв,с	4,13±0,08	3,88±0,07	<0,05

За результатами проведеного дослідження встановлено, що змагальний результат пропливання дистанції 200 м на байдарці достовірно покращився після застосованої програми на 5,00 с ($p<0,05$), дистанції в 500 м – на 10,00 с ($p<0,05$), дистанції в 1000 м – 25,00 с ($p<0,05$).

Таким чином, можна зробити висновок, що поліпшення передстартових станів відобразилося на змагальному результаті веслувальників експериментальної групи. Динаміка зміни змагального результату у відсотках у веслувальників експериментальної групи представлена на рисунку 3.

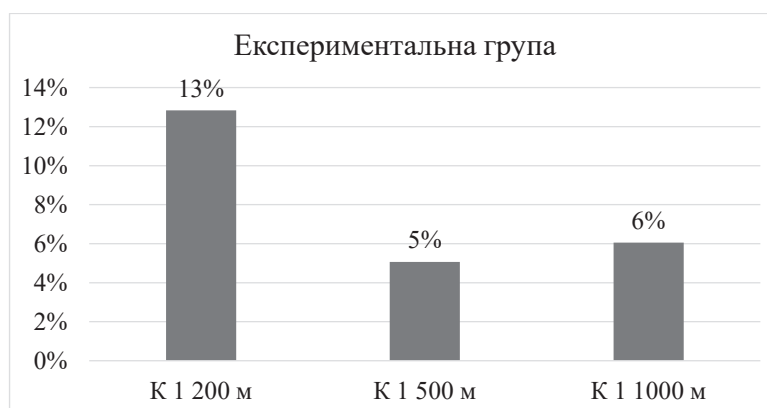


Рис. 3. Динаміка зміни змагального результату у відсотках у веслувальників експериментальної групи

За результатами проведеного дослідження встановлено, що змагальний результат пропливання дистанції 200 м на байдарці достовірно покращився після застосованої програми на 13% ($p < 0,05$), дистанції в 500 м – на 5% ($p < 0,05$), дистанції в 1000 м – 6% ($p < 0,05$).

Для оцінки впливу розробленої загальноприйнятої програми на змагальний результат було проведено порівняння результатів пропливання змагальних дистанцій на байдарці до і після дослідження у веслувальників контрольної групи, представлених в таблиці 2.

Таблиця 2

Змагальні результати серед чоловіків контрольної групи наприкінці педагогічного дослідження

Показник, од. вимір.	Контрольна група (n=10)		
	до	після	p
К 1 200 м, с	0,39±0,02	0,38±0,01	>0,05
К 1 500 м, хв,с	2,02±0,03	2,00±0,03	>0,05
К 1 1000 м, хв,с	4,13±0,08	4,12±0,07	>0,05

За результатами проведеного дослідження встановлено, що змагальний результат пропливання дистанції 200 м на байдарці недостовірно покращився після застосованої програми на 1,00 с ($p > 0,05$), дистанції в 500 м – на 2,00 с ($p > 0,05$), дистанції в 1000 м – 1,00 с ($p > 0,05$).

Динаміка зміни змагального результату у відсотках у веслувальників контрольної групи представлена на рисунку 4.

За результатами проведеного дослідження встановлено, що змагальний результат пропливання дистанції 200 м на байдарці достовірно покращився після застосованої програми на 2,57% ($p > 0,05$), дистанції в 500 м – на 1% ($p > 0,05$), дистанції в 1000 м – 1,25% ($p > 0,05$).

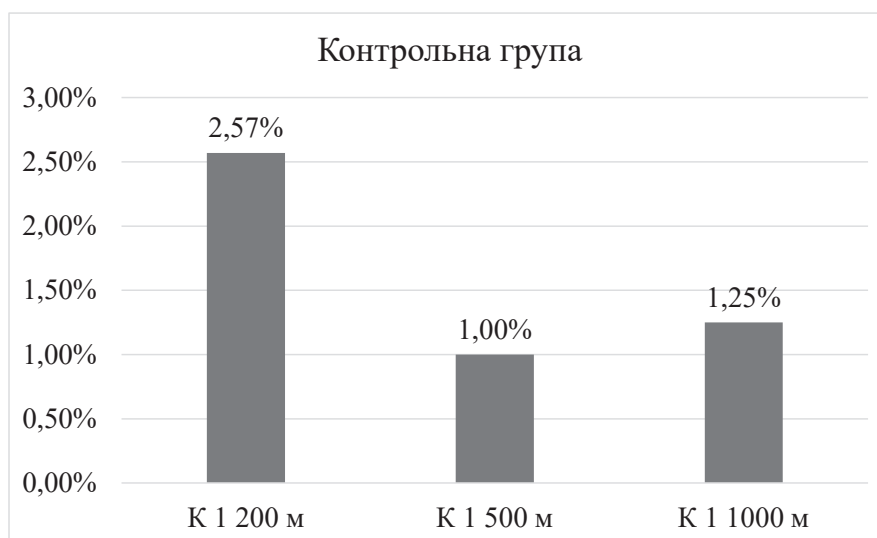


Рис. 4. Динаміка зміни змагального результату у відсотках у веслувальників контрольної групи

На формуальному етапі експерименту було проведено порівняння динаміки показників змагального результату наприкінці педагогічного дослідження. Після впровадження експериментальної програми в експериментальній групі слаломістів спостерігалось значуще покращення всіх показників пропливання дистанцій.

За результатами проведеного дослідження встановлено, що змагальний результат пропливання дистанції 200 м на байдарці у веслувальників експериментальної групи був достовірно кращим після застосованої програми в порівнянні з контрольною групою на 4,00 с ($p < 0,05$), дистанції в 500 м – на 8,00 с ($p < 0,05$), дистанції в 1000 м – 24,00 с ($p < 0,05$).

Висновки. Експеримент підтвердив відмінність у змагальних результатах подолання дистанцій в 200 м, 500 м та 1000 м на байдарках серед веслувальників експериментальної групи порівняно з контрольною. Виявлені відмінності були статистично значущими ($p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку та визначення ефективності розробленої програми на функціональні показники веслувальників.

Література:

1. Богуславська В. Ю., Кушнір К. С., Губар І. В., Сальникова С. В. Підвищення фізичної підготовленості веслувальників засобами фітнесу на етапі попередньої базової підготовки. *Olympicus*. 2023. 3. С. 22–27 DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.4>.

2. Богуславська В. Ю., Еделєв О. С., Поляк В. А. Вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників різними режимами тренувань на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. 16. с. 54–59. ISSN 2071-5285.

3. Дяченко А., Русанова О., Довгодько І. Формування спеціалізованої спрямованості тренувального процесу кваліфікованих спортсменів-веслувальників зі зниженим рівнем розвитку стійкості реакцій аеробного енергозабезпечення в зоні аеробно-анаеробного переходу. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2015. № (20). С. 144–149.

4. Дяченко А. Контроль і моделювання навантажень в умовах компенсованого стомлення в процесі спеціальної фізичної підготовки веслярів. *Фізична культура і практика: Час опис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленко*. 2018. № 4. С. 65–69.

5. Флерчук В. В. Обґрунтування провідних факторів, що обумовлюють ефективність тренувальної та змагальної діяльності у веслуванні на байдарках і каное. *Молода спортивна наука України*. 2018. Вип. 12. Т. 1. С. 370–374.

6. Bonetti D. L., Hopkins W.G. Variation in performance times of elite flatwater canoeists from race to race. *Int J Sports Physiol Perform*. 2015. Vol. 5(2). P. 21–27.

7. Cuijpers L. S., Den Hartigh R. J. R., Zaal F. T. J. M., de Poel H. J. Rowing together: Interpersonal coordination dynamics with and without mechanical coupling. *Hum Mov Sci*. 2019. Vol. 64. P. 38–46.

8. Egan-Shuttler J. D., Edmonds R., Eddy C., O'neill V., Ives S. J. The Effect of Concurrent Plyometric Training Versus Submaximal Aerobic Cycling on Rowing Economy, Peak Power, and Performance in Male High School Rowers. *Sports Med Open*. 2017. Vol. 3. P. 7–15.

References:

1. Bohuslavska, V.Iu., Kushnir, K.S., Hubar, I.V., & Salnykova, S.V. (2023). Pidvyshchennia fizychnoi pidhotovlenosti vesluvalnykiv zasobamy fitnesu na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Increasing the physical fitness of rowers by means of fitness at the stage of preliminary basic training]. *Olympicus*. 3. S. 22–27 DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.4> [in Ukrainian].

2. Bohuslavska, V.Yu., Edeliiev, O.S., & Poliak, V.A. (2023). Vdoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti vesluvalnykiv riznymy rezhymamy trenuvan na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky [Improving the physical fitness of rowers with different training regimes at the stage of specialized basic training]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*. 16. s. 54–59. ISSN 2071-5285 [in Ukrainian].

3. Diachenko, A., Rusanova, O., & Dovhodko, I. (2015). Formuvannia spetsializovanoi spriamovanosti trenuvalnoho protsesu kvalifikovanykh sportsmeniv-vesluvalnykiv zi znyzhenym rivnem rozvytku stiiikosti reaktsii aerobnoho enerhozabezpechennia v zoni aerobno-anaerobnoho perekhodu [The formation of a specialized orientation of the training process of qualified rowers with a reduced level of development of the stability of aerobic energy supply reactions in the zone of the aerobic-anaerobic transition]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychnye vykhovannia i sport*, 20, 144–149 [in Ukrainian].

4. Diachenko, A. (2018). Kontrol i modeliuvannia navantazhen v umovakh kompensovanoho stomlennia v protsesi spetsialnoi fizychnoi pidhotovky vesliariv [Control and simulation of loads

under conditions of compensated fatigue in the process of special physical training of rowers]. *Fizychna kultura i praktyka: Chas opys kafedry teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia, adaptyvnoi ta masovoi fizychnoi kultury Poltavskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni V. H. Korolenko*, № 4, 65–69 [in Ukrainian].

5. Flerchuk, V.V. (2018). Obgruntuvannia providnykh faktoriv, shcho obumovliuiut efektyvnist trenuvalnoi ta zmahalnoi diialnosti u vesluvanni na baidarkakh i kanoe [Justification of the leading factors determining the effectiveness of training and competitive activities in kayaking and canoeing]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, Vyp. 12, T. 1, 370–374 [in Ukrainian].

6. Bonetti, D.L., & Hopkins, W.G. (2015). Variation in performance times of elite flatwater canoeists from race to race. *Int J Sports Physiol Perform*, Vol. 5(2), 21–27 [in English].

7. Cuijpers, L.S., Den Hartigh, R.J.R., Zaal, F.T.J.M., & de Poel, H.J. (2019). Rowing together: Interpersonal coordination dynamics with and without mechanical coupling. *Hum Mov Sci.*, Vol. 64, 38–46 [in English].

8. Egan-Shuttler, J.D., Edmonds, R., Eddy, C., O’neill, V., & Ives, S.J. (2017). The Effect of Concurrent Plyometric Training Versus Submaximal Aerobic Cycling on Rowing Economy, Peak Power, and Performance in Male High School Rowers. *Sports Med Open*, Vol. 3, 7–15 [in English].

Bohuslavska Viktoriia, Drachuk Sergey, Zagrebelny Anton

OPTIMIZATION OF THE PRE-START STATUS OF HIGHLY QUALIFIED ROWERS IN KAYKADS AND CANOES

In rowing, experts note the intensification of the training process and competitive activity, a significant increase in physical loads on the athlete's body, which requires him to maximize the mobilization of functional reserves and psychological stability in the conditions of training and competitions. The period of achieving high sports results among qualified rowers on kayaks and canoes largely depends on the level of optimality of their pre-start readiness. Currently, this problem is rather weakly researched and requires development and implementation in the training process of rowers. The lack of proper methodical support slows down the training process of international rowers and reduces its effectiveness, which ultimately affects sports performance. The purpose of the study is to develop and substantiate a complex of pedagogical tools and methods for optimizing pre-start conditions that positively affect the training of highly qualified paddlers in kayaks and canoes. A pedagogical experiment was conducted to scientifically substantiate the effectiveness of the developed program. During this period, 20 highly qualified rowers (masters of sports) were divided into two groups: control (CG) and experimental (EG), each of which contained 10 rowers. Results: According to the results of the conducted research, it was established that the competitive result of swimming a distance of 200 m in a kayak among rowers of the experimental group was significantly better after the applied program in comparison with the control group by 4,00 s ($p < 0,05$), a distance of 500 m – for 8,00 s ($p < 0,05$), the distance of 1000 m – 24,00 s ($p < 0,05$). Conclusions. The experiment confirmed the difference in the competitive results of overcoming distances of 200 m, 500 m and 1000 m in kayaks among rowers of the experimental group compared to the control group. The identified differences were statistically significant ($p < 0,05$).

Key words: start, competition, preparedness, training, psycho-emotional state.

УДК 159.913+796

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.4>**Бондаренко Ольга Вадимівна**

кандидат біологічних наук, доцент кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0002-0660-5460

Пільова Світлана Георгіївна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту
Державний університет інтелектуальних технологій і зв'язку
ORCID ID: 0000-0002-0275-4776

РЕГУЛЯЦІЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Причинами різних стресових ситуацій школярів можуть стати: навчальне навантаження, соціальні відносини, емоційні виклики, перехідні періоди, академічний тиск, іспити та тестування, проблеми зі здоров'ям, проблеми із самооцінкою, сімейні проблеми, тиск з боку однолітків. Боротьба зі стресом важлива з багатьох причин, виходячи з того, як стрес може впливати на фізичне та психічне здоров'я. В цілому, ефективне управління стресом допомагає створити більш здорову та стійку основу для фізичного та психічного благополуччя.

Регулювання психічного стану включає різні стратегії та практики, спрямовані на поліпшення емоційного благополуччя і зниження стресу. Ефективність різних методів регулювання психічного стану може відрізнятися в залежності від індивідуальних особливостей кожної людини. Важливо експериментувати з різними стратегіями та знаходити ті, які працюють найкращим чином саме для вас.

Фітнес та фізичні вправи для школярів мають велике значення для їхнього загального, психічного здоров'я та фізичної форми.

Фізична активність вчить дітей контролювати свої емоції та керувати стресом. Вони можуть знаходити адекватні способи реагувати різні ситуації.

Помірні вправи можуть підвищити рівень енергії, допомагаючи дітям залишатися бадьорими та активнішими протягом дня.

Регулярна фізична активність пов'язані з поліпшенням якості сну. Діти, які займаються спортом, часто мають стабільніший сон і легше засинають.

Фізична активність допомагає формувати позитивне ставлення до власного тіла та покращує самооцінку у дітей.

Заняття фітнесом, особливо у групах, сприяють розвитку соціальних навичок. Діти навчаються співпрацювати, ділитися та підтримувати один одного.

Рекомендується, щоб діти та підлітки проводили щонайменше 60 хвилин помірної чи інтенсивної фізичної активності на день. Це може включати такі види діяльності, як біг, стрибки, ігри в м'яч, плавання або велосипедні прогулянки. Фізична активність не тільки позитивно впливає тілесне здоров'я, але й є ефективним засобом підтримки психічного благополуччя школярів.

Ключові слова: *фітнес-технології, шкільний вік, регуляція психічного стану, стрес, фізична активність.*

Вступ. У школярів можуть виникати різні стресові ситуації, пов'язані з навчанням, соціальним середовищем та особистим розвитком. Ось кілька типових стресорів для школярів:

1. Навчальне навантаження. Випробування, домашні завдання та проекти можуть викликати стрес через тиск успіху та брак часу.

2. Соціальні відносини. Проблеми з друзями, конфлікти в класі або в шкільному середовищі, а також страх перед засудженням та відкиданням можуть викликати стрес.

3. Емоційні виклики. Особисті емоційні ситуації, такі як втрата близької людини, розлучення батьків, сімейні труднощі, можуть впливати на психічний стан.

4. Перехідні періоди. Перехід між рівнями освіти (наприклад, початкова школа, середня школа) або зміна вчителя можуть бути стресовими.

5. Академічний тиск. Очікування з боку вчителів, батьків чи самих школярів щодо успіху у навчанні можуть створювати додаткову напругу.

6. Іспити та тестування. Страх перед іспитами та тестами, особливо якщо пов'язаний із переживанням неуспіху, може спричинити значний стрес.

7. Проблеми зі здоров'ям. Хвороби, хронічні стани чи травми можуть бути джерелом стресу для школярів, особливо якщо це впливає на навчання та соціальні взаємодії.

8. Проблеми із самооцінкою. Порівняння себе з іншими, незадоволеність своїм зовнішнім виглядом чи здібностями може викликати стрес у дітей.

9. Сімейні проблеми. Конфлікти в сім'ї, розлучення батьків, переїзди або фінансові труднощі також можуть негативно впливати на емоційний стан школярів.

10. Тиск з боку однолітків. Соціальний тиск та прагнення відповідати очікуванням однолітків можуть викликати стрес, особливо у період формування своєї особистої ідентичності.

Важливо пам'ятати, що стрес є природною частиною життя і його нормально переживати. Однак важливо забезпечити підтримку та ресурси для того, щоб діти могли ефективно справлятися з цими викликами.

Боротьба зі стресом важлива з багатьох причин, виходячи з того, як стрес може впливати на фізичне та психічне здоров'я.

Стрес може негативно впливати на фізичний стан організму, призводячи до підвищеного тиску, безсоння, проблем із травленням та іншими фізичними проявами. Регулярна дія стресу може бути фактором ризику для різних хронічних захворювань.

Тривалий стрес може суттєво впливати на психічне здоров'я, спричиняючи тривожності, депресії, дратівливості та іншим психологічним проблемам. Ефективна боротьба із стресом допомагає зменшити ризик розвитку психічних розладів.

Постійне почуття стресу може погіршити якість життя, роблячи його менш приємним та насиченим. Боротьба зі стресом та розробка стратегій для його ефективного управління сприяє підвищенню рівня комфорту та задоволення у повсякденному житті.

Мета та завдання. Емоційне благополуччя тісно пов'язане з умінням справлятися зі стресом. Успішне подолання стресових ситуацій може сприяти позитивному емоційному стану, зменшенню негативних емоцій та збільшенню радості від життя.

Стрес може негативно позначатися на працездатності, концентрації та продуктивності. Розробка навичок управління стресом допомагає зберігати високий рівень ефективності у повсякденних завданнях та роботі. Також стрес може вплинути на міжособистісні стосунки, викликаючи роздратування та конфлікти. Регуляція стресу допомагає створити більш здорову та підтримуючу атмосферу у відносинах з оточуючими. Довгостроковий вплив стресу пов'язаний із збільшенням ризику розвитку серйозних захворювань та скороченням тривалості життя. Боротьба зі стресом може сприяти покращенню загального здоров'я та продовженню активного життя. В цілому, ефективне управління стресом допомагає створити більш здорову та стійку основу для фізичного та психічного благополуччя.

Методи дослідження. У статті використано метод зведення, групування та аналізу інформації.

Результати дослідження. Регулювання психічного стану включає різні стратегії та практики, спрямовані на поліпшення емоційного благополуччя і зниження стресу. До ефективних способів регулювання психічного стану відносяться:

Дихальні вправи. Глибокі дихальні вправи можуть допомогти зняти напругу та покращити релаксацію. Фокусуйтеся на повільне та глибоке дихання, роблячи вдихи та видихи через ніс.

Релаксація та медитація. Практика релаксації та медитації допомагає знизити рівень стресу, покращити концентрацію та сприяє загальному психологічному благополуччю.

Фізична активність. Регулярна фізична активність сприяє вивільненню ендорфінів, покращує настрій та знижує рівень стресу.

Підтримка соціальних зв'язків. Спілкування з друзями, сім'єю або підтримуючими дорослими може допомогти поділитися емоціями та отримати підтримку у важкі моменти.

Встановлення пріоритетів та планування. Розбивайте завдання на дрібніші частини, встановлюйте реалістичні цілі та розробляйте плани дій. Це може допомогти знизити почуття безладдя та керувати стресом.

Арт-терапія та самовираження. Використання мистецтва, письма, музики чи інших творчих виразів може бути ефективним способом вираження емоцій та справлення зі стресом.

Правильне харчування. Збалансоване харчування з корисними для мозку поживними речовинами може мати позитивний вплив на психічний стан.

Сон. Регулярний та якісний сон має важливе значення для психічного здоров'я. Намагайтеся підтримувати регулярний режим сну.

Навчання стратегіям управління стресом. Придбання навичок ефективного управління стресом, таких як позитивне мислення, прийняття труднощів та постановка кордонів може значно допомогти.

Самоспівчуття. Ставтеся до себе з любов'ю та турботою, особливо у важких моментах. Застосування самоспівчуття може допомогти пом'якшити негативні емоції.

Ефективність різних методів регулювання психічного стану може відрізнятися в залежності від індивідуальних особливостей кожної людини. Важливо експериментувати з різними стратегіями та знаходити ті, які працюють найкращим чином саме для вас.

Фітнес та фізичні вправи для школярів мають велике значення для їхнього загального, психічного здоров'я та фізичної форми.

Ігрові види спорту. Заняття футболом, баскетболом, волейболом чи іншими командними видами спорту покращують фізичну активність та розвивають соціальні навички.

Заняття танцями – це чудовий спосіб підтримувати фізичну активність та розвивати координацію рухів.

Плавання. Якщо є доступ до басейну, плавання – чудова вправа, яка розвиває безліч груп м'язів та покращує витривалість.

Йога та стретчинг допомагають покращити гнучкість, силу і навіть рівень концентрації.

Велоспорт. Катання на велосипеді – чудовий спосіб покращити серцево-судинну систему та урізноманітнити фізичну активність.

Рухливі ігри. Організуйте різні фізичні ігри, такі як бадмінтон, настільний теніс або локальні ігри, щоб зробити заняття більш захоплюючими.

Фітнес-відео та програми. Існує безліч фітнес-відео та програм, створених спеціально для дітей. Вони пропонують різноманітні тренування, які можна виконувати вдома.

Заняття у школі. Підтримуйте участь школярів в уроках фізичної культури та спортивних заходах, таких як змагання, спортивні свята та інші.

Важливо врахувати, що заняття фізичною активністю для дітей мають бути цікавими та мотивуючими, щоб вони продовжували брати участь у них із задоволенням. Також важливо дотримуватись заходів безпеки та підтримувати позитивний підхід до фізичної активності.

Заняття фітнесом для молодших школярів мають позитивний вплив на їхній психічний стан та емоційне благополуччя.

Фізична активність допомагає знизити рівень стресу та тривожності у дітей. Регулярні фізичні вправи стимулюють виділення ендорфінів, гормонів щастя, які приносять почуття задоволення та радості.

Фітнес-активності стимулюють циркуляцію крові, що сприяє покращенню настрою та загального емоційного стану.

Фізична активність вчить дітей контролювати свої емоції та керувати стресом. Вони можуть знаходити адекватні способи реагувати різні ситуації.

Помірні вправи можуть підвищити рівень енергії, допомагаючи дітям залишатися бадьорими та активнішими протягом дня.

Регулярна фізична активність пов'язана з поліпшенням якості сну. Діти, які займаються спортом, часто мають стабільніший сон і легше засинають.

Фізична активність допомагає формувати позитивне ставлення до власного тіла та покращує самооцінку у дітей.

Заняття фітнесом, особливо у групах, сприяють розвитку соціальних навичок. Діти навчаються співпрацювати, ділитися та підтримувати один одного.

Заняття фізичною активністю можуть допомогти дітям розвивати дисципліну та стійкість, що є важливим аспектом їхнього психічного стану.

Дослідження підтверджують, що фізична активність відіграє ключову роль у підтримці психічного здоров'я у дітей, сприяючи їхньому повноцінному розвитку та благополуччю.

Заняття фітнесом для молодших школярів пропонують ефективні інструменти для боротьби зі стресом. Ось кілька механізмів, через які фізична активність допомагає справлятися зі стресом:

Вивільнення ендорфінів. Фізична активність сприяє виділенню ендорфінів – природних анальгетиків та гормонів щастя. Ці речовини знижують почуття болю та створюють відчуття ейфорії, що допомагає справлятися зі стресом.

Зниження рівня кортизолу. Помірна фізична активність сприяє зниженню рівня кортизолу, гормону стресу, який може бути підвищений у періоди підвищеної тривожності.

Поліпшення судинного здоров'я. Фізична активність покращує циркуляцію крові та судинне здоров'я, що може допомогти знизити напругу та стрес в організмі.

Розслаблення м'язів. Заняття фітнесом включають розтяжку і розминку, що сприяє розслабленню напружених м'язів, пов'язаних зі стресом.

Поліпшення сну. Регулярна фізична активність може допомогти поліпшити якість сну. Гарний сон важливий для боротьби зі стресом та підтримки психічного здоров'я.

Фокус на диханні. Багато видів фітнесу, такі як йога, акцентують увагу на правильному диханні. Це сприяє поліпшенню респіраторної функції та зниження рівня стресу.

Зниження негативних емоцій. Фізична активність може бути виходом для накопичених емоцій. Діти, які мають стрес, можуть знаходити полегшення через фізичну активність.

Створення паузи у думках. Заняття фітнесом можуть бути тимчасовим відривом від повсякденних турбот та проблем, що допомагає дітям переривати стресові ситуації.

Заняття фітнесом для дітей стають не тільки фізичним тренувальним процесом, але й інструментом для розвитку психологічних навичок, справлятися з емоційними викликами та зміцнювати психічний стан.

Дихальні вправи можуть бути простими та веселими для молодших школярів. Рекомендуємо кілька простих та ігрових дихальних вправ:

«Квіточка і свічка». Попросіть дітей сісти прямо та покласти руки на коліна. Потім запропонуйте їм вдихати носом, уявляючи, що вони вдихають аромат квітки, а потім видихати ротом, ніби вони задують свічку. Повторюйте кілька разів.

«Зліт та посадка». Запропонуйте дітям уявити, що вони злітають на повітряній кулі під час вдиху і повільно спускаються під час видиху. Ця вправа може бути веселою та розслаблюючою.

«Дихання через соломинку». Дайте кожній дитині соломинку та попросіть їх вдихати через соломинку, затримуючи повітря, а потім повільно видихати. Ця вправа допомагає зосереджуватись на контролі дихання.

«Дихання з метеликом». Попросіть дітей покласти руки на живіт. При вдиху вони можуть візуалізувати, що їх животик наповнюється повітрям, немовби розкривається крилами метелика, а при видиху – повільно опускається. Це допомагає дітям зосереджуватись на діафрагмальному диханні.

«Дихання як вітер». Запропонуйте дітям встати і піднімати руки вгору при вдиху, а потім опускати їх при видиху, ніби вони дмухають у вітряк.

«Дихання з животом-кулею». Попросіть дітей покласти руки на живіт. При вдиху вони можуть уявити, що їхній живіт розширюється, ніби надується куля. При видиху – повільно опускається.

«Дихання з бульбашками». Підготуйте миску з мильним розчином та паличку для бульбашок. Діти можуть вдихати повітря через ніс та видихати через рот, створюючи бульбашки.

Вправи повинні бути представлені як гра та практикуватися у безтурботній та позитивній атмосфері. Це допоможе дітям навчитися використовувати дихання для релаксації та справлятися зі стресом.

Вправи для релаксації школярів можуть змінюватись, але важливо, щоб вони були простими, доступними та приємними. Вправи, що сприяють релаксації:

Дихальні вправи. Прості дихальні вправи, такі як глибокі вдихи та видихи через ніс та рот, можуть допомогти зменшити напругу та зосередити увагу.

Прогресивна м'язова релаксація. Попросіть школярів по черзі напружувати та розслабляти різні групи м'язів, починаючи з кінчиків пальців та закінчуючи головою. Ця вправа допомагає свідомо розслабляти тіло.

Візуалізація. Запропонуйте дітям заплющити очі та уявити себе у спокійному місці, такому як пляж, ліс чи поле з квітами. Це допомагає створити позитивний емоційний стан.

Медитація на уважність. Зважайте на медитацію на уважність, де школярі фокусують увагу на своєму диханні, відчуттях тіла або звуках навколо. Це допомагає покращити свідомість та знизити стрес.

Масажні вправи. Діти можуть масажувати собі руки, шию чи плечі, щоб зняти напругу. Це може бути легка та приємна вправа для релаксації.

Музична терапія. Увімкніть музику з повільним темпом та заспокійливими мелодіями. Прохання хлопцям заплющити очі та поринути у музичний досвід може сприяти релаксації.

Колірна терапія. Роздайте школярам малюнки чи мандали для розфарбовування. Завдання полягає не в результаті, а в процесі, що сприяє розслабленню.

Прогулянки на свіжому повітрі. Короткі прогулянки на свіжому повітрі можуть допомогти освіжити розум та розслабити тіло.

Ігри з водою. Можливо, запропонуйте дітям прийняти ванну, плескатись у басейні або навіть просто пограти з водою в раковині. Вода часто сприяє релаксації.

Йога для дітей. Прості йога-пози та вправи можуть допомогти покращити гнучкість, зняти напругу та покращити самопочуття.

Важливо підходити до релаксаційних вправ з розумінням індивідуальних потреб кожної дитини та створювати атмосферу, яка дозволяє їм почуватися комфортно та безпечно.

Йога для дітей – це чудовий спосіб не лише покращити фізичну форму, а й сприяти емоційному благополуччю, концентрації та управлінню стресом. Наведемо кілька простих йога-вправ, які підходять для дітей:

Гора (Tadasana). Дитина стає прямо, стопи на ширині плечей, руки вздовж тіла. Підніміть руки нагору, з'єднавши їх над головою. Ця вправа покращує рівновагу та позитивно впливає на поставу.

Кобра (Bhujangasana). Дитина лягає на живіт, руки під плечима. Під час вдиху піднімає верхню частину тіла, випрямляючи руки. Ця вправа сприяє зміцненню спини та відкриває груди.

Кішка-корова (Marjaryasana-Bitilasana). Дитина починає рачки. При видиху закруглює спину вгору (кішка), при вдиху випрямляє спину вниз (корова). Ця вправа допомагає покращити гнучкість хребта.

Дерево (Vrksasana). Дитина стає на одну ногу, іншу піднімає та притискає до внутрішньої сторони стегна. Руки піднімаються вгору. Ця вправа розвиває рівновагу та концентрацію.

Поза дитини (Balasana). Дитина сідає на п'яти, нахиляється вперед, витягає руки вперед і кладе на підлогу. Ця вправа допомагає розслабити спину та плечі.

Дихальні вправи (Просте дихання). Дитина сідає чи лягає на спину, рука на животі. Потім вони зосереджуються на своєму диханні, повільно вдихаючи та видихаючи через ніс. Це допомагає покращити свідомість та розслабитися.

Поза лотоса (Padmasana). Ця вправа може бути складною для молодших дітей, але вони можуть спробувати сидіти в «зручній позі» (Sukhasana) з перехрещеними ногами. Це покращує поставу та зосереджує розум.

Човен (Navasana). Дитина сидить на підлозі, ноги піднімаються та тулуб нахилиється назад. Ця вправа зміцнює м'язи живота [1].

Важливо пам'ятати, що діти можуть бути різними за гнучкістю та фізичною формою, тому важливо підтримувати їх, пропонувати варіанти вправ та створювати позитивну та веселу атмосферу під час занять йогою.

У старших школярів, окрім фізичної напруги, можуть виникати й емоційні навантаження. Вправи для релаксації, які можуть допомогти старшокласникам справлятися зі стресом та підтримувати позитивний психічний стан:

Прогресивна м'язова релаксація. Лежачи на спині або сидячи у зручній позі, почніть напружувати та розслабляти кожен групу м'язів по черзі, починаючи з кінчиків пальців та закінчуючи головою.

Дихальні вправи «4-7-8». Вдихніть через ніс протягом 4 секунд, затримайте дихання на 7 секунд, потім видихайте через рот протягом 8 секунд. Повторюйте кілька циклів. Ця вправа допомагає знизити стрес та покращити релаксацію.

Медитація на уважність. Сидіть або лежите у зручній позі та сфокусуйтеся на своєму диханні. Просто спостерігайте за тим, як вдихання та видихання відбуваються природним чином. Якщо ваші думки відводять вас убік, просто поверніться до дихання.

Візуалізація «Місце відпочинку». Закрийте очі та уявіть себе в місці, де ви відчуваєтеся спокійно та безпечно. Це може бути природа, пляж, ліс тощо. Відчуйте атмосферу цього місця та дозвольте йому принести вам умиротворення.

Прогулянка по тілу. Сидячи або лежачи, сфокусуйтеся на різних частинах тіла, починаючи з ніг і піднімаючись до голови. Повільно напружуйте та розслабляйте кожен частину тіла.

М'язова дихальна практика. Свідомо напружуйте м'язи на вдиху, а потім розслабляйте їх на видиху. Ця вправа допомагає усвідомлювати зв'язок між диханням та м'язовою напругою.

Аутогенне тренування. Використовуйте такі фрази, як «Моя права рука тепла і важка», «Моє дихання рівне і спокійне». Ці твердження можуть допомогти викликати почуття тепла та розслаблення в тілі.

Ароматерапія. Використовуйте ароматерапію за допомогою ефірних олій або ароматичних свічок. Деякі аромати, такі як лаванда або меліса, відомі своїми властивостями, що розслабляють.

Старшокласникам може бути корисно експериментувати з різними методами релаксації, щоб знайти ті, які працюють найкраще для них. Регулярна практика релаксаційних вправ може стати ефективним інструментом підтримки психічного здоров'я в періоди стресу і напруги.

Висновки. Заняття фітнесом та фізичною активністю для школярів приносять безліч позитивних результатів, впливаючи на їхнє фізичне, емоційне та соціальне благополуччя, а також психічне здоров'я.

Фізична активність стимулює виділення ендорфінів – природних «гормонів щастя». Це допомагає покращити настрій та знизити рівень стресу. Регулярна фізична активність пов'язана із зменшенням симптомів тривожності та депресії у дітей та підлітків. Вона сприяє кращій циркуляції крові та надходженню кисню до мозку, що у свою чергу може покращити когнітивні функції, включаючи концентрацію та пам'ять. Заняття фітнесом допомагають керувати стресом, знижуючи рівень кортизолу (гормону стресу). Регулярні фізичні заняття можуть бути ефективним засобом проти денного стресу, пов'язаного з навчанням.

Участь у фізичних заняттях та досягнення у цій галузі може покращити самооцінку та впевненість у школярів. Участь у командних видах спорту чи фізичних заняттях сприяє розвитку соціальних навичок, взаємодії з товаришами та формуванню дружніх відносин.

Включення фізичної активності у повсякденне життя дітей допомагає сформувати здорові навички, які можуть супроводжувати їх протягом усього життя. Фізична активність допомагає контролювати вагу, зменшує ризик розвитку ожиріння та супутніх захворювань, таких як діабет та серцево-судинні захворювання. Регулярні фізичні тренування можуть збільшити рівень енергії та фізичну витривалість, що сприяє кращому виконанню щоденних завдань.

Рекомендується, щоб діти та підлітки проводили щонайменше 60 хвилин помірної чи інтенсивної фізичної активності на день. Це може включати такі види діяльності, як біг, стрибки, ігри в м'яч, плавання або велосипедні прогулянки. Фізична активність не тільки позитивно впливає тілесне здоров'я, але й є ефективним засобом підтримки психічного благополуччя школярів.

Література:

1. Hoffman Susannah. Yoga For Kids: Simple First Steps in Yoga and Mindfulness. DK Children, 2021. 74 p.

References:

1. Hoffman Susannah. (2021). Yoga For Kids: Simple First Steps in Yoga and Mindfulness. DK Children, 74 p. [in English].

Bondarenko Olha, Pilova Svitlana

REGULATION OF THE MENTAL STATE OF SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

The causes of various stressful situations for schoolchildren can be: academic load, social relationships, emotional challenges, transitional periods, academic pressure, exams and testing, health problems, self-esteem problems, family problems, peer pressure. Managing stress is important for many reasons, based on how stress can affect physical and mental health. Overall, effective stress management helps create a healthier and more sustainable foundation for physical and mental well-being.

Mental health management includes various strategies and practices aimed at improving emotional well-being and reducing stress. The effectiveness of various methods of regulating the mental state may differ depending on the individual characteristics of each person. It's important to experiment with different strategies and find the ones that work best for you.

Fitness and exercise for school children is of great importance for their general, mental health and physical fitness.

Physical activity teaches children to control their emotions and manage stress. They can find adequate ways to respond to different situations.

Moderate exercise can boost energy levels, helping children stay alert and active throughout the day.

Regular physical activity is associated with improved sleep quality. Children who play sports often have more stable sleep and fall asleep more easily.

Physical activity helps to form a positive attitude towards one's own body and improves self-esteem in children.

Fitness classes, especially in groups, contribute to the development of social skills. Children learn to cooperate, share and support each other.

It is recommended that children and adolescents get at least 60 minutes of moderate to vigorous physical activity per day. This can include activities such as running, jumping, playing ball, swimming or cycling. Physical activity not only positively affects physical health, but is also an effective means of supporting the mental well-being of schoolchildren.

Key words: *fitness technologies, school age, mental state regulation, stress, physical activity.*

УДК 373.015:796-056.262

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.5>**Буховець Боже́на Оле́гівна**кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
викладач кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського»

ORCID ID: 0000-0003-2386-3995

Scopus-Author ID: 57219904689

Дишель Га́лина Олекса́ндрівнастарший викладач кафедри біології та охорони здоров'я
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет
ім. К. Д. Ушинського»

ORCID ID: 0000-0002-4850-9442

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ ІЗ СЕНСОРНОЮ ДЕПРИВАЦІЄЮ ВІДНОСНО ЇХНІХ ЗДОРОВИХ ОДНОЛІТКІВ ЯК ПЕРЕДУМОВА ДЛЯ ОБГРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКИ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ

Актуальність проблеми. В останні роки, науковці визначають тенденцію до збільшення кількості дітей із сенсорними порушеннями особливо у вигляді депривації зору. Це актуалізує проблему корекції прояву моторних порушень у дітей із депривацією зору в процесі адаптивного фізичного виховання з метою сприяння їхньому гармонійному розвитку та попередженню прояву вторинних відхилень. В сучасній науці існує і проблема дослідження особливостей фізичного розвитку дітей із депривацією зору, як передумова для побудови сучасних програм із адаптивного фізичного виховання. Все вищеперераховане, обумовлює актуальність представленого наукового дослідження.

Мета роботи – порівняльний аналіз показників фізичного розвитку школярів 13 років сенсорними порушеннями у вигляді депривації зору відносно їх здорових однолітків, як передумова розробки авторської технології.

Результати. Якщо розглянути відмінності між групами підлітків 13 років із депривацією зору та їхніх відносно здорових однолітків, стає помітним, що за деякими з них групи майже не відрізняються. Це показники довжини тіла, обводу грудної клітки та екскурсії. За масою тіла тринадцятирічні підлітки із депривацією зору набагато перевищували своїх відносно здорових однолітків, як за середніми значеннями абсолютних одиниць (на 7,3 кг) так і за сигмальними оцінками (на 1,5 балів). Така різниця виявилася статистично достовірною на 5-тивідсотковому рівні значущості. Отже, маса тіла – це той параметр фізичного стану, який відрізняє 13-тирічних підлітки з депривацією зору від їхніх відносно здорових однолітків у виявлені в них значного перевищення за масою тіла.

Висновки. Проаналізовані дані наукового дослідження дозволяють попередньо визначити, що фізичний розвиток підлітків 13 років із депривацією зору відрізняється від типових статеві-вікових норм їхніх однолітків тим, що вони мають вищу масу тіла, більший об'єм грудної клітини та висоту порівняно з нормами для свого віку та статі. Отримані дані наукового дослідження необхідні для побудови програми адаптивного фізичного виховання дітей із депривацією зору для корекції прояву, як моторних порушень, так і для регуляції маси тіла відповідно до статеві-вікових норм.

Ключові слова: адаптивне фізичне виховання, сенсорна депривація, школярі, корекція, маса тіла, фізичний розвиток, рухова активність, програма.

Вступ. В останні роки в світі відзначається збільшення кількості дітей із сенсорними порушеннями особливо у вигляді депривації зору [5]. Це актуалізує проблему корекції прояву

моторних порушень дітей із депривацією зору з метою сприяння їхньому гармонійному розвитку, попередженню наявності вторинних відхилень [2].

В сучасній науці існує і проблема дослідження особливостей фізичного розвитку дітей із депривацією зору, що є передумовою для побудови сучасних програм із адаптивного фізичного виховання [7]. Це обумовлено недостатнім теоретичним вивченням, наявністю протиріч нормативно-правового регулювання та складностей взаємодії медичних, педагогічних та соціальних установ тощо [9]. Все вище описане, обґрунтовує актуальність представленого наукового дослідження [4].

Науковці визначають, що актуальність проблеми дослідження особливостей показників фізичного розвитку дітей із депривацією зору зумовлена й збільшенням їх кількості, складністю та несвоєчасністю діагностування, недостатнім вивченням порівняння відповідно їхніх здорових однолітків [1]. І відповідно необхідністю розробки сучасної програми адаптивної фізичної культури для дітей із сенсорними порушеннями корекційної спрямованості [3].

Науково обґрунтовано, що патологія органів зору негативно впливає на фізичний розвиток та негативно впливає на рухову функцію і, як наслідок, на розвитку фізичних якостей. Це обумовлено малорухливим способом життя дітей із депривацією зору [10]. Малорухомість, як вимушена форма поведінки дитини призводить до гіподинамії й гіпокінезії, які, зі свого боку, призводять до низки негативних наслідків: зниження функціональних можливостей, надмірної ваги, зменшення темпів приросту показників фізичного розвитку тощо [6].

Науковці вважають, що підвищуючи активність рухового аналізатора фізичними навантаженнями, можливо викликати потрібні зміни з боку зорового аналізатора та керувати вдосконаленням зорових функцій [8]. Визначення впливу рухової активності на рівень фізичного розвитку дітей із порушенням зору в багатьох випадках залежить від правильно організованої корекційної педагогічної роботи, цілеспрямовано побудованої системи фізичних вправ [5]. Сучасний малорухливий образ життя дітей обумовлює зниження показників фізичного віку і у відносно здорових дітей [7].

Мета роботи – порівняльний аналіз показників фізичного розвитку школярів 13 років сенсорними порушеннями у вигляді депривації зору відносно їх здорових однолітків.

Відповідно до мети роботи розв'язувалися наступні **завдання дослідження**: 1. Проаналізувати розподіл показників фізичного розвитку школярів 13-ти років із депривацією зору на нормальність. 2. Виявити відмінності у вираженості антропометричних показників між дітьми 13-ти років із депривацією зору в порівнянні з їх відносно здоровими однолітками.

Методи дослідження. У науковому дослідженні взяли участь 21 дитина 13 років, з яких 11 дітей із депривацією зору та 10 відносно здорових однолітків. Дослідження проводилось на базі НРЦ «Зоресвіт» м. Одеси та у Опорному закладі освіти «Випаснянський заклад загальної середньої освіти» Мологівської сільської ради Білгород-Дністровського району Одеської області. Для реалізації поставленої мети дослідження були застосовані наступні методи: теоретичні (аналіз наукової й методичної літератури, теоретичний аналіз та узагальнення, системний аналіз), дослідження показників фізичного розвитку методом стандартної антропометрії та математична обробка даних. Наукове дослідження реалізовано з дотриманням основних положень «Правил етичних принципів проведення наукових досліджень за участю людини», затверджених Гельсінською декларацією (1964–2013 рр.).

Результати. З отриманих даних можна визначити, що за показниками маси та довжини тіла розподіл відповідає нормальному закону. Проте, якщо додати інформацію про нормальність розподілу у групі 13-річних дітей із депривацією зору, виходить, що лише для показника зросту тіла в см можна проводити порівняння за середніми значеннями та використовувати критерій Стьюдента, для інших показників краще обрати непараметричні методи аналізу (табл. 1).

Якщо розглянути відмінності між групами дітей 13 років із депривацією зору та їхніх відносно здорових однолітків, стає помітним, що за деякими з них групи майже не відрізняються (табл. 2).

Таблиця 1

Результати перевірки розподілу показників фізичного розвитку дітей 13 років з депривацією зору та без депривації зору на нормальність

Показники	13 років з ДЗ (n=11)				13 років без ДЗ (n=10)			
	Колмогорова – Смирнова з виправленням Лілієфорса		Шапіро – Уїлка		Колмогорова – Смирнова з виправленням Лілієфорса		Шапіро – Уїлка	
	D	p	W	p	D	p	W	p
Маса тіла, кг	0,224	p>0,10	0,934	p>0,20	0,214	p>0,20	0,962	p>0,20
Зріст, стоячи, см	0,216	p>0,10	0,861	p<0,10	0,194	p>0,20	0,894	p>0,10
ОГК, вдих, см	0,409	p<0,05	0,612	p<0,05	0,370	p<0,05	0,619	p<0,05
ОГК, видих, см	0,441	p<0,05	0,559	p<0,05	0,370	p<0,05	0,619	p<0,05
Екскурсія	0,282	p<0,05	0,786	p<0,05	–	–	–	–
Маса тіла (σ)	0,248	p<0,10	0,922	p>0,20	0,226	p>0,20	0,907	p>0,20
Зріст, стоячи (σ)	0,178	p>0,20	0,853	p<0,05	0,180	p>0,20	0,911	p>0,20
ОГК (σ)	0,377	p<0,05	0,728	p<0,05	0,261	p<0,10	0,786	p<0,05

Таблиця 2

Відмінності у вираженості показників фізичного розвитку між підлітками 13 років з депривацією зору та їхніх однолітків без депривації зору

Порівнювані групи	Статистичні показники	Показники фізичного розвитку							
		Маса тіла, кг	Довжина тіла, см	ОГК, вдих, см	ОГК, видих, см	Екскурсія	Маса тіла (σ)	Довжина тіла (σ)	ОГК (σ)
з ДЗ (n=11)	\bar{x}	51,5	162,3	95,2	92,5	2,6	1,24	1,30	3,57
	s	5,3	3,9	5,2	4,9	0,7	0,83	0,58	1,26
	Me	54	164	93	90	3	1,68	1,47	3,38
	25%	49	161	93	90	2	0,60	1,06	2,63
	75%	55	165	94	91	3	1,75	1,72	3,38
без ДЗ (n=10)	\bar{x}	44,2	159,4	94,9	91,9	3	0,21	0,92	3,31
	s	2,86	3,84	4,04	4,04	0	0,43	0,51	1,15
	Me	45	159	94	91	3	0,12	0,87	3,01
	25%	43	157	93	90	3	-0,06	0,47	2,46
	75%	45	162	94	91	3	0,44	1,19	3,59
Достовірність відмінностей	t	3,90	–	–	–	–	–	–	–
	U	–	29	42	51,5	35	17	29,5	50
	p	p<0,01	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p<0,01	p>0,05	p>0,05

Примітка. Рівень достовірності відмінностей визначався за такими критичними значеннями: $U_{кр}(10; 11; 0,05)=26$; $U_{кр}(10; 11; 0,01)=18$; $t_{кр}(19; 0,01)=2,86$.

Це показники довжини тіла, обводу грудної клітки та екскурсії. За масою тіла 13 річні діти з депривацією зору набагато перевищували своїх відносно здорових однолітків, як за середніми значеннями абсолютних одиниць (на 7,3 кг) так і за сигмальними оцінками (на 1,5 балів). Така різниця виявилася статистично достовірною на 5-тивідсотковому рівні значущості. Отже, маса тіла – це той параметр фізичного стану, який відрізняє 13-тирічних дітей із депривацією зору від їхніх відносно здорових однолітків. Мова йдеться про виявлене в них значного перевищення за масою тіла.

Можливо припустити, що надлишкова маса тіла, як відмінна риса осіб із депривацією зору пов'язана з обмеженнями у фізичній активності та специфікою режиму харчування. Цілком можливо і те, що ці розбіжності пов'язані з різними темпами фізичного розвитку дітей із депривацією зору та їхніх відносно здорових однолітків.

Висновки. Проаналізовані дані дозволяють попередньо визначити, що фізичний розвиток школярів 13 років із депривацією зору відрізняється від типових статевих вікових норм їхніх

однолітків тим, що вони мають вищу масу тіла, більший об'єм грудної клітини та висоту порівняно з нормами для свого віку та статі. Отримані дані наукового дослідження необхідні для побудови програми адаптивного фізичного виховання дітей із депривацією зору для корекції прояву, як моторних порушень, так і для регуляції маси тіла відповідно до статево-вікових норм.

Література:

1. Буховець Б. О., Романенко С. С., Покропивний О. М. Особливості фізичного розвитку у дітей з депривацією зору. *Rehabilitation & Recreation*. 2023. № 14. С. 186–192. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.22>.
2. Буховець Б. О., Кашуба В. О., Долинський Б. Т., Дишель Г. О. Морфологічні особливості практично здорових дітей 12 років та їх однолітків із депривацією зору. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. №2 (174). С. 45–50. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).11).
3. Буховець Б. О., Прокоф'єва Л. О. До питання прояву моторних порушень у дітей із зоровою депривацією. *Rehabilitation & Recreation*. 2023. №17. С. 160–170. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.20>.
4. Рядова Л. Дослідження показників функціонального стану тактильного аналізатора у дітей середнього шкільного віку з вадами зору. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 6. С. 81–83.
5. Коваленко Ю., Голець В. Особливості застосування оздоровчих систем у фізичному вихованні школярів. *Фізичне виховання та спорт*. 2019. №2. С. 42–47.
6. Bakke H. A., Cavalcante W. A., Oliveira I. S., Sarinho S. W., Cattuzzo M. T. Assessment of Motor Skills in Children With Visual Impairment: A Systematic and Integrative Review. *Clinical Medicine Insights: Pediatrics*. 2019. №13. doi:10.1177/1179556519838287.
7. Kirk T. N., Haegele J. A., & Zhu X. Developing physical education skills in individuals with visual impairments: An exploratory study. *Physics Educator*. 2023. № 80(3). С. 278–294. <https://doi.org/10.18666/TPE-2023-V80-I3-11582>.
8. Radzo A. Development of the motor functions of children without visual impairment and visually impaired children. *Human Research in Rehabilitation*. 2023. № 13(1). С. 69–76 DOI: 10.21554/hrr.042308
9. Hatt S. R., Leske D. A., Castaneda Y. S., Wernimont S. M., Liebermann L., Cheng-Patel, C. S., et al. Association of strabismus with functional vision and eye-related quality of life in children. *JAMA Ophthalmol*. 2020. № 138. С. 528–535. doi: 10.1001/jamaophthalmol.2020.0539.
10. Ghasemi Fard F., Mirzaie H., Hosseini S. A., Riazi A., Ebadi A. Vision-related tasks in children with visual impairment: a multi-method study. *Front. Psychol*. 2023. 1. С. 14. 1–15. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1180669.

References:

1. Bukhovets', B.O., Romanenko, S.S., & Pokropyvnyy, O.M. (2023). Osoblyvosti fizychnoho rozvytku u ditey z deprivatsiyeyu zoru [Peculiarities of physical development in children with visual impairment]. *Rehabilitation & Recreation*, 14, S. 186–192. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.22> [in Ukrainian].
2. Bukhovets, B.O., Kashuba, V.O., Dolynskyy, B.T., & Dyshel, H.O. (2024). Morfolohichni osoblyvosti praktychno zdorovykh ditey 12 rokiv ta yikh odnolitkiv iz deprivatsiyeyu zoru [Morphological features of practically healthy 12-year-old children and their peers with visual impairment]. *Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova*, 2 (174), S. 45–50 [in Ukrainian].
3. Bukhovets' B. O., Prokof'yeva L. O. (2023). Do pytannya proyavu motornykh porushen' u ditey iz zorovoyu deprivatsiyeyu [On the issue of manifestation of motor disorders in children with visual deprivation]. *Rehabilitation & Recreation*, 17, S. 160-170 DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.20>[in Ukrainian].
4. Ryadova, L. (2019). Doslidzhennya pokaznykiv funktsional'noho stanu taktyl'noho analizatora u ditey seredn'oho shkil'noho viku z vadamy zoru [Study of indicators of the functional state

of the tactile analyzer in children of secondary school age with visual impairments]. *Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyy visnyk*, 6, S.81–83 [in Ukrainian].

5. Kovalenko, YU., & Holets', V. (2019). Osoblyvosti zastosuvannya ozdorovchykh system u fizychnomu vykhovanni shkolyariv [Peculiarities of the use of health systems in physical education of schoolchildren]. *Fizychno vykhovannya ta sport*, 2, S. 42–47 [in Ukrainian].

6. Bakke, H.A., Cavalcante, W.A., Oliveira, I.S., Sarinho, S.W., & Cattuzzo, M.T. (2019). Assessment of Motor Skills in Children With Visual Impairment: A Systematic and Integrative Review. *Clinical Medicine Insights: Pediatrics*, 13. doi:10.1177/1179556519838287 [in English].

7. Kirk, T.N., Haegele, J.A., & Zhu, X. (2023). Developing physical education skills in individuals with visual impairments: An exploratory study. *Physics Educator*, 80(3). S. 278–294. <https://doi.org/10.18666/TPE-2023-V80-I3-11582> [in English].

8. Radzo, A. (2023). Development of the motor functions of children without visual impairment and visually impaired children. *Human Research in Rehabilitation*, 13(1), S. 69–76 DOI: 10.21554/hrr.042308 [in English].

9. Hatt, S.R., Leske, D.A., Castaneda, Y.S., Wernimont, S.M., Liebermann, L., & Cheng-Patel, C.S., et al. (2020). Association of strabismus with functional vision and eye-related quality of life in children. *JAMA Ophthalmol*, 138, S. 528–535. doi: 10.1001/jamaophthalmol.2020.0539 [in English].

10. Ghasemi Fard, F., Mirzaie, H., Hosseini, S.A., Riazi, A., & Ebadi, A. (2023). Vision-related tasks in children with visual impairment: a multi-method study. *Front. Psychol*, 1, S. 14. 1-15. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1180669 [in English].

Bukhovets Bozhena, Dyshel Galyna

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH SENSORY DISORDERS IN RELATION TO THEIR HEALTHY PEERS AS A PREREQUISITE FOR BUILDING AN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION PROGRAM

The urgency of the problem. *In recent years, scientists have identified a tendency to increase the number of children with sensory disorders, especially in the form of visual deprivation. This actualizes the problem of correcting the manifestation of motor disorders in children with visual impairment in the process of adaptive physical education in order to promote their harmonious development and prevent the manifestation of secondary deviations. In modern science, there is also a problem of researching the peculiarities of the physical development of children with visual impairment, which is a prerequisite for building modern programs for adaptive physical education. Everything described above determines the relevance of the presented scientific research.*

The purpose of the work *is a comparative analysis of indicators of physical development of 13-year-old children with sensory impairments in the form of visual deprivation in comparison with their relatively healthy peers.*

The results. *If we consider the differences between the groups of 13-year-olds with visual impairment and their relatively healthy peers, it becomes noticeable that in some of them the groups hardly differ. These are indicators of body length, chest girth and excursion. In terms of body weight, thirteen-year-old adolescents with visual impairment far exceeded their relatively healthy peers, both by the average values of absolute units (by 7.3 kg) and by sigma scores (by 1.5 points). Such a difference was statistically significant at the 5 percent level of significance. Therefore, body weight is the parameter of physical condition that distinguishes 13-year-old adolescents with visual impairment from their relatively healthy peers in that they are significantly overweight.*

Conclusions. *The analyzed data make it possible to preliminarily determine that the physical development of 13-year-old adolescents with visual impairment differs from the typical sex-age norms of their peers in that they have a higher body weight, a larger chest volume and height compared to the norms for their age and sex. The obtained scientific research data are necessary for building a program of adaptive physical education of children with visual impairment to correct the manifestation of both motor disorders and to regulate body weight in accordance with sex-age norms.*

Key words: *sensory deprivation, children, adaptive physical education, body weight, physical development.*

УДК 614.253.4:796.012.6

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.6>**Дембіцька Олена Олександрівна**старший викладач кафедри фізичної культури та спорту
Державний торговельно-економічний університет**ORCID ID:** 0000-0002-0115-5114**Гайдай Світлана Іванівна**старший викладач кафедри фізичної культури та спорту
Державний торговельно-економічний університет**ORCID ID:** 0000-0001-9091-4364**Гордійчук Богдана Валеріївна**старший викладач кафедри фізичної культури та спорту
Державний торговельно-економічний університет**ORCID ID:** 0000-0002-7181-4816**Хапсаліс Гаяне Левонівна**старший викладач кафедри фізичної культури та спорту
Державний торговельно-економічний університет**ORCID ID:** 0000-0003-3724-7085

ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ФІТНЕСУ

Актуальність. Однією з актуальних проблем в Україні, особливо в останні два десятиріччя, є різке зростання кількості студентів із низьким рівнем здоров'я. А система фізичного виховання у ЗВО України не може повністю подолати дефіцит рухової активності студентів, забезпечити ефективне відновлення, збереження та зміцнення стану їх здоров'я. Тому постає нагальна необхідність впроваджувати сучасні форми занять, зокрема реабілітаційний фітнес, для відновлення здоров'я студентської молоді. **Метою** дослідження було проаналізувати особливості використання засобів реабілітаційного фітнесу для відновлення здоров'я студентів. **Методи дослідження.** Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження використано теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури та Інтернет-джерел. **Результати дослідження.** Було встановлено, що реабілітаційний фітнес представляє собою комбінацію традиційних та сучасних методик оздоровлення, що можуть використовуватися в якості сучасної форми фізичної реабілітації для відновлення функцій як опорно-рухового апарату так і інших систем організму. Також наголошено, що реабілітаційний фітнес пропонує вправи, спрямовані на правильний розподіл центру ваги тіла, перенавчання тіла на виконання необхідної техніки, відновлення необхідного м'язового балансу, підвищення витривалості, поліпшення координації, спритності та швидкості, при цьому уникаючи травм для м'язів і зв'язок. Зазначено, що використання засобів реабілітаційного фітнесу є надзвичайно важливим для відновлення здоров'я студентів, особливо в умовах сучасного стресового способу життя. Такі сучасні напрямки фітнесу, як колове тренування, фітбол-тренування, калланетика, пілатес, фітнес-йога, цигун, стретчинг, танцювальний фітнес та аквафітнес мають значущий вплив на фізичне та психічне здоров'я. Ці види тренувань не лише фізично зміцнюють студентів, але й позитивно впливають на їхнє психічне здоров'я, допомагаючи зменшити стрес та покращити концентрацію. Застосування засобів реабілітаційного фітнесу може бути ефективним засобом підтримання та відновлення здоров'я студентів під час навчання у закладі вищої освіти.

Ключові слова: фітнес, реабілітаційний фітнес, здоров'я, студенти, заклад вищої освіти.

Вступ. Однією з актуальних проблем в Україні, особливо в останні два десятиріччя, є різке зростання кількості студентів із низьким рівнем здоров'я. Розвиток конкуренції на ринку праці

вимагає підготовки не лише висококваліфікованих, але й здорових спеціалістів. Тільки здорове у фізичному та моральному плані покоління може забезпечити прогресивний розвиток суспільства. Проте дослідження А. Галіздра, показують, що для багатьох студентів фізкультурно-спортивна діяльність не є пріоритетом, і здоров'я та фізична підготовка не вважаються основними цінностями. Дослідники визнають проблеми, такі як втрата інтересу до традиційних форм фізичного виховання, низька мотивація, обмеженість вибору форм занять і неповнота програм фізичного виховання [2, с. 43]. Крім того Г. Грибан наголошує на тому, що система фізичного виховання студентів у ЗВО України не може повністю подолати дефіцит рухової активності студентів, забезпечити ефективне відновлення, збереження та зміцнення стану їх здоров'я, а чисельність спеціальної медичної групи в яку входять студенти за медичними показниками знаходиться в межах від 5,4 до 35,5% [3, с. 35]. Тому постає нагальна необхідність впроваджувати сучасні форми занять, зокрема реабілітаційний фітнес, для відновлення здоров'я студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання рухової активності студентів, удосконалення організації і проведення навчальних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти І. Боднар, Г. Грибан, П. Ткаченко, Д. Дзензелюк, В. Заціорский, А. Магльований та ін. Такі вітчизняні вчені, як Н. Безпалова, Н. Воловик, Н. Маляр, Е. Маляр, О. Меньших, Н. Костогриз-Куликова, О. Петренко, Ю. Петренко, А. Огністий, В. Тулайдан, Т. Шелехова та ін. вивчали шляхи формування фітнес-культури студентської молоді та запровадження різноманітних форм фітнесу для збереження та відновлення здоров'я студентів у навчальний процес.

Мета дослідження – проаналізувати особливості використання засобів реабілітаційного фітнесу для відновлення здоров'я студентів.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження використано теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури та Інтернет-джерел.

Результати дослідження. Реабілітаційний фітнес представляє собою комбінацію традиційних та сучасних методик оздоровлення, що можуть використовуватися в якості сучасної форми фізичної реабілітації для відновлення функцій як опорно-рухового апарату так і інших систем організму.

Основним принципом лікувальної дії на організм є використання його основної біологічної функції – руху. Реабілітаційний фітнес використовує різноманітні методики, такі як різні форми і засоби лікувально-фізичної культури, елементи силового тренінгу, функціонального фітнесу та міофасціального релізу, мануальні техніки та інше. Фахівці з реабілітаційного фітнесу використовують строго дозовані вправи, пасивні рухи, контрольоване дихання, враховуються показання при захворюваннях, вибір оптимальної амплітуди руху та використання спеціального обладнання. Застосування різних методик впливу на фасціально-м'язові структури та робота з тілом як окремим елементом призводять до позитивних результатів.

Тренування в рамках реабілітаційного фітнесу проводяться за спеціальними програмами, відмінними від звичайних занять. В рамках цих програм пропонуються вправи, спрямовані на правильний розподіл центру ваги тіла, перенавчання тіла на виконання необхідної техніки, відновлення необхідного м'язового балансу, підвищення витривалості, поліпшення координації, спритності та швидкості, при цьому уникаючи травм для м'язів і зв'язок [10, с. 204].

Розглянемо сучасні напрямки реабілітаційного фітнесу, які можуть бути рекомендовані для відновлення здоров'я студентів:

Інтервальне тренування. Відбувається чергування силового та аеробного навантаження з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути пасивними та активними. Визначальним принципом інтервального тренування є організаційна форма, при цьому можуть застосовуватися засоби як базової, так і танцювальної аеробіки. Можливе створення програм як для здорових осіб, так і для тих хто потребує реабілітації. Це дуже ефективна форма, що дозволяє гармонійно розвивати силу, гнучкість і витривалість.

Колове тренування. Передбачається проходження декількох «станцій» і виконання на них вправ або серій вправ. Основна спрямованість колового реабілітаційного тренування – виховання

та відновлення сили, силової витривалості та загальної аеробної працездатності. Колове тренування проводиться як за допомогою приладів, так і без них [7, с. 37].

Фітбол-тренування – комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опором на спеціальний м'яч. Можливість проведення аеробної частини заняття в положенні сидячи на поверхні м'яча має позитивний вплив на м'язи спини, нижніх і верхніх кінцівок, хребет та вестибулярний апарат [4, с. 81].

Під час фітбол-тренувань можна виконувати різні рухи і займати статичні позиції, сидячи або спираючись на м'яч, а також використовуючи його для опори на стіну. Це дозволяє безкінечно змінювати вихідні положення і виконувати вправи, спрямовані на різні м'язові групи. Фітболи використовуються для різноманіття в оздоровчих заняттях і для лікування осіб із захворюваннями хребта. Однією з особливостей фітбол-занять є використання вправ для розвитку вестибулярного аналізатора з оздоровчою метою.

Калланетика – це система гімнастичних вправ. Вона включає комплекс статичних вправ, спрямованих на розтягування і скорочення м'язів. Комплекс вправ калланетики об'єднує рухи, взяті з різних східних гімнастичних систем, а також спеціальні дихальні вправи. Основна частина вправ калланетики спрямована на розтягнення м'язів і фіксацію певних поз. Ці вправи включають у себе всі м'язові групи, і регулярні заняття призводять до прискорення обміну речовин, роблячи калланетику ефективним і швидким методом корекції фігури. Крім того, цей комплекс вправ може бути корисним для боротьби з остеохондрозом і болями в шийному та поперековому відділах хребта.

Заняття калланетикою не вимагають спеціального обладнання, і вони мають мінімальний ризик травм через відсутність різких рухів. З обережністю і лише після консультації з лікарем можна займатися калланетикою людям, які страждають на захворювання серцево-судинної системи, астмою та при деяких захворюваннях хребта [11, с. 73].

Пілатес – це унікальна система вправ, що поєднує східні і західні методи тренувань, спрямована на формування граційності і гнучкості тіла, зміцнення м'язів та сприяння відновленню після травм хребта. Цей вид тренувань вважається одним з найбезпечніших і доступних для людей різного віку та рівня фізичної підготовки.

Під час занять методом Пілатеса активізується робота м'язів преса та спини, поліпшується постава, координація, збільшується гнучкість та рухливість суглобів. Вправи різноманітні, охоплюють велику кількість м'язів, вимагають правильної техніки виконання і можуть мати мінімальну кількість повторень. Крім того, вони спрямовані на роботу глибоких м'язів живота і м'язів-стабілізаторів, які часто залишаються непрацюючими під час інших видів тренувань. Виконання вправ Пілатеса відзначається повільним і плавним рухом, вимагає від учасника повної концентрації та контролю над технікою. Метод також вчить спеціальному диханню, яке сприяє загальній циркуляції крові в організмі [6, с. 106].

Фітнес-йога. Цей вид фітнесу успішно об'єднує статичні і динамічні вправи, дихальні вправи, розтяжку і розслаблення. Заняття спрямовані на розслаблення, зняття стресу, релаксацію, відчуття гармонії з самим собою і навколишнім світом. Фітнес-йога рекомендується для зняття стресу, отримання психологічного розвантаження, а також як фізичне навантаження реабілітаційного характеру на початковому етапі або для відновлення після травм, хвороб і операцій.

Основу фітнес-йоги складає система фізичних вправ, відомих як «асани». Кожна асана представляє собою окрему гімнастичну вправу, яка гармонійно впливає на опорно-руховий апарат і внутрішні органи при правильному виконанні. Під час їх виконання ставиться акцент на чіткій, ретельній концентрації тіла, пошуку м'язової рівноваги і максимальному розтягуванні хребта. Асани сприяють накопиченню енергії за рахунок залучення особливих фізіологічних механізмів, таких як розтягування, стиснення, скорочення та скручування тканин. Це впливає на розподіл потенціалів і струмів у периферичній нервовій системі та спинному мозку, активізуючи ендокринну систему і процеси у головному мозку [8, с. 410].

Цигун – це мистецтво розвитку енергії, зокрема для поліпшення здоров'я, внутрішньої сили і тренування свідомості. За філософськими трактатами, це стародавня китайська техніка зцілення, яка сприяє покращенню сну, підвищенню апетиту та збагаченню духовного життя. Його вправи спрямовані на зміцнення фізичного та духовного благополуччя, а також розвиток внутрішніх резервів.

Заняття цигун можуть бути nereкомендованими лише у випадках серйозних порушень психіки, вживання наркотиків, алкоголю чи психотропних засобів, а також при зниженні інтенсивності тренування під час вагітності чи годування грудьми або при активній фазі остеохондрозу. Гімнастика цигун включає статичні вправи, вправи на розвиток координації та рівноваги, а також динамічні вправи. Отже, цигун представляє собою складну та різноманітну методіку, об'єднуючи мистецтво дихання та рухів для збереження та відновлення здоров'я та гармонії організму [9, с. 118].

Стретчинг – це набір вправ, спрямованих на розтягування м'язів. Використання стретчингу призводить до збільшення рухомості суглобів, робить м'язи більш еластичними і гнучкими, зменшує їхню вразливість до травм і сприяє тривалішому збереженню працездатності.

Стретчинг часто включають до комплексу лікувальної гімнастики. Виконується під спокійну музику та ефективний для зняття стресу, зменшує втомленість і надає відчуття спокою. Ця форма розтяжки позитивно впливає на якість сну, зменшує ризик виникнення серцево-судинних захворювань і сприяє зниженню артеріального тиску [1, с. 138].

Аквафітнес – це набір специфічно спрямованих фізичних вправ, які виконують у водному середовищі і виступають як природний багатофункціональний тренажер завдяки унікальним властивостям води. Оздоровчий ефект аквафітнесу впливає з активізації ключових функціональних систем організму, високої енергетичної вартості вправ, гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату і наявності стійкого гартуючого ефекту. Систематичні заняття водним фітнесом підходять практично всім здоровим людям будь-якого віку, а також, мають різнобічну цільову спрямованість – від лікувально-профілактичної до рекреаційної та кондиційної.

У зв'язку з широким діапазоном навантажень, які можливі в умовах водного середовища, заняття аквафітнесом можуть проводитися як персональний тренінг, так і у форматі групових занять. Вправи можуть складати самостійну програму, що повністю виконується в воді, або бути частиною комплексного тренінгу, який включає аеробіку, стретчинг та інші елементи [12, с. 207].

Отже, індивідуальна програма реабілітації включає різні види фітнес тренувань та їх комбінацію, відновлення в басейні та методи психорелаксації.

Експерти в індустрії фітнесу України зазначають, що складні умови пов'язані з воєнним станом внесли свої корективи. Тому можна зробити висновок, що популярними трендами фітнес-індустрії в нашій країні буде медичний фітнес і реабілітація, антистрес-тренування, функціональний тренінг та військовий фітнес [5, с. 165].

Висновки. Використання засобів реабілітаційного фітнесу є надзвичайно важливим для відновлення здоров'я студентів, особливо в умовах сучасного активного та стресового способу життя. Зазначено, що регулярна фізична активність, зокрема такі напрямки фітнесу, як інтервальне тренування, колове тренування, фітбол-тренування, калланетика, пілатес, фітнес-йога, цигун, стретчинг, танці та аквафітнес мають значущий вплив на фізичне та психічне здоров'я. Ці види тренувань не лише фізично зміцнюють студентів, але й позитивно впливають на їхнє психічне здоров'я, допомагаючи зменшити стрес та покращити концентрацію. Застосування засобів реабілітаційного фітнесу може бути ефективним засобом підтримання та відновлення здоров'я студентів під час навчання у закладі вищої освіти.

Література:

1. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
2. Галіздра А. А. Основні аспекти, що визначають відношення студентів до занять фізичною культурою. *Physical Education Theory and Methodology*. 2014. № 4. С. 42–44.

3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 594 с.

4. Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Хапсаліс Г. Л., Чайченко Н. Л. Застосування інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Збірник наукових праць / МОН України, Нац. пед. ун-т імені М.П. Драгоманова. Випуск 85. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2022. С.79–83.

5. Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Чайченко Н. Л., Хапсаліс Г. Л. Перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні. *Rehabilitation & Recreation* : Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2023. N15. С. 160–166.

6. Євдокімова Л. Г., Магера Т. Г. Використання засобів пілатесу в оздоровленні студентів спеціальних медичних груп. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення: матер. Міжнар. наук. – практ. конф. (м. Київ, 31 жовтня 2014 р.). Київ, 2014. С. 104–108.

7. Менських О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч. – метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 84 с.

8. Підвальна, О. В., Булейченко О. В. Вивчення і використання фітнес-йоги в процесі фізичного виховання студентів спеціально-медичних груп у ВНЗ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 3К (97). С. 408–412.

9. Сасенко В. Г., Толчева Г. В., Шабанова Н. С. Фітнес на основі східних оздоровчих систем. Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті: 3б. матер. Всеукраїн. наук. – практ. Конф (м. Стаханов, 21–22 квітня 2010 р.). Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. С. 116–121.

10. Чеховська М. Реабілітаційний фітнес: сутність і перспективи розвитку. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XI Міжнар. наук. – практ. конф. (10–11 травня 2018 року, м. Львів). Львів, 2018. С. 203–206.

11. Школа О. М. Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Харків: Комунальний заклад «ХГПА», 2017. 217 с.

12. Школа О., Зейналова К. Застосування аквафітнесу для оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві: матеріали Міжнар. наук. – практ. інтернет-конф. (м. Чернівці, 10 листопада 2020 р.). Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. С. 206–208.

References:

1. Volovy`k, N. (2010). *Osnovy` ozdorovchogo fitnesu: Navchal`ny`j posibny`k. [Basics of health fitness: Training manual]*. Ky`yiv: Vy`davny`cztvo NPU imeni M. P. Dragomanova [in Ukrainian].

2. Galizdra, A.A. (2014). *Osnovni aspekty`, shho vy`znachayut` vidnoshennya studentiv do zanyat` fizy`chnoyu kul`turoyu [The main aspects that determine the attitude of students to physical education classes]*. *Physical Education Theory and Methodology*, no. 4, S. 42–44 [in Ukrainian].

3. Gry`ban, G.P. (2009). *Zhy`ttyediyal`nist` ta ruxova akty`vnist` studentiv: monografiya [Life activities and motor activity of students: monograph]*. Zhy`tomy`r: Vy`d-vo Ruta [in Ukrainian].

4. Dembitska, O.O., Haidai, S.I., Khapsalis, H.L., & Chaichenko, N.L. (2022). *Zastosuvannia innovatsiinykh tekhnolohii u protsesi fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi [Application of Innovative Technologies in the Process of Physical Education of Student Youth]*. *Naukovyi chasopys natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 5 "Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy"*. Vyp. 85. S.79–83 [in Ukrainian].

5. Dembitska, O.O., Haidai, S.I., Chaichenko, N.L., & Khapsalis, H.L. (2023). *Perspektyvy rozvytku fitnes-industrii v ukraini [Prospects for the development of the fitness industry in Ukraine]*. *Rehabilitation & Recreation : naukovyi zhurnal*. Rivne : Vydavnychiy dim «Helvetyka». No 15. S. 160–166 [in Ukrainian].

6. Yevdokimova, L.G., & Magera, T.G. (2014). *Vy`kory`stannya zasobiv pilatesu v ozdorovlenni studentiv special`ny`x medy`chny`x grup [The use of Pilates in improving the health of students of special medical groups]*. *Fizy`chna kul`tura i sport u suchasnomu suspil`stvi: dosvid, problemy`*,

rishennya: mater. Mizhnar. nauk. – prakt. konf. (Ky'yiv, 31 zhovtnya 2014 r.). Ky'yiv, S. 104–108 [in Ukrainian].

7. Men'shy'x, O.E., Kostogry'z-Kuly'kova, N.V., & Petrenko, Yu.O. (2014). Novitni fitnes-texnologiyi u roboti sporty'vny'x sekcij vy'shhy'x navchal'ny'x zakladiv: navch. – metod. Posib [Newest fitness technologies in the work of sports sections of higher educational institutions: training. – method. Manua]. Cherkasy': ChNU imeni Bogdana Xmel'ny'cz'kogo [in Ukrainian].

8. Pidval'na, O.V., & Bulejchenko, O.V. (2018). Vy'vchennya i vy'kory'stannya fitnes-jogy' v procesi fizy'chnogo vy'xovannya studentiv special'no-medy'chny'x grup u VNZ [Study and use of fitness yoga in the process of physical education of students of special medical groups in universities]. *Naukovy'j chasopy's Nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova. Serii 15: Naukovo-pedagogichni problemy' fizy'chnoyi kul'tury' (fizy'chna kul'tura i sport)*, vol. 3K (97). S. 408–412 [in Ukrainian].

9. Sayenko, V.G., Tolcheyeva, G.V., & Shabanova, N.S. (2010). Fitnes na osnovi sxidny'x ozdorovchy'x sy'stem [Fitness based on eastern health systems]. *Problemy' ta perspekty'vy' rozvy'tku kul'tury' zdorov'ya osoby'stosti v social'nomu konteksti: Zb. mater. Vseukrayin. nauk. – prakt. konf. (Stakhanov, 21–22 April, 2010) Lugans'k: Vy'd-vo DZ «LNU imeni Tarasa Shevchenka»*, pp. 116–121 [in Ukrainian].

10. Chexovs'ka, M. (2018). Reabilitacijny'j fitnes: sutnist' i perspekty'vy' rozvy'tku [Rehabilitation fitness: essence and development prospects]. *Problemy' akty'vizaciyi rekreacijno-ozdorovchoyi diyal'nosti naselelnya: materialy' XI Mizhnar. nauk. – prakt. konf. (10–11 travnya 2018 roku, m. L'viv). L'viv. S. 203–206* [in Ukrainian].

11. Shkola, O.M., & Osipczov, A.V. (2017). Suchasni fitnes-texnologiyi ozdorovcho-rekreacijnoyi spryamovanosti: navchal'ny'j posibny'k [Modern fitness technologies of health and recreational orientation: study guide]. Xarkiv: Komunal'ny'j zaklad «XGPA» [in Ukrainian].

12. Shkola, O., & Zejnalova, K. (2020). Zastosuvannya akvafitnesu dlya ozdorovcho-rekreacijnoyi ruxovoyi akty'vnosti rizny'x grup naselelnya [Application of aquafitness for health-recreational motor activity of different population groups]. *Ozdorovcho-rekreacijna ruxova akty'vnist' u suchasnomu suspil'stvi: materialy' Mizhnar. nauk. – prakt. internet-konf. (m. Chernivci, 10 ly'stopada 2020 r.). Chernivci: Chernivecz'ky'j nac. un-t, S. 206–208* [in Ukrainian].

Dembitska Olena, Haidai Svitlana, Hordiichuk Bohdana, Khapsalis Haiane

RESTORATION OF STUDENTS' HEALTH BY MEANS OF REHABILITATION FITNESS

One of the pressing issues in Ukraine, especially in the last two decades, is the sharp increase in the number of students with low levels of health. The system of physical education in higher education institutions in Ukraine cannot fully overcome the lack of physical activity among students, ensuring effective recovery, preservation, and strengthening of their health. Therefore, there is an urgent need to implement modern forms of exercise, including rehabilitation fitness, for the health restoration of students. The aim of the study was to analyze the features of using rehabilitation fitness tools for student health restoration. It was found that rehabilitation fitness is a combination of traditional and modern health improvement techniques that can be used as a contemporary form of physical rehabilitation for restoring the functions of both the musculoskeletal system and other organ systems. It is emphasized that rehabilitation fitness offers exercises aimed at the proper distribution of body weight, retraining the body to perform the necessary techniques, restoring the necessary muscle balance, increasing endurance, improving coordination, agility, and speed while avoiding muscle and joint injuries. It is noted that the use of rehabilitation fitness tools is extremely important for the health restoration of students, especially in the conditions of modern stressful lifestyles. Modern fitness trends such as interval training, circuit training, fitball training, callanetics, pilates, fitness yoga, qigong, stretching, dance aerobics, and aqua fitness have a significant impact on both physical and mental health. These types of workouts not only physically strengthen students but also positively influence their mental health, helping to reduce stress and improve concentration. The application of rehabilitation fitness tools can be an effective means of maintaining and restoring the health of students during their studies in higher education institutions.

Key words: fitness, rehabilitation fitness, health, students, higher education institution.

УДК 796.322.015-055.2:613.73

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.7>**Дяченко Михайло Валентинович**аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет**ORCID ID: 0000-0001-9887-7043****Тищенко Валерія Олексіївна**доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет**ORCID ID: 0000-0002-9540-9612****П'ятничук Дмитро Васильович**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного виховання і спорту
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника**ORCID ID: 0000-0003-4668-9491****П'ятничук Галина Олексіївна**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного виховання і спорту
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника**ORCID ID: 0000-0001-8559-5688****Марчук Світлана Андріївна**старший викладач кафедри фізичного виховання
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника**ORCID ID: 0000-0002-6690-020X**

ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ГАНДБОЛІСТОК У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Актуальність даної статті акцентується на розвитку наукових знань, зокрема в сфері жіночого спорту високих досягнень. Останніми роками посилюється усвідомлення унікальних фізіологічних і психологічних вимог, що ставляться до гандболісток, що вимагає розробки адаптованих стратегій тренування та відновлення. Наше дослідження охоплює як фізичні можливості спортсменок, так і реакції вегетативної нервової системи, забезпечує комплексний підхід, необхідний для створення ефективних тренувальних програм. **Мета дослідження** – здійснити аналіз функціонального стану гандболісток у підготовчому періоді підготовки. **Методи дослідження:** теоретичного аналізу, синтезу та узагальнення; порівняння та аналогій; педагогічного спостереження (із використанням інструментальних методик); педагогічне тестування; метод оцінки функціонального стану вегетативної нервової системи; математико-статистичної обробки даних. У дослідженні брали участь спортсменки основного складу та резерву гандбольного клубу «Галичанка» м. Львів. **Результати дослідження.** Проведено діагностичне дослідження показників функціональної підготовленості гандболісток. Отримані результати вказали на наступне. Виявлено, що у гандболісток спостерігається централізоване управління серцевим ритмом – збільшення активності симпатичного відділу, що підтверджено високими значеннями стрес-індексу ($395,44 \pm 18,22$ ум.од.) та показника активності регуляторних систем ($6,92 \pm 0,37$ ум.од.) у стані спокою. Надмірна активність симпатичного відділу додатково доведена високими значеннями симпатовагального індексу ($LF/HF, 2,58 \pm 0,30$ ум.од.). Вищі за норму значення LF ($41,85 \pm 2,77\%$) засвідчили переважання симпатичної активації над парасимпатичною. Менший внесок дуже

низькочастотного компонента ($VLF - 30,87 \pm 2,14\%$) констатував знижену частоту серцевого ритму, яка пов'язана з діяльністю гуморально-метаболических факторів. Отримані дані підтвердили необхідність адаптації тренувальних і відновлювальних заходів, оскільки вони вказали на підвищений рівень стресу та потенційну незбалансованість в автономній нервовій системі гандболісток. Видається необхідним звернути увагу на методи, які можуть сприяти покращенню вегетативного балансу атлеток. **Висновки.** Здійснений аналіз варіабельності серцевого ритму виявив домінуючу роль низькочастотного компонента (LF) у серцевому ритмі гандболісток, що вказує на підвищену активність симпатичної частини вегетативної нервової системи. Визначений аспект є критичним, оскільки він підкреслює наявність інтенсивної фізіологічної реакції на тренувальні навантаження. Значне значення дуже низькочастотного компонента (VLF) в серцевому ритмі підкреслює важливість метаболических аспектів у фізичній підготовці спортсменок, що свідчить про необхідність звернення особливої уваги на оптимізацію енергетичного обміну та ефективності використання ресурсів організму під час високоінтенсивних навантажень. Водночас, низькі показники високочастотного компонента (HF) вказують на недостатню активність парасимпатичної частини вегетативної нервової системи, що є індикатором недовідновлення та релаксації в організмі гандболісток. Таким чином, отримані результати виявили дисбаланс між симпатичною та парасимпатичною активністю, що може мати серйозні наслідки для фізичного та емоційного стану гандболісток.

Ключові слова: гандбол, жінки, функціональний стан, вегетативна нервова система, підготовчий період.

Вступ. Гандбол вимагає високого рівня фізичної підготовки, що включає силу, витривалість, швидкість, гнучкість та координацію. Аналізуючи функціональний стан кожної гандболістки, можна ідентифікувати її сильні та слабкі сторони, що дозволяє розробити більш цілеспрямовані та ефективні тренувальні стратегії. Правильне розуміння біомеханіки руху сприяє не тільки підвищенню продуктивності, але й зниженню ризику травм.

Аналіз функціонального стану може включати оцінку моторних патернів, гнучкості, балансу та стабільності, що є ключовими для виконання специфічних для гандболу рухів. Ключовим елементом ефективного тренувального процесу є здатність адаптувати фізичні навантаження до індивідуальних фізіологічних властивостей спортсменки. Кожна з яких має унікальний поріг витривалості, силові параметри та чутливість до різних типів навантажень. Розуміння цих параметрів дозволяє створювати тренувальні програми, які оптимально стимулюють прогрес, мінімізуючи при цьому ризик перетренованості та травм.

Моніторинг фізіологічних показників, таких як частота серцебиття, рівень лактату в крові, і оксигенація м'язів, дає можливість визначити, наскільки ефективно організм адаптується до навантажень. Використання цих даних для коригування тренувальних планів допомагає оптимізувати процес тренування, гарантуючи, що кожна спортсменка отримує максимальну користь від кожного тренування.

Таким чином, підхід до тренувань, заснований на детальному розумінні функціонального стану гандболісток, відкриває нові горизонти в підготовці спортсменок, забезпечуючи не лише підвищення спортивних результатів, але й зниження ризиків пов'язаних із фізичними навантаженнями.

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями. Робота виконана у відповідності до тем: «Теоретико-методичні засади вдосконалення навчально-тренувального процесу у різних видах спорту» (державний реєстраційний номер: 0122U001108) плану науково-дослідної роботи Запорізького національного університету на 2022–2026 рр.

Матеріали та методи: теоретичного аналізу, синтезу та узагальнення; порівняння та аналогій; педагогічного спостереження (із використанням інструментальних методик); педагогічне тестування; метод оцінки функціонального стану вегетативної нервової системи; математико-статистичної обробки даних. У дослідженні брали участь спортсменки основного складу та резерву гандбольного клубу «Галичанка» м. Львів.

Результати. Оцінка функціонального стану вегетативної нервової системи (ВНС) є ключовою складовою дослідження функціонального стану гандболісток у тренувальному процесі з кількох причин. По-перше, вона відіграє центральну роль у регуляції багатьох фізіологічних процесів, включаючи серцевий ритм, кров'яний тиск, дихання та метаболічні процеси. Оцінка її функціонування дозволяє зрозуміти, наскільки ефективно організм спортсменки адаптується до фізичних навантажень. По-друге, аналіз балансу між симпатичною та парасимпатичною частинами ВНС допомагає оцінити ступінь стресу та відновлення організму. У гандболі, це дозволяє визначити оптимальні умови для тренування, відновлення та запобігання перетренованості. По-третє, ВНС відіграє ключову роль у процесах відновлення після інтенсивних тренувань, а оцінка її стану може слугувати показником ефективності відновлювальних процедур і готовності спортсменки до подальших тренувань. По-четверте, надмірні фізичні навантаження можуть призвести до дисбалансу в роботі ВНС, що є одним із симптомів перетренованості. Виявлення таких змін у роботі ВНС дає можливість своєчасно коригувати тренувальний процес, запобігаючи втраті спортивної форми та травмам. По-п'яте, різні гандболістки можуть мати різну реакцію ВНС на однакові навантаження. Оцінка цієї реакції дозволяє більш точно індивідуалізувати тренувальний процес, вибираючи оптимальні типи, інтенсивність та тривалість навантажень.

Отже, нами здійснено оцінку функціонального стану ВНС гандболісток на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, що є важливим інструментом у дослідженні їх функціонального стану, дозволяючи забезпечити максимальну ефективність тренувального процесу.

Результати евалюації варіабельності серцевого ритму гандболісток, зафіксовані на початковому етапі педагогічного дослідження, представлені на рисунку 1.



Рис. 1. Результати евалюації варіабельності серцевого ритму гандболісток на констатувальному етапі дослідження

Ініціальний аналіз показує, що у досліджуваних спортсменок виявлена тенденція до централізованого контролю серцевого ритму, акцентуючи на підвищенні активності симпатичної складової вегетативної нервової системи, що підтверджується значущими показниками стрес-індексу (S_i), що становили $395,44 \pm 18,22$ од., та індексу активності регуляторних систем (ПАРС), який досягав $6,92 \pm 0,37$ од. у стані спокою. Отримані результати індикують превалювання симпатичного впливу на кардіоритм, що є відображенням адаптаційних реакцій організму на тренувальні навантаження, та вказує на необхідності подальшого детального аналізу реакції серцево-судинної системи спортсменок в контексті їх тренувального процесу.

Дані, що демонструють підвищену активність симпатичного відділу вегетативної нервової системи та відсутність оптимального балансу між симпатичним і парасимпатичним відділами

в організмі гандболісток, підкреслюються значними величинами симпатовагального індексу (LF/HF, $2,58 \pm 0,30$ од.). Показники свідчать про переважання симпатичних впливів над парасимпатичними, що є індикатором підвищеного стресового стану або недостатності відновлювальних процесів.

Так, превалювання симпатичних впливів може бути відповіддю організму на інтенсивні або тривалі фізичні навантаження, що є характерним для тренувального процесу гандболісток. Високі показники LF/HF можуть також бути ознакою недостатнього відновлення та втоми, що вимагає від тренерів та медичного персоналу звернути увагу на стратегії відновлення та регенерації. Хронічна надмірна активність симпатичного відділу – попереджувальним знаком стану перетренованості, що вимагає коригування тренувального процесу.

Враховуючи ці аспекти, рекомендуємо проведення додаткових аналізів та використання комплексних підходів до тренувань та відновлення, що включають індивідуалізовані програми, адекватні відновлювальні процедури та моніторинг психоемоційного стану спортсменок, що дозволить забезпечити збалансоване функціонування вегетативної нервової системи, підвищуючи загальний рівень фізичної та психічної готовності гандболісток до спортивних викликів.

Слід зазначити, що домінуючу роль у загальній структурі варіабельності відіграв низькочастотний компонент (LF – $41,85 \pm 2,77\%$), який є важливим індикатором активності симпатичного відділу вегетативної нервової системи та вказує на значну впливовість симпатичних реакцій на серцевий ритм у спортсменок. Дещо менший внесок у варіабельність забезпечував дуже низькочастотний компонент (VLF – $30,87 \pm 2,14\%$), який часто асоціюється з гуморально-метаболічними факторами, що вказує на залучення довгострокових регуляторних механізмів і вплив гормональної системи на серцевий ритм. Найменший внесок у структуру варіабельності здійснював високочастотний компонент (HF – $18,96 \pm 2,11\%$), який відображає вплив парасимпатичної нервової системи, і може свідчити про знижену активність або недостатню включеність парасимпатичної системи у регуляцію серцевого ритму.

Отримані нами дані, вказують на необхідність зосередження уваги на балансі між симпатичною та парасимпатичною активністю в процесі тренувань та відновлення. Оптимізація цього балансу є ключовою для підтримки оптимального стану серцево-судинної системи, зниження ризику перетренованості та підвищення спортивної продуктивності. Також, це підкреслює важливість інтегрованого підходу до тренувань, який включає адекватні методи відновлення та регуляції психоемоційного стану гандболісток.

Найнижчі значення у контексті загальної потужності нейрогуморальної регуляції зафіксовані для високочастотного компонента спектру (HF), який склав $132,44 \pm 8,22$ мс², оскільки HF відображає парасимпатичну активність вегетативної нервової системи, зокрема її вплив на серцевий ритм.

Низькі значення HF можуть свідчити про такі аспекти (рис. 2).

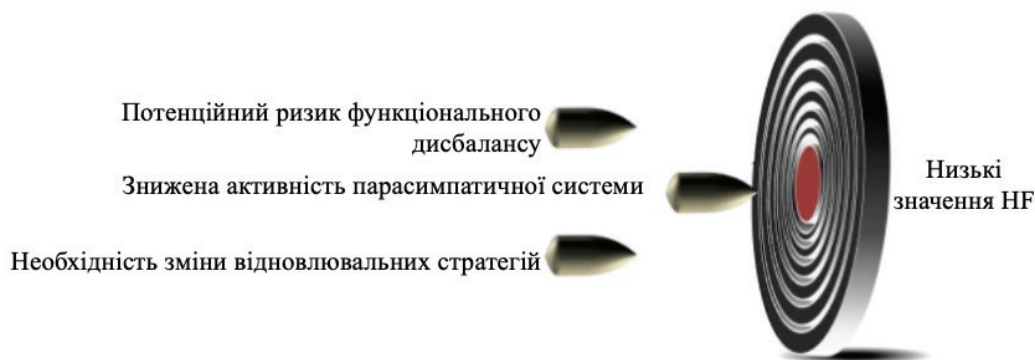


Рис. 2. Аспекти низьких значень високочастотного компонента спектру гандболісток на констатувальному етапі дослідження

Дисбаланс між симпатичною та парасимпатичною активністю в автономній нервовій системі є ключовим аспектом, який потрібно розуміти для оцінки фізіологічного стану спортсменів, зокрема гандболісток. Симпатична нервова система часто описується як "боротьба або втеча", яка активізується у відповідь на стрес або фізичні навантаження, підвищуючи частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск, і стимулюючи вироблення енергії. Парасимпатична нервова система, навпаки, відома як "відпочинок та перетравлення", яка сприяє станам релаксації, знижуючи частоту серцевих скорочень та кров'яний тиск, і підтримує енергозберігаючі процеси організму. Ідеально, симпатична і парасимпатична системи повинні працювати у гармонії, адаптуючи фізіологічні реакції до поточних потреб організму.

Знижена активність парасимпатичної системи – індикатор підвищеного стресового рівня, недостатнього відновлення, або зниженої реактивності парасимпатичної системи в контексті фізичних навантажень. Переважання симпатичної активності над парасимпатичною може призводити до дисбалансу в автономній регуляції, що з часом може спричинити проблеми з серцево-судинною системою та загальним станом здоров'я. З урахуванням наших результатів, може виникнути потреба в оптимізації тренувального процесу з більшим акцентом на відновлення і регуляцію стресу, включаючи методи, спрямовані на активацію парасимпатичної системи, такі як дихальні вправи, йога, медитація або контрольований режим сну. У світлі цих даних, для підтримки спортивної продуктивності гандболісток, слід враховувати важливість комплексного підходу до тренувань, який повинен включати як фізичні вправи, так і методи психоемоційної регуляції.

Детальний аналіз розподілу гандболісток за значеннями показника активності регуляторних систем виявив значущу тенденцію: у 32% спортсменок виявлено виражене функціональне напруження регуляторних систем, в той час як помірне функціональне напруження спостерігалось у 28% гандболісток. Окрім того, виснаження регуляторних систем встановлено у 15% спортсменок (рис. 3.).

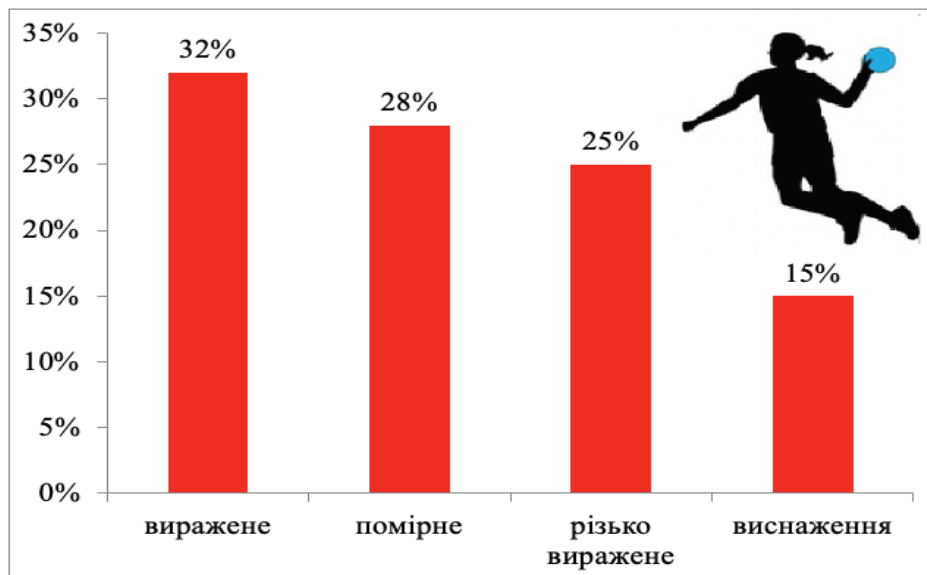


Рис. 3. Розподіл гандболісток за значеннями показника активності регуляторних систем на констатувальному етапі дослідження

Результати свідчать про перенапруження регуляторних механізмів у більшості гандболісток, що є наслідком надмірної активації симпатичного відділу вегетативної нервової системи та відсутності адекватного балансу між ерготропним і трофотропним впливами. Означене відображає стан, в якому домінує активація та мобілізація ресурсів організму (ерготропний вплив), у той час як регуляція відновлення та підтримання внутрішньої гомеостази (трофотропний вплив) залишається недостатньою.

Виходячи з цього, існує важлива необхідність включення до навчально-тренувальної програми специфічних засобів, спрямованих на нормалізацію вегетативного тону та збільшення активності парасимпатичного відділу, що може включати, наприклад, використання релаксаційні та дихальні вправи посприяє активації парасимпатичної нервової системи, що знижує рівень стресу та покращує відновлення; медитативні та міндфулнес практики, які допоможуть розвивати психоемоційну стійкість та регулювати внутрішній стан; адаптовані тренування з низькою інтенсивністю дозволяють збалансувати фізичні навантаження, знижуючи рівень симпатичної активації; індивідуальний підхід до відновлення, що включає адекватні стратегії харчування, сну та відпочинку, є ключовим для оптимального вегетативного балансу.

Такий комплексний підхід допоможе не лише підвищити спортивну продуктивність гандболісток, але й забезпечити їх кращий фізіологічний та психоемоційний стан, що є важливим для тривалої спортивної кар'єри.

Висновки. Висока загальна напруженість організму вказала на значне навантаження на регуляторні системи гандболісток, особливо на симпатичний відділ вегетативної нервової системи, що пов'язано з інтенсивністю тренувального процесу, що вимагає високої мобілізації організму. Надмірна активація симпатичної системи та занижені показники парасимпатичної активності свідчать про ризик перетренованості та виснаження, що вимагає уваги до режиму відпочинку та відновлення спортсменок. Вказано на потребу в більш збалансованому підході до тренувань, з акцентом на методи, що підсилюють парасимпатичну активність та сприяють релаксації та відновленню. Різноманітність реакцій серед гандболісток на тренування підкреслює необхідність індивідуалізації тренувальних і відновлювальних підходів, враховуючи особистісні фізіологічні особливості кожної. Високий рівень стресу, що відображається в показниках, підкреслює важливість психоемоційної підтримки та стратегій для управління стресом. Виникає необхідність інтегрованого підходу до тренувального процесу, що включає фізіологічну оцінку, індивідуалізацію тренувань, а також забезпечення адекватного відновлення та психоемоційної підтримки.

Література:

1. Михалюк Є., Польський С., Новак А. Стан серцево-судинної та автономної нервової системи у провідних гандболістів України. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань)*: матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолук. Київ : Київ. ун-т імені Бориса Грінченка. С. 236–241.
2. Evhen P., Valeria T. Peculiar properties and dynamics of physiological indicators in handball team. *Journal of Physical Education and Sport*, 2017. 17(1), 49, 335–341.
3. Korobeynikov G., Potop V., Ion M., Korobeynikova I., Borisova O., Tishchenko V., Yarmak O., Tolkunova I., Mospan M., Smoliar I. Psychophysiological state of female handball players with different game roles. *Journal of Physical Education and Sport*, (JPES), 2019. Vol. 19 (3). Art. 248. Pp. 1698–1702.
4. Lisenchuk G., Tyshchenko V., Zhigadlo G., Dyadachko I., Galchenko L., Piptyk P., Bessarabova O., Chueva I. Analysis of psychological state of qualified female handball players depending on the phase of the ovarian-menstrual cycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019a. Vol. 19(3). Art 115. Pp. 808–812.
5. Liu Q., Li Y. The Effect of Functional Training on the Performance of Female Handball Players' Shooting Skills. *Journal of Sports Science*, 2021. Vol. 9(8). Pp. 35–43.
6. Yuriy B., Maryan P., Valeria T. Dynamics of changes in the functional state of qualified handballers during macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 2016. Vol. 16(1). Art 8. Pp. 46–49.

References:

1. Mykhalyuk, YE., Pol's'kyu, S., & Novak, A. (2021). Stan sertsevo-sudynnoyi ta avtonomnoyi nervovoyi system u providnykh handbolistiv Ukrayiny [The state of the cardiovascular and autonomic nervous system in the leading handball players of Ukraine]. *Fizychne vykhovannya, sport*

ta zdorov'ya lyudyny: dosvid, problemy, perspektyvy (u tsykli Anokhins'kykh chytan') [Physical education, sports and human health: experience, problems, perspectives (in the cycle of Anokhin readings): materials of the 1st All-Ukrainian scientific and practical online conference]: materialy IKH Vseukrayins'koyi naukovo-praktychnoyi onlayn-konferentsiyi. 10 hrudnya, 2021 r., Kyiv / Kyiv. Un-t imeni Borysa Hrinchenka; za zah. red. O. V. Yarmolyuk. Kyiv : Kyiv. un-t imeni Borysa Hrinchenka. S. 236–241 [in Ukrainian].

2. Evhen, P., & Valeria, T. (2017). Peculiar properties and dynamics of physiological indicators in handball team. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 17 (1). No. 49. S. 335–341 [in English].

3. Korobeynikov, G., Potop, V., Ion, M., Korobeynikova, I., Borisova, O., Tishchenko, V., Yarmak, O., Tolkunova, I., Mospan, M., & Smoliar, I. (2019). Psychophysiological state of female handball players with different game roles. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 19 (3). Art. 24. S. 1698–1702 [in English].

4. Lisenchuk, G., Tyshchenko, V., Zhigadlo, G., Dyadechko, I., Galchenko, L., Piptyk, P., Bessarabova, O., & Chueva, I. (2019a). Analysis of psychological state of qualified female handball players depending on the phase of the ovarian-menstrual cycle. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 19(3). Art 115. S. 808–812 [in English].

5. Liu, Q., & Li, Y. (2021). The Effect of Functional Training on the Performance of Female Handball Players' Shooting Skills. *Journal of Sports Science*. Vol. 9(8). S. 35–43 [in English].

6. Yuriy, B., Maryan, P., & Valeria, T. (2016). Dynamics of changes in the functional state of qualified handballers during macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 16(1), No. 8. S. 46–49 [in English].

Diachenko Mykhailo, Tyshchenko Valeria, Piatnychuk Dmytro, Pyatnychuk Halyna, Marchuk Svitlana

RESEARCH OF FUNCTIONAL STATUS OF HANDBALL PLAYER IS IN A TRAINING PROCESS

*The relevance of this article is emphasized on the development of scientific knowledge, particularly in the area of women's high-achievement sports. In recent years, there has been an increasing awareness of the unique physiological and psychological demands placed on female handball players, necessitating the development of adapted training and recovery strategies. Our research encompasses both the physical capabilities of the athletes and the responses of the autonomic nervous system, providing a comprehensive approach necessary for creating effective training programs. **The aim of the study** is to analyze the functional state of handball players during the preparatory period of training. **Research methods** include theoretical analysis, synthesis, and generalization; comparison and analogy; pedagogical observation (using instrumental techniques); pedagogical testing; a method for assessing the functional state of the autonomic nervous system; and mathematical-statistical data processing. The study involved athletes from the main and reserve teams of the handball club "Galychanka" in Lviv. **Research Results:** A diagnostic study was conducted on the indicators of functional preparedness of handball players. The results revealed centralized control of heart rhythm with increased sympathetic division activity, confirmed by high stress index values (395.44 ± 18.22 units) and regulatory system activity indicators (6.92 ± 0.37 units) at rest. Excessive sympathetic activity was further proven by high values of the sympathovagal index (LF/HF, 2.58 ± 0.30 units). Higher-than-normal LF values ($41.85 \pm 2.77\%$) indicated a predominance of sympathetic over parasympathetic activation. The lesser contribution of the very low frequency component (VLF – $30.87 \pm 2.14\%$) indicated a reduced heart rate frequency, associated with humoral-metabolic factors. These findings confirm the need to adapt training and recovery measures, as they indicate increased stress levels and potential imbalance in the autonomic nervous system of handball players. It seems necessary to focus on methods that can improve the vegetative balance of athletes. **Conclusions.** The analysis of heart rate variability revealed a dominant role of the low-frequency component (LF) in the heart rhythm of handball players, indicating increased sympathetic nervous system activity. This aspect is critical as it highlights an intense physiological response to training loads. The significant value of the very low-frequency component (VLF) in heart rhythm underscores the importance of metabolic aspects in the physical preparation of athletes, indicating the need to*

focus on optimizing energy exchange and efficiency of resource use during high-intensity loads. Meanwhile, low values of the high-frequency component (HF) indicate insufficient parasympathetic nervous system activity, an indicator of inadequate recovery and relaxation in the bodies of handball players. Thus, the results revealed an imbalance between sympathetic and parasympathetic activity, which could have serious consequences for the physical and emotional state of handball players.

Key words: *handball, women, functional state, autonomic nervous system, preparatory period.*

УДК 796.322.071.2.015:005.342

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.8>**Караулова Світлана Іванівна**

доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
професор кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
ORCID ID: 000-0003-1582-2368

Омельяненко Галина Анатоліївна

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
ORCID ID: 0000-0002-0490-4133

Петров Василій Олексійович

старший викладач кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
ORCID ID: 0009-0007-8619-6356

Воронкова Тетяна Володимирівна

старший викладач кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
ORCID ID: 0009-0009-9904-6378

Бублик Сергій Анатолійович

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
ORCID ID: 0000-0002-9666-2038

ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ

У статті описано методіку вдосконалення фізичної підготовки гандболістів на етапі попередньої базової підготовки. Зазначено, що розробка та впровадження нових методик тренувань, які враховують сучасні наукові досягнення та інновації, дозволяють урізноманітнити засоби тренувань для покращення ефективності навчально-тренувального процесу у гандболі. Гандбол як вид спорту характеризується високою потребою у неперервному поліпшенні фізичних здібностей спортсменів. Саме тому поліпшення фізичної підготовленості у взаємозв'язку з іншими видами підготовки на початкових етапах в системі багаторічного вдосконалення обумовлює той необхідний фундамент загальної підготовленості організму спортсменів.

Матеріали та методи: *аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методика визначення рівня фізичної підготовленості, методи математичної статистики. У дослідженні брали участь гандболісти 12–14 років (n=20).*

Результати. *Впроваджено інноваційну методіку з використанням комплексу вправ системи «Life Kinetik», що спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів. Фізичні вправи було поділено на п'ять основних технічних груп (вправи для зорового контролю ігрового майданчика, для покращення введення м'яча, для підвищення якості вибору позиції, вправи на синхронізацію рук та ніг, вправи на розвиток удару по воротам) та планувались у підготовчій та основній частинах тренувальних занять, тричі на тиждень, по 25–30 хвилин. На основі вивчення динаміки показників виявлено позитивний вплив комплексів вправ на рівень фізичної підготовленості гравців. Порівняльний аналіз динаміки досліджуваних показників*

дозволив констатувати, що спортсмени експериментальної групи, які застосовували у тренувальному процесі вправи системи «Life Kinetik», мали кращі результати у порівнянні з контрольною групою. В експериментальній групі величини показників фізичної підготовленості гандболістів поліпшилися по завершенню педагогічного експерименту від 5% до 31,7%, у контрольній групі дані показники зареєстровано нижчі і склали від 3,4% до 13%.

Висновки. Доведено ефективність використання методики вдосконалення фізичної підготовки гандболістів 12–14 років. Практична цінність дослідження полягає у рекомендації впровадження інноваційних підходів до вдосконалення фізичних якостей гравців в систему багаторічного спортивного вдосконалення, саме, на етапі попередньої базової підготовки.

Ключові слова: інноваційна програма, система багаторічної підготовки, фізична підготовка, гандбол.

Вступ. Сучасний гандбол це командна спортивна гра, олімпійський вид спорту, який характеризується різким зростанням конкуренції команд, що зумовлює вдосконалення змагальної діяльності та підвищення вимог до підготовленості кваліфікованих спортсменів. До найважливіших чинників, що визначають успіх спортсменів у спортивних іграх, зокрема, у гандболі належить якісна методика підготовки на всіх етапах багаторічного спортивного процесу. На думку дослідників часто на початкових етапах багаторічної спортивної підготовки не приділяється належна увага компонентам тренувальної та змагальної діяльності, що будуть значущим на рівні вищої спортивної майстерності [2, 8].

Особливий інтерес викликають у дослідників, науковців, тренерів, спортсменів проблеми змісту, структури і методики загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки [11]. Серед чинників, що визначають рівень спортивної майстерності гандболістів, виділяють показники фізичної, технічної, тактичної підготовленості, нейродинамічні, психічні, біоенергетичні властивості і морфофункціональні ознаки [3, 9].

Активні розробки фахівців свідчать про те, що особливого значення набуває фізична підготовка гравців, особливо, на етапі попередньої базової підготовки, тому що, фізичну підготовленість не можна розглядати окремо, а варто представляти як складову єдиного цілого, у якому технічні рішення тісно взаємопов'язані з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена з урахуванням природних задатків [1], а також конкретними умовами зовнішнього середовища, в якому виконується спортивна дія [4].

Реалізація цього прагнення може бути забезпечена виключно планомірною та тривалою підготовкою, орієнтованою на оптимальну вікову зону, а також, на нашу думку, впровадженням інноваційних підходів що вдосконалення загального рівня підготовленості.

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями. Робота виконана у відповідності до теми: «Теоретико-методичні засади вдосконалення навчально-тренувального процесу у різних видах спорту» (державний реєстраційний номер: 0122U001108) плану науково-дослідної роботи Запорізького національного університету на 2022–2026 рр.

Мета та завдання. Мета дослідження – впровадження та обґрунтування методики вдосконалення фізичної підготовки гандболістів віком 12-14 років. Для досягнення поставленої мети використовувались теоретичні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методика визначення рівня фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

У відповідності до мети дослідження в роботі поставлені такі завдання:

1. Провести аналіз сучасного стану питань пов'язаних з тренувальним процесом у гандболі на етапі попередньої базової підготовки на основі аналізу науково-методичної літератури та інформації з мережі Інтернет.

2. Визначити комплекс фізичних вправ, які спрямовані на вдосконалення рівня фізичної підготовленості гандболістів на етапі попередньої базової підготовки.

3. Дослідити рівень розвитку фізичної підготовленості спортсменів 12–14 років, які спеціалізуються у гандболі.

4. Експериментально обґрунтувати вплив методики з використанням системи «Life Kinetik» на підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів.

Для оцінки фізичної підготовки гандболістів 12–14 років, були використані педагогічні тести, що представлені у навчальній програмі для ДЮСШ, СДЮСШ олімпійського резерву, ШВСМ.

Результати дослідження. Педагогічне дослідження проводилося в природних умовах навчально-тренувального процесу на базі ДЮСШ імені Олімпійського чемпіона Юрія Лагутина, м. Запоріжжя. У дослідженні брали участь 20 гандболістів віком 12–14 років, які були розподілені на дві групи (контрольну та експериментальну). Педагогічний експеримент проводився у межах 5-ти місяців підготовчого періоду річного циклу підготовки.

Контрольна група займалася за традиційною програмою для ДЮСШ, а експериментальна – за розробленою методикою вдосконалення фізичної підготовленості з застосуванням системи «Life Kinetik».

Вправи системи «Life Kinetik» планувалися у підготовчій та основній частинах тренувальних занять, тричі на тиждень, по 25–30 хвилин.

У дослідженнях низки авторів запропоновані різні способи вдосконалення фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у спортивних командних іграх: моделювання тренувальних занять на основі визначення величини та спрямованості навантаження тренувальної вправи [7], вдосконалення системи контролю тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації [9, 10], управління техніко-тактичною майстерністю в командних спортивних іграх з використанням педагогічної технології [3], впровадження програм з фізичної підготовки з використанням засобів фітнес-тренінгу [5] та інш.

У зв'язку з цим та на основі аналізу науково-методичної літератури, методичних рекомендацій провідних тренерів і кваліфікованих гравців та у відповідності до завдань нашого дослідження нами було розроблено експериментальну методику вдосконалення фізичної підготовленості гандболістів. Також до уваги були взяті теоретичні відомості щодо особливостей сенситивних періодів розвитку фізичних якостей [1]. Основною особливістю даної методики стало впровадження у підготовчій, основній частинах тренувальних занять засобів системи «Life Kinetik». Дана система досить популярна в країнах Європи в багатьох відомих спортивних ігрових клубах для розвитку фізичних кондицій спортсменів. Як свідчать наукові розробки «Life Kinetik» це навчання мозку через фізичну активність. За допомогою інноваційної програми тренування можна покращити розумову й фізичну працездатність. Спеціально розроблена програма вправ підвищує фізичні та координаційні можливості юних гандболістів. З точки зору системного підходу у тренуванні основний акцент повинен робитися на взаємозв'язку фізичної підготовки з варіативністю рухових техніко-технічних дій, що дозволяє виконувати та пристосовувати деталі техніки до ігрових умов. Особливе місце у системі підготовки гравців займає процес навчання та вдосконалення техніки кидків м'яча, це пов'язано з тим, що деталі техніки кидків м'яча постійно повинні видозмінюватися у різноманітних ігрових ситуаціях. Як відомо в основі формування рухового навичу лежить складний механізм сенсомоторних реакцій, який складається з трьох взаємопов'язаних блоків: антиципації, програмування і управління. Їх повноцінне функціонування забезпечується високим рівнем орієнтування спортсмена [1, 6]. У гандболі пристосувальна варіативність при навчанні техніки кидків м'яча пов'язана з формуванням оперативного мислення, що дозволяє спортсмену видозмінювати та керувати деталями кидкових рухів згідно з ігровою ситуацією.

Використовуючи різноманітні вправи з системи «Life Kinetik» під час такого заняття гравці перебувають у стані зорового сприйняття, стресу, уваги, спрямованої на покращення здатності приймати рішення швидко й точно. «Life Kinetik» – ритм роботи, що охоплює багато рухів, наприклад координації, балансу та уваги. При такому тренуванні мозок гравця активно працює, адже одночасно поєднуються вправи різних форм руху, візуальних завдань і пізнавальних елементів [6].

На початковому етапі дослідження було виділено п'ять основних технічних категорій (груп вправ), техніку яких необхідно починати вивчати на початкових етапах багаторічної підготовки гандболістів.

Перша категорія це вправи, які дозволяють розвинути вміння бачення ігрового майданчика: різноманітні жонглювання тенісним м'ячем із фіксуванням на оточенні (виконувати спочатку на місці, потім у повільній ходьбі, бігу).

Друга категорія це вправи для покращення введення м'яча:

- введення м'яча зі зміною темпу, швидкості переміщення, ведення лівою-правою руками, вперед-назад, вліво-вправо з одночасним коментуванням кольорів і цифр на екрані смартфона тренера;

- кидки м'яча зі зміною виду кидка, швидкості рухів, дистанції, амплітуди, траєкторії польоту із коментуванням кольорів і цифр на екрані смартфона тренера;

- використання при веденні м'яча різних варіантів дриблінгу, швидкі зупинки, повороти, зміна напрямку та швидкості бігу падіння, ведення м'яча «змійкою» тощо.

Третя категорія це вправи для підвищення якості вибору позиції:

- імітація віддавання передачі – стати з м'ячем у квадраті 1x1 або 2x2 м, підбігти до фішки, колір якої називає тренер, віддати м'яча тренеру та відкритися (з виконанням різних фінтів);

- та ж сама вправа, але з влученням у фішки/ворота;

- в залежності від амплу гравців – гра в «лінії», «заслони», системи захисту 5x1 (позиційна) та 5+1(змішана) тощо.

Четверта категорія це вправи на синхронізацію рук та ніг:

- тримаючи тенісний м'яч у лівій руці, виставити праву ногу вперед. Швидко поміняти положення ніг з перекиданням м'яча з однієї руки в другу (виконується спочатку на місці, потім зі збільшенням темпу з легким пересуванням вперед). Потрібно збільшувати швидкість виконання вправи поступово;

- тримаючи тенісний м'яч у лівій руці, виставити праву ногу вперед. Кинути м'яч лівою рукою, підхопити правою та побігти вперед.

П'ята категорія це вправи на розвиток удару по воротах:

- кидки м'яча низом у ворота, з правого/лівого краю, у верхній кут воріт, з 7-ми метрового штрафного кидку;

- удари м'ячем по воротах. Перед кожним кидком назвати колір та влучити у фішку відповідного кольору, що розташована у відповідних містах воріт;

- вести м'яч використовуючи фінти, щойно тренер показує фішку певного кольору – забити м'яч у кут із фішкою такого ж кольору. Спершу удари варто робити з невеликої відстані, дотримуючись чіткості направлення.

У методиці вдосконалення фізичної підготовки гравців використовувалась система гнучкого варіювання базових вправ, що передбачала можливість зміни різних комплексів залежно від рівня показників попереднього і поточного контролю, від рівня засвоєння базових технічних елементів та рівня їх фізичної підготовленості. Також варіювання компонентів фізичного навантаження (вид вправ, інтенсивність, тривалість виконання вправ, число повторень, час і характер відпочинку між вправами) давало можливість змінювати спрямованість тренувальних навантажень з метою вдосконалення рівня загальної фізичної підготовленості гандболістів.

На початку дослідження було проведено об'єктивний порівняльний аналіз показників, що досліджуються. Отже, на початковому етапі дослідження під час проведення педагогічного тестування були зафіксовані такі результати в обох групах спортсменів (таблиця 1).

Було зареєстровано відсутність статистично значущих відмінностей у показниках між учасниками дослідження за t-критерієм Стьюдента (при $p \geq 0,05$).

Для оцінки ефективності запропонованої методики вдосконалення фізичної підготовки гандболістів 12–14 років ми проаналізували динаміку відповідних показників (рис. 1).

Таблиця 1

**Результати тестування рівня фізичної підготовленості гандболістів основної (n=10)
та контрольної (n=10) груп на початку дослідження**

Контрольні тести з фізичної підготовленості	Основна група	Контрольна група	t
Біг 30 м, с	5,13±0,98	5,02±0,31	p≥0,05
Стрибок у довжину з місця, см	185,4±7,83	180,8±5,47	p≥0,05
Потрійний стрибок з місця, см	495,6±2,11	490±1,40	p≥0,05
Метання тенісного м'яча, м	39,5±1,60	40,8±1,45	p≥0,05
Метання гандбольного м'яча, м	26,2±5,42	27,0±4,91	p≥0,05
Ведення м'яча 30 м, с	6,56±0,78	6,21±1,03	p≥0,05
Для воротаря – торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	22,3±1,22	23,9±1,34	p≥0,05

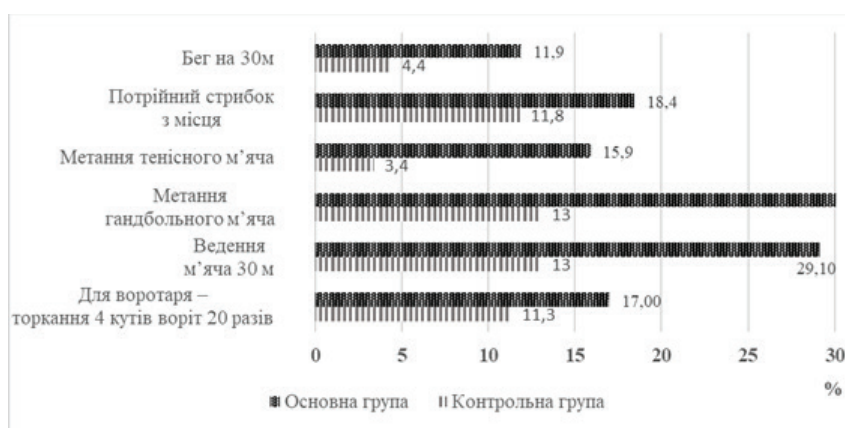


Рис. 1. Зміна показників тестування загальної фізичної підготовленості у гандболістів експериментальної та контрольної груп, %

Порівняння прикінцевих показників фізичної підготовленості гандболістів обох груп показало, що статистично достовірні відмінності між кінцевими значеннями показників було зареєстровано за результатами у потрійному стрибку з місця: в контрольній групі – 548±6,88 см, в основній групі – 587±7,37 см, (p≤0,05); у метанні тенісного м'яча: контрольна група – 42,2±2,12 м, основна група – 45,8±2,36 м; у метанні гандбольного м'яча: контрольна група – 30,5±2,85 м, основна група – 34,7±2,11 м.

За іншими показниками фізичної підготовленості не виявлено статистично вірогідні відмінності між результатами (біг на дистанції 30 м, стрибок у довжину з місця, ведення м'яча 30 м, торкання 4 кутів воріт для воротарів) прикінцевих показників підготовленості гравців обох груп по завершенню дослідження.

Слід визначити, що порівняльний аналіз показників рівня фізичної підготовленості спортсменів основної та контрольної груп дозволив встановити такі критерії ефективності:

- рівень фізичної підготовленості наприкінці дослідження як у контрольній, так і у основній групах, став значно вищий;
- в основній групі результати у тестових вправах покращилися від 5% до 31,7% у порівнянні з початком дослідження;
- у контрольній групі динаміка приросту за результатами у цих показниках була дещо нижче та складала від 3,4% до 13% (рис. 1).

Таким чином, на основі отриманих експериментальних даних, можна констатувати, що застосування у навчально-тренувальному процесі експериментальної методики вдосконалення фізичної підготовки гандболістів 12-14 років з елементами система «Life Kinetik» сприяє суттєвому підвищенню рівня фізичної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки.

Висновки. Визначено, що зростання загальної інтенсивності гри у гандболі, збільшення кількості тактико-технічних дій за гру, універсальність гравців на майданчику, високі вимоги до атлетичної підготовки та інші фактори вимагають від гандболістів високого рівня розвитку індивідуальних фізичних кондицій, зокрема, на етапі попередньої базової підготовки.

Визначено комплекс фізичних вправ, що спрямовані на вдосконалення рівня фізичної підготовленості гандболістів на етапі попередньої базової підготовки. У програмі тренувальних занять увага приділялась інноваційному підходу до методики вдосконалення фізичної підготовки гравців, а саме, використання системи «Life Kinetik» з урахуванням індивідуальних можливостей спортсменів та сенситивних періодів у розвитку рухових якостей.

Ефективність використання методики вдосконалення фізичної підготовки гандболістів 12-14 років доведена застосуванням комплексного педагогічного контролю за рівнем фізичної підготовленості у процесі підготовки. Встановлено, що динаміка показників фізичної підготовленості спортсменів поліпшилися по завершенню педагогічного експерименту в основній групі від 5% до 31,7%, а у контрольній групі – 3,4% до 13%.

Отримані в ході дослідження результати дають підставу для практичного впровадження інноваційних підходів до вдосконалення фізичних якостей гравців у систему спортивного вдосконалення на етапі попередньої базової підготовки у гандболі.

Література:

1. Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. Київ : Олімпійська література; 2003. 655 с.
2. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання : навч. посіб. Вінниця: ФОП Корзун Д. Ю., 2017. 248 с.
3. Дорошенко Е. Ю. Управління техніко-тактичною діяльністю у командних спортивних іграх: монографія. Запоріжжя: ТОВ «ЛПС» ЛТД, 2013. 436 с.
4. Драчук А. І. Теорія і методика викладання гандболу: навч. посіб.. Вінниця, 2011 154 с.
5. Кокарева С. М. Підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів на основі використання інноваційних засобів фітнес-тренінгу : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. Харків, 2021. 252 с.
6. Комарудін Комарудін, Патріана Нурмансія Аввалудін. Life Kinetik Training у поліпшенні фізичного стану футболістів : матеріали 3-ї Міжнар. конф. зі спортивної науки, здоров'я та фізичного виховання (ICSSHPE 2018). DOI: 10.2991/icsshpe-18.2019.52.
7. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
8. Наумчук В. І., Русанюк В. М. Удосконалення техніко-тактичних дій в гандболі. Тернопіль: ТНПУ, 2018. 100 с.
9. Нікулічев Д. С., Караулова С. І., Омеляненко Г. А., Леонтєв О. В., Леонтєва І. В. Удосконалення показників спеціальної фізичної підготовленості гандболісток. Фізичне виховання та спорт. 2023. № 4. 127–134. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-4-15>.
10. Тищенко В. О. Гандбол : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – Запоріжжя : Акцент Інвест-трейд, 2014. 232 с.
11. Фролова Л. С. Методика навчання гандболу студентів: навч.-метод. посіб. Черкаси, 2014. 119 с.

References:

1. Vilmor, Dzh.Kh., & Kostill, D.L. (2003). *Fiziolohiia sportu [Physiology of sports]*. Kyiv : Olimpiiska literatura. 655 s. [in Ukrainian].
2. Vozniuk, T.V. (2017). *Suchasni ihrovi vydy sportu: teoriia ta metodyka vykladannia [Modern game sports: theory and teaching methods]* : navch. posib. Vinnytsia: FOP Korzun D.Iu. 248 s. [in Ukrainian].
3. Doroshenko, E.Iu. (2013). *Upravlinnia tekhniko-taktychnoiu diialnistiu u komandnykh sportyvnykh ihrakh [Management of technical and tactical activities in team sports games]* : monohrafiia. Zaporizhzhia: TOV «LIPS» LTD. 436 s. [in Ukrainian].

4. Drachuk, A.I. (2011). *Teoriia i metodyka vykladannia handbolu [Theory and method of teaching handball]* : navch. posib.. Vinnytsia. 154 s. [in Ukrainian].
5. Kokareva, S.M. (2021). *Pidvyshchennia fizychnoi pidhotovlenosti vysokokvalifikovanykh futbolistiv na osnovi vykorystannia innovatsiinykh zasobiv fitnes-treninhu [Increasing the physical fitness of highly qualified football players based on the use of innovative means of fitness training]. Candidate's thesis.* Kharkiv. 252 s. [in Ukrainian].
6. Komarudin Komarudin, & Patriana Nurmansia Avvaludin (2018). *Life Kinetik Training u polipshenni fizychnoho stanu futbolistiv [Life Kinetik Training in improving the physical condition of football players]* : materialy 3-yi Mizhnar. konf. zi sportyvnoi nauky, zdorovia ta fizychnoho vykhovannia (ICSSHPE 2018). DOI: 10.2991/icsshpe-18.2019.52. [Indonesia].
7. Kostiukevych, V.M. (2014). *Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovykh vydiv sportu) [Theory and methods of sports training (on the example of team sports)]* : navch. posib. Vinnytsia: Planer. 616 s. [in Ukrainian].
8. Naumchuk, V.I., & Rusaniuk, V.M. (2018). *Udoskonalennia tekhniko-taktychnykh dii v handboli [Improvement of technical and tactical actions in handball].* Ternopil: TNPU. 100 s. [in Ukrainian].
9. Nikulichev, D.S., Karaulova, S.I., Omelianenko, H.A., Leontiev, O.V., & Leontieva, I.V. (2023). *Udoskonalennia pokaznykiv spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti handbolistok [Improvement of special physical fitness indicators of handball players]. Fizychni vykhovannia ta sport, (4), 127–134.* <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-4-15>. [in Ukrainian].
10. Tyshchenko, V.O. (2014). *Handbol [Handball]: navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. Zaporizhzhia : Aktsent Invest-treid.* 232 s. [in Ukrainian].
11. Frolova, L.S. (2014). *Metodyka navchannia handbolu studentiv [Methods of teaching handball to students]: navch.-metod. posib.* Cherkasy. 119 s. [in Ukrainian].

**Karaulova Svitlana, Omelianenko Halyna, Petrov Vasily,
Tatyana Voronkova, Bublik Sergii**

INNOVATIVE APPROACH TO THE METHOD OF IMPROVING THE PHYSICAL TRAINING OF ATHLETES IN SPORTS GAMES

The article describes the method of improving the physical training of handball players at the stage of preliminary basic training. It is noted that the development and implementation of new training methods, which take into account modern scientific achievements and innovations, allow to diversify the means of training to improve the effectiveness of the educational and training process in handball. Handball as a sport is characterized by a high need for continuous improvement of athletes' physical abilities. That is why the improvement of physical fitness in connection with other types of training at the initial stages in the system of multi-year improvement determines the necessary foundation of the general fitness of the athletes' body.

Materials and methods: *analysis of scientific and methodical literature, pedagogical observations, pedagogical experiment, method of determining the level of physical fitness, methods of mathematical statistics. Handball players aged 12-14 (n=20) participated in the study.*

The results. *An innovative technique using a complex of exercises of the "Life Kinetik" system, aimed at increasing the level of physical fitness of athletes, was introduced. Physical exercises were divided into five main technical groups (exercises for visual control of the playing field, for improving the introduction of the ball, for improving the quality of position selection, exercises for synchronizing hands and feet, exercises for developing a shot at the goal) and were planned in the preparatory and the main parts of training classes, three times a week, 25-30 minutes each. Based on the study of the dynamics of the indicators, a positive influence of the exercise complexes on the level of physical fitness of the players was revealed. A comparative analysis of the dynamics of the investigated indicators allowed us to state that the athletes of the experimental group, who used the Life Kinetik system exercises in the training process, had better results compared to the control group. In the experimental group, the values of indicators of physical fitness of handball players improved from 5% to 31,7% after the end of the pedagogical experiment, in the control group these indicators were registered lower and amounted to 3,4% to 13%.*

Conclusions. *The effectiveness of using the method of improving the physical training of handball players aged 12-14 has been proven. The practical value of the research lies in the recommendation of introducing innovative approaches to improving the physical qualities of players into the system of multi-year sports improvement, namely, at the stage of preliminary basic training.*

Key words: *innovative program, long-term training system, physical training, handball.*

УДК 796

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.9>**Кашуба Віталій Олександрович**

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
завідувач кафедри кінезіології та
фізкультурно-спортивної реабілітації
Національний університет фізичного
виховання і спорту України
ORCID ID: 0000-0001-6669-738X

Крикун Юрій Юрійович

доктор філософії з фізичної культури і спорту,
викладач кафедри кінезіології та
фізкультурно-спортивної реабілітації
Національний університет фізичного
виховання і спорту України
ORCID ID: 0009-0001-6150-6959

Носова Наталія Леонідівна

доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри кінезіології та
фізкультурно-спортивної реабілітації
Національний університет фізичного
виховання і спорту України
ORCID ID: 0000-0002-3226-0435

Ярмолинський Леонід Михайлович

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
старший викладач кафедри кінезіології та
фізкультурно-спортивної реабілітації
Національний університет фізичного
виховання і спорту України
ORCID ID: 0000-0002-5558-028X

Верзлова Каріна Олександрівна

викладач кафедри кінезіології та
фізкультурно-спортивної реабілітації
Національний університет фізичного
виховання і спорту України
ORCID ID: 0009-0009-9363-6430

ПІДХОДИ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ СПОРТСМЕНІВ У ДИСКУРСИВНОМУ ПОЛІ НАУКОВОГО ЗНАННЯ

***Актуальність проблеми.** Найбільшою проблемою сучасного спортивного тренування, особливо на етапі початкової підготовки, є невідповідність фізичних навантажень адаптаційному потенціалу організму юних спортсменів. У результаті це призводить до виникнення патологічних станів на подальших етапах багаторічної підготовки, що унеможливорює досягнення високих спортивних результатів.*

***Мета дослідження.** Систематизувати підходи до профілактики та корекції порушень постави спортсменів у дискурсивному полі наукового знання та науково обґрунтувати*

та розробити авторську технологію профілактики та корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату у черлідерів на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, антропометрія, відеозйомка та відеореєстрація, ютєрний аналіз з використанням системи APECS AI, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Узагальнення накопичених до сучасного етапу даних фахової літератури дає змогу стверджувати, що постава визначається взаєморозташуванням усіх частин тіла людини, залежить від положення загального центру ваги, нахилу тазу, вираженості фізіологічних вигинів хребта, форми грудної клітки, живота, ніг. Це означає, що постава створює сагітальний профіль тіла людини та форму її тулуба. У ході опрацювання фахової літератури постало очевидним, що на тлі вивчення широкого спектра аспектів спортивної підготовки в царині дитячо-юнацького спорту недостатньо осмисленою та науково обґрунтованою залишається інтеграція корекційно-профілактичних заходів у процес початкової підготовки.

Висновки. Обґрунтована технологія профілактики функціональних порушень ОРА у юних черлідерів, характерними особливостями якої є: соціально-педагогічні передумови, п'ять етапів проектування (діагностичний, передпроектувальний, проєктувальний, реалізаційний, контроль-коригувальний), мета, загальні та спеціальні завдання, принципи загальнопедагогічної спрямованості та корекційно-профілактичної діяльності, організаційно-педагогічні умови, орієнтовні моделі навчально-тренувальних занять, блоки практичної реалізації, інформаційно-методична система «Cheerleading Star». Реалізація авторської технології враховує ряд вимог: концептуальність, антропоцентризм, ситуативність, контекстуальність. Результати педагогічного експерименту свідчать про те, що використання розробленої технології профілактики та корекції функціональних порушень ОРА у черлідерів на етапі початкової підготовки дало змогу покращити стан їхньої просторової організації тіла.

Ключові слова: здоров'я, порушення опорно-рухового апарату, постава, спортивні навантаження, юні спортсмени, корекційно-профілактичні заходи, складнокоординаційні види спорту, спортивні ігри.

Вступ. Фахівці теорії спорту розглядають здоров'я спортсмена як величину професійно значущу, яка є основою його надійності в умовах спортивних змагань та перспективності на етапах процесу багаторічної підготовки [1, 7]. Розгляд наявних наукових даних, накопичених у сфері використання корекційно-профілактичних заходів у процесі підготовки юних спортсменів, засвідчив, що в даний момент цей напрям перебуває в стадії активного формування та розвитку, а перспективи досліджень пов'язані з охороною здоров'я спортсменів найближчого та віддаленого резервів спорту вищих досягнень [11, 12].

Фахівці б'ють на сполох, оприлюднюючи дані про ескалацію негативних тенденцій щодо стану соматичного здоров'я юних спортсменів [13, 14].

Сьогодні в розвитку методики спортивної підготовки відзначається розгортанням спектра трансформацій, основними детермінантами яких постають конкуренція, притаманна змаганням різних рівнів, а також популяризація тренувальних програм, робота за якими вимагає понадмірного використання потенціалу людського організму [9]. Особливо виразною потреба нівелювання такої проблеми видається на початкових етапах процесу багаторічної спортивної підготовки дітей і підлітків, прикметного пришвидшеним витрачанням резервів організму на природний ріст і розвиток, а відтак і на пластичне й енергетичне забезпечення передбачених процесом тренування навантажень. Ускладнює окреслену проблему низка факторів, у якій: рання спортивна спеціалізація, високий динамізм тренувань і їхня руйнівна дія на людський організм. З огляду на це постають очевидними суперечності між посиленними вимогами до рівня підготовленості юних спортсменів через спрямованість на досягнення систематичного підвищення результатів, і вичерпним функціональним потенціалом організму останніх під час росту та дорослішання [9].

Мета роботи – систематизувати підходи до профілактики та корекції порушень постави спортсменів у дискурсивному полі наукового знання та науково обґрунтувати та розробити авторську технологію профілактики та корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату у черлідерів на етапі початкової підготовки.

Матеріали і методи дослідження. Експериментальні дослідження проводилися на кафедрі кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації Національного університету фізичного виховання і спорту, школи черліденгу CheerNika (м. Київ) в період з січня 2019 по квітень 2023 рр. *Учасники дослідження.* У ході експерименту було залучено 27 черлідерів 6–8 років. Дослідження проведені з дотриманням вимог Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації «Етичні принципи медичних досліджень за участю людини як об'єкта дослідження». *Методи дослідження.* Теоретичні – для вивчення й обґрунтування засадничих положень дослідження, окреслення його проблемного поля. Педагогічне спостереження як метод емпіричного рівня досліджень – для ознайомлення із процесом організації навчально-тренувальних занять груп початкової підготовки. Для визначення типів постави використовувалась програма «APRCS»; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати. На думку багатьох фахівців, науковий дискурс – загальновизнаний фактор вдосконалення у спорті [1]. Що вищі досягнення спортсменів, то більшу роль відіграє інформація, отримана в результаті наукових досліджень. Разом з тим практика, як правило, стикається з дефіцитом науково обґрунтованих даних про найрізноманітніші сторони роботи із спортсменами [7, 8].

Сучасні дослідження свідчать, про поширеність у юних спортсменів функціональних порушень опорно-рухового апарату (ОРА) [1, 2]. Витоки причин даної проблеми, ряд вчених бачать, в недостатній акцентування здоров'язберігаючої спрямованості спортивної підготовки юних спортсменів [3, 4]. Неправильна постава [17, 18] та м'язовий дисбаланс [9] негативно впливають на ефективність тренувального процесу [1, 8]. Функціональні порушення знижують функціональні можливості серцево-судинної [12, 14], дихальної [13], травної та нервової систем [10, 11], а також адаптаційні здібності організму [18].

Л. М. Ярмолинський [15] є автором технології корекції порушень постави юних футболістів з урахуванням функціональних порушень ОРА, особливостей гоніометрії тіла та фізичної підготовленості, до структурних елементів якої належать: мета, принципи, завдання, моделі навчально-тренувальних занять, засоби та методи, модулі практичної реалізації моделі, а також мультимедійна інформаційно-методична система «Torso». Початковий етап підготовки технології корекції порушень постави футболістів передбачає три модулі, а саме – теорію, корекцію, контроль. Дібрані в ході дослідження корекційні вправи підлягали розподілу за низкою блоків, серед яких: «Корекційний», «Рухливих ігор та естафет», «Вертикальної стійкості тіла», «Стретчинг», «Динамічної постави» і «Профілактичний» [15].

На основі даних проведеного констатувального експерименту О. Ю. Гузак [1] розроблено технологію корекції порушень постави із порівневим скринінгом стану юних спортсменів, яка спрямована на створення в системі спортивної підготовки здоров'яформувального середовища. Структура технології охоплює діагностичний, корекційний, превентологічний, консолідаційний компоненти та передбачає функціональну взаємодію таких елементів: мета, завдання, умови, принципи, моделі програм фізичної реабілітації із константним і трансформованим компонентами, періодами реалізації програм, засобами фізичної реабілітації (лікувальною, коригуючою гімнастикою, гідрокінезотерапією, масажем), методами контролю та критеріями ефективності [1]. Після перевірки ефективності розробленої технології корекції порушень постави спортсменів на етапі попередньої базової підготовки з використанням засобів фізичної реабілітації констатовано позитивну динаміку стану постави: порівняно з початком експерименту у контингенті обстежених спортсменів мали нормальну поставу 31,58 % спортсменок та 36,67 % спортсменів [1]. Такі результати пов'язані з набуттям нормальної постави 30 % спортсменів і 13,16 % спортсменок із сколіотичною поставою, 30,0 % спортсменів і 13,16 % спортсменок із плоскою спиною, 20,0 % спортсменів і 42,11 % спортсменок із круглою спиною [1].

О. В. Самойлюк [3] розроблено та обґрунтовано структуру і зміст технології корекції порушень біомеханічних властивостей стопи юних спортсменів з використанням засобів фізичної реабілітації, що передбачає функціональну взаємодію таких структурних елементів: мета,

завдання, принципи, компоненти (скринінговий, аналітичний, інформаційно-методичний, контроль-корекційний, оцінювальний), адаптаційний, тренувально-коригувальний, підтримувальний періоди, методи та засоби практичної реалізації, авторська методика «конгруентного масажу», мультимедійний інформаційний проект «Victory Podium», види контролю, а також критерії ефективності. Аналіз приростів куткових характеристик юних спортсменів упродовж дії експерименту увиразнив позитивну, хоч і відмінну, динаміку стану біомеханіки стопи: у футболістів 9 років виявлено співвіднесене зростання пласневого кута α і п'яtkового кута β на 11,6 % (усього 2,26⁰) та 10,7 % (усього 2,60⁰) відповідно, а також наближення середньогрупового значення кута γ до норми, тобто до 131,30⁰; у баскетболістів 8 років – нерівномірне зростання куткових характеристик, зокрема вдвічі вищу інтенсивність збільшення пласневого кута α порівняно з п'яtkовим кутом β на 20,27 % (усього 3,64⁰) і 11,74 % (усього 3,03⁰) відповідно, а також зменшення кута γ до 4,90 % (усього 6,67⁰) [3]. Після завершення експерименту фахівець [3] відзначає: збільшення частки юних футболістів з нормальною стопою на 29,17 % за рахунок зменшення частки спортсменів з помірною пласкостопістю (знижене склепіння) до 45,83 %, тобто на 12,5 % порівняно з початком експерименту; зменшення до 4,17 % частки спортсменів з різкою пласкостопістю порівняно з попереднім етапом експерименту; збільшення частки юних баскетболістів з нормальною стопою на 21,05 %, тобто до 47,37 %, на завершальному етапі послідовно перетворювального експерименту за рахунок зменшення частки спортсменів із пласкостопістю. Під час повторного обстеження юних спортсменів позитивна тенденція до покращення тону м'язів їхніх нижніх кінцівок була підтверджена. Вищезазначене дає підстави дійти висновку, що під впливом засобів і методів авторської технології [3] відбулися позитивні зміни показників біомеханіки нижніх кінцівок юних спортсменів на етапі початкової підготовки.

У проєкції фундаментальних розробок теорії та методики юнацького спорту, кінезіології, біомеханіки постави та на основі результатів власних наукових досліджень Г. В. Ярош [9] розробив та обґрунтував технологію корекції порушень просторової організації тіла боксерів на етапі початкової підготовки. Детермінантами добору структури та змісту технології були визначені вікові особливості, тип порушень постави, послідовність виконання корекційно-профілактичних завдань. Авторську технологію складають: етапи (адаптаційно-підготовчий, основний, контроль-оцінювальний), модулі (теорія, корекційно-профілактичний), блоки (корекційний, динамічної постави, вертикальної стійкості, профілактичний, рухливих ігор та естафет, стретчингу) та критерії ефективності [9].

Результати впровадження технології корекції порушень просторової організації тіла юних боксерів у процесі навчально-тренувальних занять оцінювалися шляхом застосування критеріїв ефективності. Це дало змогу простежити після завершення експерименту у боксерів 11–12 років позитивну динаміку стану постави в ЕГ і в КГ. Розподіл боксерів 11–12 років за типом постави на основі даних формувального експерименту дав змогу дійти таких висновків: у КГ 40 % спортсменів мають нормальну поставу, тоді як в ЕГ після застосування авторської технології – 53,33 %; показник спортсменів із сутулою спиною залишився без змін і в КГ, і в ЕГ – 13,33 %; показник боксерів із сколіотичною поставою в ЕГ зменшився до 33,33 % порівняно з КГ, де він становив 46,67 % [9].

У процесі власного дослідження [4, 5, 6] обґрунтовано і розроблено технологію профілактики та корекції функціональних порушень ОРА у юних черлідерів, яка інтегрується в навчально-тренувальний процес. Запропонована технологія включає: соціально-педагогічні передумови (стримуючі та стимулюючі чинники впливу на стан біомеханіки опорно-рухового апарату юних черлідерів), п'ять етапів проєктування (діагностичний, передпроєктувальний, проєктувальний, реалізаційний, контроль-коригувальний), мета, загальні та спеціальні завдання, принципи загально педагогічної спрямованості та корекційно-профілактичної діяльності, організаційно-педагогічні умови, орієнтовні моделі навчально-тренувальних занять, блоки практичної реалізації, мультимедійна інформаційно-методична система «Cheerleading Star», критерії ефективності [5, 6].

Структуру технології профілактики та корекції функціональних порушень ОРА у черлідерів на етапі початкової підготовки [5, 6] наведено на рис. 1.



Рис. 1. Структура технології профілактики та корекції функціональних порушень ОРА у черлідерів на етапі початкової підготовки

Впровадження технології профілактики та корекції функціональних порушень ОРА у юних черлідерів позитивно впливає на стан їхньої постави та нижніх кінцівок [5, 6]. Так, наприклад, у дівчат-черлідерів з круглою та круглоувігнутою спиною статистично значущо змінилося середнє значення показника симетричності плечового поясу в сагітальній площині (α_2) на $1,80^\circ$ ($Z = -2,677$; $p = 0,007$), кут нахилу таза в сагітальній площині (α_4) – на $6,79^\circ$ ($Z = -2,549$; $p = 0,011$); показник зміщення тіла в сагітальній площині (α_5) покращився на $1,71^\circ$ ($Z = -2,549$; $p = 0,011$). Слід відзначити статистично значущі зміни таких показників, як рівень лопаток у фронтальній площині (β_3) ($Z = -2,549$; $p = 0,011$) і вальгус стопи ($Z = -2,371$; $p = 0,018$). Разом

з тим встановлено, що показники симетричності плечового поясу у фронтальній площині (β_2) і рівень колін у фронтальній площині (β_6) не зазнали статистично значущих ($p > 0,05$) змін [5, 6].

У дівчат із сколіотичною поставою показник кута нахилу таза в сагітальній площині (α_4) покращився на $0,95^\circ$ ($Z = -1,000$; $p = 0,317$), показник зміщення тіла в сагітальній площині (α_5) – на $1,85^\circ$ ($Z = -1,841$; $p = 0,066$), показники симетричності плечового поясу у фронтальній площині (β_2) і рівня колін у фронтальній площині (β_6) на заданому рівні статистичної значущості покращилися тільки у дівчат із сколіотичною поставою на $1,98^\circ$ ($Z = -1,826$; $p = 0,068$) і $1,73^\circ$ ($Z = -1,841$; $p = 0,066$), рівень лопаток у фронтальній площині (β_3) і вальгус стопи зазнали змін на рівні статистичної значущості – на $2,35^\circ$ ($Z = -1,841$; $p = 0,066$) і $1,55^\circ$ ($Z = -1,826$; $p = 0,068$) відповідно. Варто відзначити, що у дівчат із сколіотичною поставою показник симетричності плечового поясу в сагітальній площині (α_2) не зазнав статистично значущих змін ($Z = -0,368$; $p = 0,713$) [5, 6].

Висновки. Перевірка ефективності авторської технології профілактики та корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату у черлідерів на етапі початкової підготовки виявилася важливою методичною складовою системи спортивної підготовки юних спортсменів і може бути рекомендована для широкого впровадження в навчально-тренувальний процес ДЮСШ.

Література:

1. Асаулюк І. О., Гузак О. Ю., Хмельницька І. В. Сучасні тренди профілактики та корекції нефіксованих порушень опорно-рухового апарату юних спортсменів. *Rehabilitation & Recreation*. 2023. 15. 219–231. DOI: 10.32782/2522-1795.2023.15.29.
2. Випасняк І., Носова Н., Ярмолинський Л. Особливості стану біомеханіки опорно-рухового апарату юних спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. 13 (32). С. 260–270. DOI: 10.31652/2071-5285-2022-13(32)-260-270.
3. Випасняк І., Самойлюк О., Буй І., Никитюк Р. Морфо-біомеханічний профіль юних спортсменів – основа розробки мультимедіа технології – «Victory Podium». *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. 15 (34). 156–165. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-156-165.
4. Кашуба В., Ярош Г., Крикун Ю., Хабінець Т., Домашенко Н. Шанковський А. Стан просторової організації тіла юних спортсменів як передумова розроблення й упровадження корекційно-профілактичних заходів у тренувальний процес. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2020. Листопад 24; 36: 16–25. doi: 10.15330/fcult.36.16-25.
5. Кашуба В., Крикун Ю. Профілактика та корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату юних спортсменів у складнокоординаційних видах спорту (на прикладі черліденгу). *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. 3. 106–118. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-3-106
6. Крикун Ю. До питання підвищення здоров'язберігаючої спрямованості підготовки юних спортсменів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. 3. 55–63. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-3-055.
7. Носова Н., Хмельницька І., Ярмолинський Л., Шевчук О. До питання необхідності скрінінгового контролю показників фізичного розвитку юних спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. 15 (34). 332–343. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-333-343.
8. Хмельницька І., Асаулюк І., Альошина А., Носова Н. Біомеханіка опорно-рухового апарату юних спортсменів у дискурсивному полі наукового знання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. 1 (61). 71–80. DOI: 10.29038/2220-7481-2023-01-71-80.
9. Ярош Г., Хабінець Т. Характеристика соматоскопічних та соматометричних показників юних боксерів *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2020. 37. 145–151.
10. Alvero-Cruz J. R., Santonja-Medina F., Sanz-Mengibar J. M., Baranda P. S. The Sagittal Integral Morphotype in Male and Female Rowers *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. 18(24). 12930. Published online 2021 Dec 8. doi: 10.3390/ijerph182412930

11. Augustsson S., Nae J., Karlsson M., Peterson T., Wollmer P., Ageberg E. Postural orientation, what to expect in youth athletes? A cohort study on data from the Malmö Youth Sport Study *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. 2021. <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00307-y>
12. Barczyk-Pawelec K., Rubajczyk K., Stefańska M., Pawik Ł., Dziubek W. Characteristics of Body Posture in the Sagittal Plane in 8–13-Year-Old Male Athletes Practicing Soccer *Symmetry*, 2022. 14, 210. <https://doi.org/10.3390/sym14020210>
13. Byshevets N., Kashuba V., Levandovska L., Grygus I., et. al. Risk factors for posture disorders of esportsmen and master degree students of physical education and sports in the specialty «Esports». *Sport i Turystyka*. 2022. Vol. 5 (4). P. 97–118. DOI: 10.16926/sit.2022.04.06.
14. Cakmakci O., Erkmén N., Cakmakci E., Taskin H., Stoffregen T. Postural performance while boxing with an opponent versus practice with a boxing bag *Idökan Poland Association IDO MOVEMENT FOR CULTURE. Journal of Martial Arts Anthropology*, 2020. Vol. 20, no. 3, pp. 25–31. DOI: 10.14589/ido.20.3.4
15. Kashuba V, Andrieieva O, Yarmolinsky L, Karp I, Kyrychenko V, Goncharenko Y, Rychok T, Nosova N. Measures to prevent functional muscular disorders in sports training of 7-9-year-old football players. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2020. (1)52: 366–71, online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES.
16. Leea Ju-Hong, Kimb Ho, Shina Won-Seob (2020) Characteristics of shoulder pain, muscle tone and isokinetic muscle function according to the scapular position of elite boxers. *Physical Therapy Rehabilitation Science* 2020. 9. 98–104 Published online June 30, <https://doi.org/10.14474/ptrs.2020.9.2.98>
17. Postural orientation, what to expect in youth athletes? A cohort study on data from the Malmö Youth Sport Study / S. Augustsson et al. *BMC Sports Sci. Med. Rehabil.* 2021. Vol. 13, № 76. DOI: 10.1186/s13102-021-00307-y.
18. Radu, L.E., & Petrea, R.-G. Upper Body Posture Investigation in Young Track and Field Athletes. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 2022. 14(4Sup1), 314-329. <https://doi.org/10.18662/rrem/14.4Sup1/675>

References:

1. Asaulyuk, I.O., Guzak, O.Yu., & Khmelnytska, I.V. (2023). Suchasni trendy profilaktyky ta korektsiyi nefiksovanykh poshkodzen' oporno-rukhevoho aparatu yunykh sport'smeniv [Modern trends in the prevention and correction of unfixed disorders of the musculoskeletal system of young athletes]. *Rehabilitation & Recreation*. 15. C. 219–231. DOI: 10.32782/2522-1795.2023.15.29 [in Ukrainian].
2. Vypasnyak, I., Nosova, N., & Yarmolynskiy, L. (2022). Osoblyvosti stanu biomekhaniky oporno-rukhevoho aparatu yunykh sport'smeniv [Peculiarities of the state of biomechanics of the musculoskeletal system of young athletes]. *Physical culture, sport and health of the nation*. 13 (32). C. 260–270. DOI: 10.31652/2071-5285-2022-13(32)-260-270 [in Ukrainian].
3. Vypasnyak, I., Samoilk, O., Bui, I., & Nikityuk, R. (2023). Morfo-biomekhanichnyy profil' yunykh sport'smeniv – osnova rozrobky mul'tymedia tekhnolohiyi – «Victory Podium» [The morpho-biomechanical profile of young athletes – the basis for the development of multimedia technology – «Victory Podium»]. *Physical culture, sport and health of the nation*. 15 (34). C. 156–165. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-156-165 [in Ukrainian].
4. Kashuba, V., Yarosh, G., Krykun, Yu., Khabinets, T., Domashenko, N., & Shankovskiy, A. (2020). Stan prostorovoyi orhanizatsiyi tila yunykh sport'smeniv yak peredumova rozroblennya y uprovdzhennya korektsiyno-profilaktychnykh zakhodiv u trenuval'nyy protses [The state of the spatial organization of the body of young athletes as a prerequisite for the development and implementation of corrective and preventive measures in the training process]. *Bulletin of the Carpathian University*. Series: Physical culture.36. 16–25. doi: 10.15330/fcult.36.16-25 [in Ukrainian].
5. Kashuba, V., & Krikun, Yu. (2023). Profilaktyka ta korektsiya funktsional'nykh porushen' oporno-rukhevoho aparatu yunykh sport'smeniv u skladnokoordynatsiynykh vydakh sportu (na prykladi cherlidenhu) [Prevention and correction of functional disorders of the musculoskeletal system of young athletes in complex coordination sports (on the example of cheerleading)]. *Sports Bulletin of the Dnieper Region* .3. C. 106–118. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-3-106 [in Ukrainian].

6. Krikun, Yu. (2021). Do pytannya pidvyshchennya zdorov'yazberihayuchoyi spryamovanosti pidhotovky yunykhn sport·smeniv [To the issue of increasing the health-preserving focus of training of young athletes]. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 3. 55–63. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-3-055 [in Ukrainian].

7. Nosova, N., Khmelnytska, I., Yarmolynskiy, L., & Shevchuk O. (2023). Do pytannya neobkhdnosti skrininhovoho kontrolyu pokaznykiv fizychnoho rozvytku yunykhn sport·smeniv [To the question of the necessity of screening control of indicators of physical development of young athletes]. *Physical culture, sport and health of the nation*. 15 (34). 332–343. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-333-343 [in Ukrainian].

8. Khmelnytska, I., Asaulyuk, I., Alyoshina, A., & Nosova, N. (2023). Biomekhanika oporno-rukhovoho aparatu yunykhn sport·smeniv u dyskursyvnomu poli naukovoho znannya [Biomechanics of the musculoskeletal system of young athletes in the discursive field of scientific knowledge]. *Physical education, sports and health culture in modern society*. 1 (61). 71–80. DOI: 10.29038/220-7481-2023-01-71-80 [in Ukrainian].

9. Yarosh, G., & Khabinets, T. (2020). Kharakterystyka somatoskopichnykh ta somatometricnykh pokaznykiv yunykhn bokseriv [Characteristics of somatoscopic and somatometric indicators of young boxers]. *Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka East European National University*. 37. 145 – 151 [in Ukrainian].

10. Alvero-Cruz, J. R., Santonja-Medina, F., Sanz-Mengibar, J.M., & Baranda, P.S. (2021). The Sagittal Integral Morphotype in Male and Female Rowers *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2021 Dec; 18(24): 12930. Published online 2021 Dec 8. doi: 10.3390/ijerph182412930 [in English].

11. Augustsson, S., Nae, J., Karlsson, M., Peterson, T., Wollmer, P., & Ageberg, E. (2021). Postural orientation, what to expect in youth athletes? A cohort study on data from the Malmö Youth Sport Study *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00307-y> [in English].

12. Barczyk-Pawelec, K., Rubajczyk, K., Stefańska, M., Pawik, Ł., Dziubek, W. (2022). Characteristics of Body Posture in the Sagittal Plane in 8–13-Year-Old Male *Athletes Practicing Soccer Symmetry*, 14, 210. <https://doi.org/10.3390/sym14020210> [in English].

13. Byshevets, N., Kashuba, V., Levandovska, L., Grygus, I., et. al. (2022). Risk factors for posture disorders of esportsmen and master degree students of physical education and sports in the specialty «Esports». *Sport i Turystyka*. Vol. 5 (4). P. 97–118. DOI: 10.16926/sit.2022.04.06 [in English].

14. Cakmakci, O., Erkmén, N., Cakmakci, E., Taskin, H., & Stoffregen, T. (2020). Postural performance while boxing with an opponent versus practice with a boxing bag *Idōkan Poland Association IDO MOVEMENT FOR CULTURE. Journal of Martial Arts Anthropology*, Vol. 20, no. 3, pp. 25–31. DOI: 10.14589/ido.20.3.4 [in English].

15. Kashuba, V., Andrieieva, O., Yarmolinsky, L., Karp, I., Kyrychenko, V., Goncharenko, Y., Rychok, T., & Nosova, N. (2020). Measures to prevent functional muscular disorders in sports training of 7-9-year-old football players. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 20 (1)52. 366–371 online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES [in English].

16. Leea, Ju-Hong, Kimb, Ho, & Shina Won-Seob (2020). Characteristics of shoulder pain, muscle tone and isokinetic muscle function according to the scapular position of elite boxers. *Physical Therapy Rehabilitation Science* 2020. 9. 98-104 Published online June 30 <https://doi.org/10.14474/ptrs.2020.9.2.98> [in English].

17. Postural orientation, what to expect in youth athletes? A cohort study on data from the Malmö Youth Sport Study / S. Augustsson et al. *BMC Sports Sci. Med. Rehabil.* 2021. Vol. 13, 76. DOI: 10.1186/s13102-021-00307-y [in English].

18. Radu, L.E., & Petrea, R.-G. (2022). Upper Body Posture Investigation in Young Track and Field Athletes. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 14(4Sup1), 314-329 <https://doi.org/10.18662/rrem/14.4Sup1/675> [in English].

Kashuba Vitalii, Krykun Yuriy, Nosova Natalia,
Yarmolinsky Leonid, Verzlova Karina

APPROACHES TO PREVENTION AND CORRECTION OF ATHLETES' POSTURAL DISORDERS IN DISCURSIVE FIELD OF SCIENTIFIC KNOWLEDGE

The topicality of the issue. *The biggest problem of modern sports training, especially at the stage of initial training, is the mismatch of physical loads with the adaptive potential of young athletes' body. As a result, this leads to the emergence of pathological conditions in the subsequent stages of long-term training, which makes it impossible to achieve high sports results.*

The aim of the study. *To systematize approaches to prevention and correction of athletes' postural disorders in the discursive field of scientific knowledge as well as scientifically substantiate and develop the author's technology for prevention and correction of functional disorders of the musculoskeletal system in cheerleaders at the stage of their initial training.*

Research methods: *analysis of literary sources, anthropometry, video recording and video computer analysis using the APECS AI system, methods of mathematical statistics.*

Research results. *Summarizing the data of specialized literature accumulated up to the present stage makes it possible to state that the posture is determined by mutual location of all parts of human body, it depends on the position of the general centre of gravity, the inclination of the pelvis, the severity of the physiological curves of the spine, the shape of the chest, abdomen, and legs. This means that it is the posture that creates sagittal profile of human body and the shape of their torso. In the course of studying the professional literature, with regards to the study of a wide range of sports training aspects in the field of children's and youth sports, it has become obvious that integration of corrective and preventive measures into the process of initial training remains insufficiently comprehended and yet not enough scientifically justified.*

Conclusions. *We have substantiated technology for the prevention of functional disorders of muscular-skeletal system in young cheerleaders, the characteristic features of which are socio-pedagogical prerequisites, five stages of design (diagnostic, pre-design, design, implementation, control-corrective), purpose, general and special tasks, principles of general pedagogical orientation and corrective and preventive activities, organizational and pedagogical conditions, indicative models of educational and training sessions, blocks of practical implementation, informational and methodical system "Cheerleading Star". The implementation of the author's technology takes into account a number of requirements, i.e. conceptuality, anthropocentrism, situationality, contextuality. The results of the pedagogical experiment indicate that the use of the developed technology for prevention and correction of functional disorders of the musculoskeletal system in cheerleaders at the initial training stage has made it possible to improve the state of their spatial body organization.*

Key words: *health, disorders of musculoskeletal system, posture, sports loads, young athletes, corrective and preventive measures, complex coordination sports, sports games.*

УДК 796:796.071.4+796.071.42.065.4

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.10>**Кліменко Анастасія Віталіївна**

аспірантка кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ORCID ID: 0000-0001-5830-7679

Башавець Наталія Андріївна

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії і методики фізичної культури
та спортивних дисциплін
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ORCID ID: 0000-0002-8387-3602

Дразіна (Долгієр) Євдокія Володимирівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, завідувачка кафедри теорії і методики
фізичної культури та спортивних дисциплін
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ORCID ID: 0000-0002-2818-8274

СИСТЕМНО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ АНАЛІЗ РЕГУЛЮВАННЯ КАДРОВОГО РЕСУРСУ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Організація кадрового забезпечення є одним з актуальних та складних питань у сфері фізичної культури і спорту в Україні. В системі підготовки кадрів для фізкультурно-оздоровчих та спортивних організацій досягнуто певних успіхів: відбувається перебудова та адаптація фахової профільної освіти; збережено мережу закладів вищої освіти; продовжується процес реструктуризації спеціальностей з підготовки профільних фахівців; розпочато процес розробки професійних стандартів; продовжується процес розробки державних стандартів підготовки кадрів. Серед невирішених питань залишаються процеси розподілу, розстановки, зайнятості, мотивації та регулювання кадрового ресурсу. **Мета** – розкриття структури управління та функцій регулювання формування кадрового ресурсу фізкультурно-спортивного профілю. **Методи дослідження:** аналіз літературних джерел та офіційних документів, системний аналіз, структурно-функціональний аналіз. **Результати дослідження.** Ефективне використання кадрового ресурсу в умовах ринкових відносин та нестабільності, ставить низку принципових задач для менеджменту фізкультурно-спортивних організацій та системи профільної освіти. Регулювання формування та використання кадрового ресурсу відображається в основних принципах кадрової політики як держави, регіональних органів влади, а також внутрішнього менеджменту фізкультурно-спортивних організацій. Ставлення до талановитих, кваліфікованих, досвідчених фахівців, як до джерела конкурентної переваги виступає запорукою розвитку всієї сфери фізичної культури і спорту. Регулювання кадрового ресурсу сфери фізичної культури і спорту включає: сукупність цілей, задач, принципів, методів, технологій, засобів, ресурсів та інструментів з відбору, навчання, використання, розвитку професійних знань, умінь, навичок, можливостей фахівців; вирішення завдань ефективного найму, утримання персоналу і розвитку кадрового потенціалу фізкультурно-спортивної організації через виконання таких ключових заходів, як підбір персоналу і формування бази кадрового потенціалу на основі використання сучасних технологій і методів роботи; формування корпоративної культури; управління підвищенням кваліфікації, ефективністю, винагородами.

До сучасних тенденцій регулювання кадрового ресурсу сфери фізичної культури і спорту слід віднести вивчення контексту європейського та національного ринків праці, нових трендів у секторі вищої освіти; аналіз мінливих змін кваліфікаційного ландшафту в умовах нестабільності поточного часу; інтеграція професійного ринку праці; впровадження практики академічного визнання; активізація студентської мобільності під впливом кризи вартості життя та наслідків пандемії, а також війни.

Ключові слова: організаційна структура, функції, кадри, процеси, політика, профільність.

Вступ. Організація кадрового забезпечення є одним з актуальних та складних питань у сфері фізичної культури і спорту в Україні. В системі підготовки кадрів для фізкультурно-оздоровчих та спортивних організацій досягнуто певних успіхів: відбувається перебудова та адаптація фахової профільної освіти; збережено мережу закладів вищої освіти; продовжується процес реструктуризації спеціальностей з підготовки профільних фахівців; розпочато процес розробки професійних стандартів; продовжується процес розробки державних стандартів підготовки кадрів [4, 5]. Серед невирішених питань залишаються процеси розподілу, розстановки, зайнятості, мотивації та регулювання кадрового ресурсу.

Мета дослідження – розкриття структури управління та функцій регулювання формування кадрового ресурсу фізкультурно-спортивного профілю.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та офіційних документів, системний аналіз, структурно-функціональний аналіз.

Результати дослідження. Проблеми аналізу кадрової політики в сфері фізичної культури і спорту; оцінки ефективного використання трудових ресурсів та кадрового потенціалу постійно перебуває в центрі уваги вчених різних галузей: економістів, соціологів, фахівців державного управління та сфери фізичної культури і спорту [2, 3, 8].

Певне місце в цій системі займає системи підготовки кадрів, а саме система вищої освіти. Бахрушиним В.Є. відновлення системи вищої освіти України в повоєнний період розглядається як одне з ключових завдань становлення її як успішної європейської держави й повноправного члена Європейського Союзу. Автором зазначено важливі принципи відновлення, серед яких узгодженість завдань за різними напрямками (державне управління, державна безпека, економічний і соціальний розвиток, охорона здоров'я, культура тощо) та спрямованість на прискорення інтеграції до Європейського Союзу. Водночас плани відновлення у сфері вищої освіти, на думку автора, повинні бути узгоджені зі стратегіями розвитку інших ланок освіти, ресурсними обмеженнями (час, кадри, фінанси, обладнання тощо), з прогнозами розвитку ринку праці й технологій в Україні та світі [1].

Заклади вищої освіти, які здійснюють підготовку фахівців в сфері фізичної культури і спорту, за спеціальностями, які є актуальними на ринку праці, на нашу думку, виступають основними акторами процесу регулювання кадрового ресурсу. Аналіз сучасного стану кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту, свідчить про ряд проблем, які перешкоджають ефективності реалізації кадрової політики, регулюванню кадрового ресурсу та використанню кадрового потенціалу сфери фізичної культури і спорту.

Серед сучасних викликів діяльності закладів вищої освіти в системі підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації фахівців для сфери фізичної культури слід зазначити:

- розгалужена мережа закладів вищої освіти, які здійснюють підготовку фахівців за спеціальностями 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт, що, на наш погляд потребує окремого обґрунтування в розрізі конкретного регіону;
- співвідношення кількості студентів до кількості викладачів у закладах вищої освіти;
- вимушена міграція здобувачів вищої освіти та науково-педагогічних працівників, що спричиняє відтік фахівців та втрату кадрового потенціалу по оновленню ринку праці;
- стан фінансування закладів вищої освіти;
- нестабільність у визначенні показників результативності та профільності закладів вищої освіти;
- розробка механізмів забезпечення якості освіти;

– нормативне врегулювання спеціальностей та галузей знань, що спричиняє оновлення та розробку державний стандартів з підготовки фахівців та стримує розробку професійних стандартів;

– стан реформування сфери освіти та науки [1, 6, 7].

Регулювання кадрового ресурсу, як складова кадрової політики сфери фізичної культури і спорту, за своєю сутністю є багатофункціональним поняттям, що визначає зміст правового, організаційного, змістового, діяльнісного компонентів системи підготовки фахівців сфери за відповідними галузями знань, спеціальностями, системи післядипломної освіти, підвищення кваліфікації, як умови вдосконалення профільної фахової компетенції працівників фізичної культури і спорту.

Сучасні реалії формують основні завдання удосконалення системи кадрового забезпечення діяльності сфери фізичної культури і спорту, а саме: розробка і затвердження нормативів кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту для формування державного замовлення на підготовку відповідних фахівців; оптимізація кількості закладів вищої та фахової передвищої освіти, які готують таких фахівців; удосконалення порядку ліцензування та акредитації закладів вищої освіти, які проводять підготовку фахівців; удосконалення механізму залучення, підготовки та використання волонтерів у сфері фізичної культури і спорту; створення інноваційних науково-навчальних та спортивних комплексів на базі закладів вищої освіти; навчально-методичне забезпечення сфери фізичної культури і спорту; удосконалення вимог до змісту, обсягу та якості вищої освіти, що визначаються загальною метою освітньої і професійної підготовки кадрів для сфери фізичної культури і спорту.

Регулювання кадрового ресурсу сфери фізичної культури і спорту розглядається як одна з основних проблем, які необхідно вирішити у рамках Плану відновлення у сферах молодіжної політики, фізичної культури і спорту, національно-патріотичного виховання. Це обумовлено тим, що, як зазначають експерти Національної ради з відновлення України від наслідків війни, фактично зупинено реалізацію ключових програмних документів: Державної цільової соціальної програми національно-патріотичного виховання на період до 2025 року, Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року, виконання завдань Плану заходів на 2021-2022 роки щодо реалізації першого етапу Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, частково призупинена реалізація завдань, визначених Положенням про соціальний проект «Активні парки – локації здорової України»; державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2021-2025 роки працює на 10%.

Окремої уваги приділяється питанням освіти дорослих у сучасному суспільстві. В останні роки надання відповідних можливостей для підвищення кваліфікації та перекваліфікації для дорослих стає необхідністю через глобальні мегатренди, що впливають на ринки праці, як внутрішні так і зовнішні. У результаті спільноту посилюються освітні можливості продовж усього життя. Успішне розгортання цих ініціатив вимагає узгодженого набору політик, причому забезпечення якості є надзвичайно важливим аспектом освіти і навчання дорослих. Воно охоплює процеси та процедури, які впроваджуються для оцінювання та покращення якості провайдерів та програм навчання дорослих. Забезпечення якості передбачає використання стандартів якості та інструментів оцінювання для оцінки різних аспектів надання послуг з метою забезпечення того, щоб здобувачі отримували якісну освіту, мали позитивний досвід навчання та здобували необхідні знання для досягнення професійних і особистих цілей. Серед викликів, що розробки ефективного механізму забезпечення якості освіти дорослих є недостатній порівняльний міжнародний досвід у цій сфері; знайомство з моделями забезпечення якості освіти та індикаторами для синтезу, класифікації та порівняння цих механізмів за ключовими вимірами.

З точки зору структурно-функціонального аналізу, процес регулювання кадрового ресурсу сфери фізичної культури і спорту можна представити, як певну організаційну структуру, яка складається з таких елементів:

– ключові характеристики, з урахуванням регіонального аспекту;

- процеси оцінки використання кадрів;
- наявність відповідального органу;
- інструменти та методи оцінки використання
- результати використання кадрового потенціалу;
- розробка механізму визнання професійних кваліфікацій в сфері фізичної культури і спорту;
 - забезпечення послідовного та ефективного підходу до сертифікації діяльності;
 - самооцінка діяльності ключових стейкхолдерів (закладів загальної середньої освіти, закладів фахової передвищої та вищої освіти, центрів зайнятості, органів регіонального управління сферою фізичної культури і спорту, федерації роботодавців, фізкультурно-спортивних організацій), щодо визначення показників потреби у фахівцях сфери та розстановці кадрів;
 - збалансування регулювання кадрового ресурсу на рівні конкретної фізкультурно-спортивної організації, регіону, держави.

Результативною частиною цієї структури є перелік показників з метою оцінки програми з погляду соціальних результатів її реалізації:

- 1) розвиток ініціативи та творчості в роботі колективів стейкхолдерів;
- 2) покращення якості управлінських рішень;
- 3) удосконалення методів роботи;
- 4) підвищення кваліфікації управлінських кадрів;
- 5) покращення умов праці фахівців сфери фізичної культури і спорту.

Висновки. Регулювання кадрового ресурсу сфери фізичної культури і спорту включає: сукупність цілей, задач, принципів, методів, технологій, засобів, ресурсів та інструментів з відбору, навчання, використання, розвитку професійних знань, умінь, навичок, можливостей фахівців; вирішення завдань ефективного найму, утримання персоналу і розвитку кадрового потенціалу фізкультурно-спортивної організації через виконання таких ключових заходів, як підбір персоналу і формування бази кадрового потенціалу на основі використання сучасних технологій і методів роботи; формування корпоративної культури; управління підвищенням кваліфікації, ефективністю, винагородами. До сучасних тенденцій регулювання кадрового ресурсу сфери фізичної культури і спорту слід віднести вивчення контексту європейського та національного ринків праці, нових трендів у секторі вищої освіти; аналіз мінливих змін кваліфікаційного ландшафту в умовах нестабільності поточного часу; інтеграція професійного ринку праці; впровадження практики академічного визнання; активізація студентської мобільності під впливом кризи вартості життя та наслідків пандемії, а також війни.

Література:

1. Бахрушин В. Є. Відновлення системи вищої освіти України в повоєнний період: ефективність мережі та євроінтеграційні аспекти. *Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти* : збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції, 25 жовтня 2022 р. Київ. 2022. С. 18–24 с.
2. Олуйко В. М. Шляхи вдосконалення реалізації державної кадрової політики в регіонах України. *Суспільні реформи та становлення громадянського суспільства в Україні: Матеріали науково-практичної конференції*. К: УАДУ, 2020. С. 33–35.
3. Прядко В. В., Пірен М. І. Ефективна кадрова політика – найважливіша державотворча цінність для реалізації реформ в Україні. *Вісник Національної академії державного управління при Президентові України*. 2015. № 3. С. 78–84.
4. Сурай І. Г. Державна політика кадрового забезпечення фізичної культури і спорту в Україні. *Наукові перспективи*. № 9(39), 2023. С. 22–30. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9\(39\)-22-30](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9(39)-22-30) (дата звернення 15.11.2023).
5. Жданова О. М., Чеховська Л. Я. Управління сферою фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Дрогобич: Коло, 2009. 224 с.
6. Васьківська Г.О., Кизенко В.І., Косянчук С.В., Барановська О.В. Формування змісту профільного навчання: теоретико-методологічний аспект: кол. монографія. за наук. ред. д-ра пед. наук Г.О. Васьківської. Київ, 2018. 260 с.

7. Яковенко О. Державна регіональна політика як складова адміністративної реформи. *Вісн. держ. служби*. 2021. № 3. С. 17–23.

8. Espinoza R., Nerea Martinez-Yarza. Quality matters: A comparative analysis of quality assurance mechanisms in adult education and training in OECD countries. *OECD SOCIAL, EMPLOYMENT AND MIGRATION WORKING PAPERS* No. 302. 41 p. <https://doi.org/10.1787/fc5ae97c-en> (дата зверення 18.12.2023)

References:

1. Bakhrushyn, V.Ye. (2022). Vidnovlennia systemy vyshchoi osvity Ukrainy v povoiennyi period: efektyvnist merezhi ta yevrointehratsiini aspekty [Restoration of the higher education system of Ukraine in the post-war period: network efficiency and European integration aspects]. *Osvita Ukrainy v umovakh voiennoho stanu : upravlinnia, tsyfrovizatsiia, yevrointehratsiini aspekty : zbirnyk tez dopovidei IV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (naukove elektronne vydannia), 25 zhovtnia 2022 r. Kyiv. S. 18–24 [in Ukrainian].

2. Oluiko, V.M. (2020). Shliakhy vdoskonalennia realizatsii derzhavnoi kadrovoi polityky v rehionakh Ukrainy [Ways to improve the implementation of the state personnel policy in the regions of Ukraine]. *Suspilni reformy ta stanovlennia hromadianskoho suspilstva v Ukraini: Materialy naukovo-praktychnoi konferentsii*. K.: UADU. p. 33–35 [in Ukrainian].

3. Priadko, V.V., & Piren, M.I. (2015). Efektyvna kadrova polityka – naivazhlyvisha derzhavotvorcha tsinnist dlia realizatsii reform v Ukraini [An effective personnel policy is the most important state-building value for the implementation of reforms in Ukraine]. *Visnyk Natsionalnoi akademii derzhavnoho upravlinnia pry Prezydentovi Ukrainy*. № 3. p. 78–84 [in Ukrainian].

4. Surai, I.H. (2023). Derzhavna polityka kadrovoho zabezpechennia fizychnoi kultury i sportu v Ukraini [State policy of personnel support for physical culture and sports in Ukraine]. *Naukovi perspektyvy*. № 9(39). p. 22–30. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9\(39\)-22-30](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9(39)-22-30) (accessed: 15.11.2023) [in Ukrainian].

5. Zhdanova, O.M., & Chekhovska, L.Ia. (2009). Upravlinnia sferoiu fizychnoho vykhovannia i sportu [Management of the field of physical education and sports]: navch. posib. Drohobych. Kolo. 224 p. [in Ukrainian].

6. Vaskivska, H.O., Kyzenko, V.I., Kosianchuk, S.V., & Baranovska, O.V. (2018). Formuvannia zmistu profilnoho navchannia: teoretyko-metodolohichni aspekt [Formation of the content of specialized training: theoretical and methodological aspect]: kol. monohrafiia. za nauk. red. d-ra ped. nauk H.O. Vaskivskoi. Kyiv. 260 p. [in Ukrainian].

7. Iakovenko, O. (2021). Derzhavna rehionalna polityka yak skladova administratyvnoi reformy [State regional policy as a component of administrative reform]. *Visn. derzh. sluzhby*. № 3. p. 17–23 [in Ukrainian].

8. Espinoza, R., & Nerea, Martinez-Yarza (2023). Quality matters: A comparative analysis of quality assurance mechanisms in adult education and training in OECD countries. *OECD SOCIAL, EMPLOYMENT AND MIGRATION WORKING PAPERS* No. 302. 41 p. <https://doi.org/10.1787/fc5ae97c-en> (accessed: 18.12.2023) [in English].

Klymenko Anastasiia, Bashavets Nataliia, Drazina (Dolhiier) Yevdokiia

SYSTEM-FUNCTIONAL ANALYSIS OF HUMAN RESOURCE REGULATION IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Relevance of the problem. *Organization of staffing is one of the pressing and complex issues in the field of physical culture and sports in Ukraine. Certain successes have been achieved in the system of training personnel for physical education, health and sports organizations: restructuring and adaptation of professional specialized education is taking place; the network of higher education institutions has been preserved; the process of restructuring specialties for the training of specialized specialists continues; the process of developing professional standards has begun; the process of developing state standards for personnel training continues. Among the unresolved issues remain the processes of distribution, placement, employment, motivation and regulation of human resources. The purpose of the work is to reveal the management structure and functions of regulating the formation*

of personnel resources in the physical culture and sports profile. **Research methods:** analysis of literary sources and documents, system analysis, structural and functional analysis. **Research results.** Effective use of human resources in conditions of market relations and instability poses a number of fundamental tasks for the management of physical education and sports organizations and the system of specialized education. Regulation of the formation and use of human resources is reflected in the basic principles of personnel policy of the state, regional authorities, as well as the internal management of physical culture and sports organizations. Treating talented, qualified, experienced specialists as a source of competitive advantage is the key to the development of the entire sphere of physical culture and sports. Regulation of human resources in the field of physical culture and sports includes: a set of goals, objectives, principles, methods, technologies, means, resources and instruments for the selection, training, use, development of professional knowledge, abilities, skills, capabilities of specialists; solving the problems of effective recruitment, retention of personnel and development of personnel potential of a physical culture and sports organization through the implementation of such key activities as personnel selection and the formation of a personnel potential base based on the use of modern technologies and work methods; formation of corporate culture; management of professional development, efficiency, rewards.

Modern trends in regulating human resources in the field of physical education include research into the context of the European and state labor markets, the latest trends in the higher education sector; analysis of the changing changes in the qualification landscape in the conditions of instability of the current time; integration of the professional labor market; introducing the practice of academic recognition; intensification of student mobility under the influence of the cost of living crisis and the consequences of the pandemic, as well as war.

Key words: organizational structure, functions, personnel, processes, policy, profile.

УДК [378.147]

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.11>**Кокотєєва Анастасія Сергіївна**старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Національний університет «Одеська політехніка»**ORCID ID:** 0000-0002-6653-7471**Бобошко Володимир Васильович**кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри спортивних ігор і менеджменту фізичної культури
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»**ORCID ID:** 0000-0002-9958-9497**Кузьмич Максим Володимирович**старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Національний університет «Одеська політехніка»**ORCID ID:** 0009-0001-4580-418X

ПОТЕНЦІАЛ ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СУЧАСНОЇ ОСОБИСТОСТІ

У статті розглянута проблема потенціалу цінностей фізичної культури як підґрунтя формування фізичної культури сучасної особистості.

Метою дослідження було переосмислення, інтерпретація й операціоналізація цінностей фізичної культури. **Методи дослідження:** аналіз наукової літератури, операціоналізація, інтерпретація. **Результати дослідження.** Огляд сучасних літературних джерел з проблеми дослідження дозволив визначити, що поняття «фізична культура» може бути інтерпретоване як сфера діяльності, що має гетерогенні і гомогенні риси. Нами було схарактеризовано форми фізичної культури (фізичне виховання, спорт, рекреація, лікувальна фізична культура) та відповідно виділено специфічні види діяльності (освітньо-виховна діяльність рухового характеру, навчально-тренувальна, пізнавальна, лікувальна та відновлювальна). В роботі визначити типи і форми матеріально-виробничої, суспільно-політичної та духовної діяльності, які мають відношення до фізичної культури та що походять з інших типів і форм матеріально-виробничої, суспільно-політичної та духовної діяльності. Виходячи з розуміння того, що система потреб особистості визначається не тільки соціальними, а й біологічними факторами, форми задоволення біологічних потреб в руховій діяльності пов'язані з історичним розвитком виробництва і культури, залежать від умов і способу життя соціальних груп. Потреба фізичного вдосконалення людини і розширення її потенцій стає такою, що виходить за межі потреб звичайного фізичного відтворення людини, і перетворюється на складову частину більш високої потреби, спрямованої на гармонійний розвиток особистості. Рухова активність є водночас чинником культивування людини, розвитку її фізичних кондицій, зміцнення здоров'я, набуття рухових умінь і навичок, а отже, й задоволення відповідних потреб.

Висновки. Інтерпретація поняття «фізична культура» з урахуванням її операціоналізації цінностей дозволяє розглядати її як інтегровану сферу діяльності, до змісту якої входять різні форми, що належать до основних компонентів фізичної культури (фізичне виховання, спорт, рекреація та лікувальна фізична культура), та підпорядкована специфіці взаємодій виховно-освітніх видів діяльності рухового характеру з матеріально-виробничою, суспільно-політичною та духовною діяльністю.

Ключові слова: фізична культура, фізкультурна діяльність, аксеологія, розвиток особистості.

Вступ. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю досягнення якісно нового стану українського суспільства, що насамперед означає вирішення проблеми формування нових

покоління людей, які є фізично і ментально здоровими, мають сучасний стиль мислення та діяльності. Йдеться про формування в індивіда системи цінностей, яка поєднує в собі високорозвинену фізичну культуру з такими якостями, як ініціатива, ділова активність, цілеспрямованість, підприємливість, працьовитість, що набувають особливої актуальності в період ринкових відносин, які не лише розширюють можливості застосування людських здібностей, але і передбачають відому конкуренцію, яка потребує безперервної освіти, постійного професійного та культурного зростання, значної напруги духовних та фізичних сил.

Поняття «фізична культура» сьогодні досить широко розглянуто на теоретичному рівні [1]. Проте в аналізі цінностей фізичної культури важливим є емпірична інтерпретація та операціоналізація цього поняття. В науковій літературі можна знайти чимало різноманітних підходів до інтерпретації й операціоналізації різних феноменів фізичної культури [2]. Основні розбіжності в цих процедурах дослідження фізичної культури стосуються її типологізації, а також установавання індикаторів, за допомогою яких можна фіксувати відповідні дані, що розкривають зміст цього поняття.

Місце фізичної культури в системі культурних цінностей людства досі не відповідає її значенню як найважливішого фактора прогресу та досягнення високого рівня культури життя людей. Соціальна значущість фізичної активності обумовлена ще й тим чинником, що активність людини у цій сфері є однією з форм соціальної активності, тобто рисою життєдіяльності на певному етапі суспільного розвитку

При розгляді фізичної культури з погляду представників системного підходу (Л. Сущенко, 2012 р.; А. Цьось, 2019 р.; Б. Шиян, 2011 р.) її різноманітні компоненти, форми та види подано не самі по собі, а ніби крізь призму з'ясування їхньої ролі, місця та взаємозв'язків у загальній системі чинників, спрямованих на оптимізацію фізичного стану й розвитку людини, причому особлива увага зосереджується на виявленні системоутворювальних засад цієї системи. Фізичну культуру розглядають при цьому і як підсистему культури суспільства загалом, і як відносно самостійну систему, що має свої підсистеми, пов'язані з різними формами спрямованого використання чинників фізичної культури в певних сферах суспільства (у системі освіти, виховання, у сфері виробництва, у режимі побуту тощо) [7].

Вчені розглядають фізичну культуру як сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених у суспільстві для забезпечення необхідної ефективності фізкультурної діяльності [5,6,7]. На кожному етапі розвитку фізичної культури вони становлять її ціннісний зміст і в цій якості є для кожного, хто долучається до неї, предметом освоєння, використання, а в міру можливостей і подальшого розвитку. Тут підкреслюється, що цінності є основним компонентом духовної культури [4]. Цінністю можна вважати все те, що може цінувати особистість, що є для неї значущим і важливим. Тобто, йдеться про ту роль, яку предмет чи явище можуть відігравати в життєдіяльності людей з погляду їхніх потреб, інтересів, цілей.

Мета дослідження: інтерпретація й операціоналізація цінностей фізичної культури.

Завдання дослідження:

1) Надати характеристику основних форм фізичної культури та виділити специфічні види діяльності;

3) Інтерпретувати поняття «фізична культура» з урахуванням її операціоналізації.

Методи дослідження аналіз спеціальної літератури, операціоналізація, інтерпретація.

Результати дослідження. Операційним визначенням (операціоналізацією) поняття «фізична культура» будемо називати опис сукупності вимірювальних операцій, що були б еквівалентом його описового визначення. Головними складовими змісту фізичної культури становлять: фізичне виховання, спорт, туризм і лікувальна фізкультура. Це область специфічних і водночас структурно непростих формотворчих, виховно-освітніх видів діяльності рухового характеру. Індивідуум, долучаючись до них, здійснює активну цілеспрямовану рухову діяльність, за допомогою якої він впливає на самого себе.

У кожному з цих видів діяльності, окрім загальної основи, на передній план виступає ще й певний специфічний напрям, який визначає відмінність їхнього змісту (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика специфічних видів діяльності у сфері фізичної культури

Форма	Загальний характер	Специфічний характер	Мета та результат
Фізичне виховання	Освітньо-виховна діяльність рухового характеру	Розвивальний	Розвиток рухів, формування особистості, розвиток соціальних відносин
Спорт	Навчально-тренувальна діяльність	Змагальний	Удосконалення рухів, виховання особистості, розвиток здатності до максимального результату, розвиток соціальних відносин
Рекреація	Освітньо-виховна діяльність рухового характеру	Рекреативний і пізнавальний	Підвищення ступеня адаптації до природного середовища, становлення особистості, розвиток соціальних відносин
Лікувальна фізкультура	Відновлювальна рухова діяльність	Лікувальний і реабілітаційний	Терапія, підвищення адаптації, становлення особистості, розвиток соціальних відносин

До специфічної складової фізичної культури відносять форми діяльності, що походять з інших типів і форм матеріально-виробничої, суспільно-політичної та духовної діяльності (рис. 1).

Заслуговує на увагу підхід, у рамках якого фізична культура аналізується в аспекті потреб. Визначальним тут є розуміння того, що система потреб будь-якої конкретної людини визначається не тільки соціальними, а й біологічними факторами, включає потребу не тільки соціального, а й фізичного існування.

У зв'язку з цим підкреслюється, що потреби фізичного існування зумовлені історично і соціально [4]: навіть форми задоволення елементарних біологічних потреб пов'язані з історичним розвитком виробництва і культури, залежать від умов і способу життя соціальних груп.

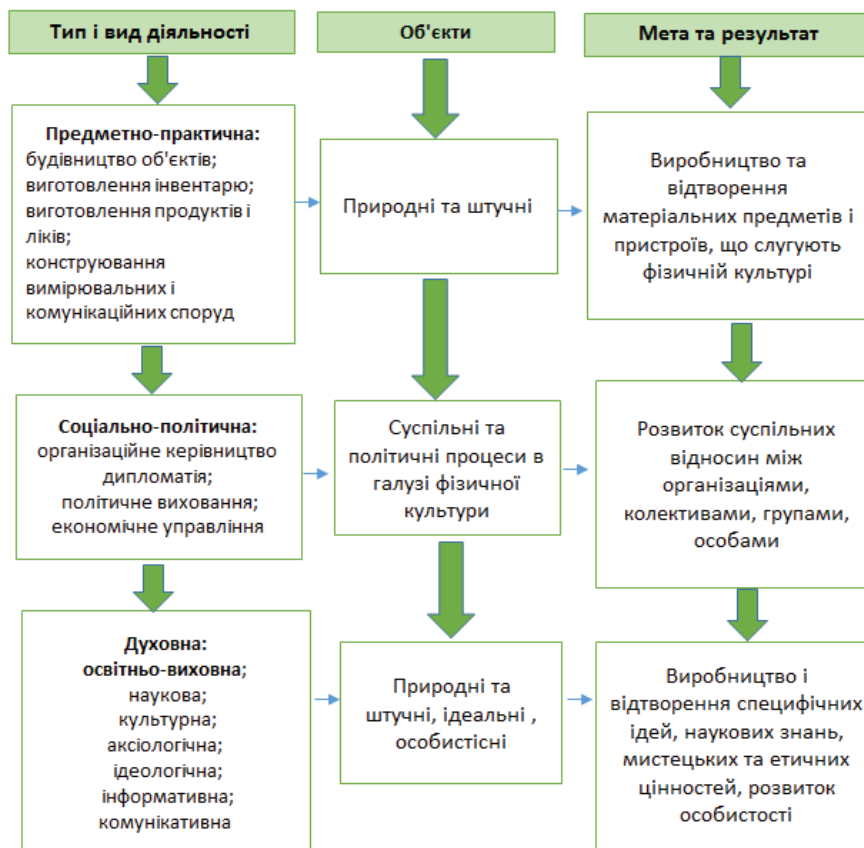


Рис. 1. Типи і форми діяльності, які мають відношення до фізичної культури

Крім того, зазначається, що фізична культура специфічним чином бере участь у реалізації та стимулюванні потреб як фізичного, так і соціального існування людей [5].

Серед чинників, до яких під час філогенезу пристосовується людський організм, істотну роль відіграє рухова активність, потреба в якій генетично зумовлена. Одночасно необхідно мати на увазі соціальну зумовленість і соціальне значення цієї потреби. Через рухову діяльність здійснюється взаємодія людини з природними умовами, причому не тільки як пристосування до них, а й як оволодіння людиною цими умовами. Рухова активність є водночас чинником культивування людини, розвитку її фізичних кондицій, зміцнення здоров'я, набуття рухових умінь і навичок, а отже, й задоволення відповідних потреб.

Однією з головних потреб, що задовольняються фізичною культурою, вважається потреба оптимального фізичного розвитку людини. У суспільстві ця потреба перетворюється на потребу фізичного вдосконалення людини і розширення її потенцій, тобто стає потребою, що виходить за рамки потреб простого фізичного відтворення людини, і перетворюється на складову частину більш високої вторинної потреби, спрямованої на всебічний розвиток особистості.

Фізична культура задовольняє й низку інших соціальних потреб, пов'язаних з її функціями в суспільстві. Ідеться, зокрема, про потреби активної участі фізкультурників у житті суспільства, про потреби виховання моральних якостей та естетичних смаків, про потреби культурного відпочинку, міжнародних зв'язків та успішного представництва своєї країни на міжнародній арені.

Інтерпретація поняття «фізична культура» з урахуванням її операціоналізації цінностей дозволяє розглядати її як інтегровану сферу діяльності, яка має гетерогенні і гомогенні риси. Гетерогенність полягає в тому, що до змісту фізичної культури входять різні форми діяльності, які належать до всіх трьох основних типів діяльності. Ці форми з'єднані в органічне ціле й у своїй орієнтації підпорядковані специфіці взаємодій у даній конкретній царині діяльності. Саме в цьому й полягає гомогенність структурно складної системи фізкультурної діяльності, що забезпечує єдиний процес функціонування фізичної культури як особливої форми інтегральної суспільної діяльності.

Фізичну культуру, зазвичай, не розглядають поза відносинами людини та соціального середовища, що охоплюють не тільки міжлюдські взаємини, характерні для самого процесу культурно-виховної та спортивної діяльності (такі, як, наприклад, відносини між педагогом і вихованцем, тренером і спортсменом, спортсменом і глядачами, спортивними керівниками, між суперниками), а й широкі суспільні відносини між соціальними групами й усім суспільством. При цьому у сфері фізичної культури виокремлюють сферу специфічних (фізичне виховання, спорт, лікувальна фізкультура, туризм) і сферу об'єднаних (предметно-практична, соціально-політична, духовна) видів діяльності.

Висновки. Результати проведеного дослідження переконливо свідчать про те, що емпірична інтерпретація й операціоналізація цінностей фізичної культури дала змогу виокремити дві основні групи цінностей: суспільну й особисту. Можна стверджувати, що фізична культура представляє широкий простір для реалізації не тільки індивідуальних потреб фізіологічного, гігієнічно-профілактичного та лікувального характеру, а й потреб соціальної активності, підготовки до праці, використання фізичних і загальних творчих здібностей у самодіяльності, задоволення естетичних запитів і культурного проведення вільного часу, залучення індивідуума до колективу.

Фізична культура – інтегрована сфера діяльності, яка у своїй орієнтації підпорядкована специфіці взаємодій виховно-освітніх видів діяльності рухового характеру з матеріально-виробничою, суспільно-політичною та духовною діяльністю.

Література:

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания: учебник. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. 2010. 268 с.
2. Візтей М. М. Спорт вищих досягнень і його соціально-культурна місія в нових умовах розвитку суспільства. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми

фізичного виховання і спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2009. № 12. С. 27–31.

3. Власюк Р. Формування у студентів потреби в здоровому способі життя засобами фізичної культури. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді: матеріали регіонального наук.-практ. семінару. Тернопіль : Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка. 2009. С. 199–201

4. Востриков В. А. Цінності соціуму і фізичної культури як феномени становлення особистості. Науковий огляд. *Реферативний журнал*. 2016. № 2. С. 31–41.

5. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 44–52.

6. Олексин І. Я. Спортивна та фізична активність в контексті способу –життя сучасної людини. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Філософські науки*. 2019. №. 86. С. 61–70.

7. Подгорна В. В., Смолякова І. Д., Апенько Д. В. Вплив силових тренувань на психоемоційний стан студентів. *Перспективи та інновації науки*. 2021. № 5(5). С. 542–554.

8. Разумовський С. О. Маркетинг фізичної культури як елемент соціальної сфери суспільства (соціально-філософський аналіз). *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. №. 2 (35). С. 199–203.

9. Тукаєв С., Вашека Т., Долгова О., Погорільська Н., Іваскевич Д., Федорчук С. Аматорський спорт як засіб запобігання емоційному вигоранню. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2020. №2. С. 18–25.

10. Федоренко Є. О. Формування мотивації до спеціально–організованої рухової активності старшокласників : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту. 24.00.02. Дніпропетровськ. 2012. 20 с.

11. Фідірко М. О., Кокотєєва А. С., Прокоф'єва Л. А. Ціннісний потенціал фізичної культури в процесі виховання студентської молоді. *Перспективи та інновації науки*. 2022. №6(9) 2022. С. 461–470

12. Футорний С. М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. №12. С.94–100.

References:

1. Arefiev, V. H. (2010). *Osnovy teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia: pidruchnyk [Basics of theory and methods of physical education: textbook]*. Kyiv. Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova. 268 s. [in Ukrainian].

2. Vizytei, M.M. (2009). Sport vyshchych dosiahnen i yoho sotsialno-kulturna misiia v novykh umovakh rozvytku suspilstva [Sports of the highest achievements and its social and cultural mission in the new conditions of the development of society]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 12. S. 27–31 [in Ukrainian].

3. Vlasiuk, R. (2009). Formuvannia u studentiv potreby v zdorovomu sposobi zhyttia zasobamy fizychnoi kultury [Formation of students' need for a healthy lifestyle by means of physical culture]. *Innovatsiini pidkhody do fizychnoho vykhovannia i sportu studentskoi molodi: materialy rehionalnoho nauk.-prakt. seminaru. Ternopil: Vyd-vo TNPU im. V. Hnatiuka*. S. 199–201 [in Ukrainian].

4. Vostrykov, V.A. (2016). Tsinnosti sotsiumu i fizychnoi kultury yak fenomeny stanovlennia osobystosti [Values of society and physical culture as phenomena of personality formation]. *Naukovyi ohliad. Referatyvnyi zhurnal*. № 2. S. 31–41 [in Ukrainian].

5. Dutchak, M.V. (2015). Paradyhma ozdorovchoi rukhvoi aktyvnosti: teoretychne obgruntuvannia i praktychne zastosuvannia [The paradigm of health-improving physical activity: theoretical substantiation and practical application]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. №2. S. 44–52 [in Ukrainian].

6. Oleksyn, I.Y. (2019). Sportyvna ta fizychna aktyvnist v konteksti sposobu zhyttia suchasnoi liudyny [Sports and physical activity in the context of the modern person's lifestyle]. *Zhytomyr Ivan Franko State University Journal. Philosophical Sciences*. Vol. 2(86). S. 61–70 [in Ukrainian].

7. Podgorna, V.V., Smolyakova, I.D., & Apenko, D.V. (2021). Vplyv sylovykh trenuvan na psykhoemotsiyni stan studentiv [Influence of strength training on the –psychoemotional state of students]. *Prospects and innovations of science*. № 5(5). С. 542–554 [in Ukrainian].
8. Razumovsky, S.O. (2013). Marketynh fizychnoi kultury yak element sotsialnoi sfery sus-pilstva (sotsialno-filosofskyi analiz) [Marketing of physical culture as an element of the social sphere of society (socio-philosophical analysis)]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi vestnik*. №. 2 (35). S. 199–203 [in Ukrainian].
9. Tukayev, S., Vasheka, T., Dolhova, O., Pohoril's'ka, N., Yvaskevych, D., & Fedorchuk, C. (2020). Amators'kyi sport yak zasib zapobihannya emotsiynomu vyhorannnyu [Amateur sports as a means of preventing emotional burnout]. *Sportyvna medytsyna, fizychna terapiya ta erhoterapiya – Sports medicine, physical therapy and occupational therapy*. №2. S. 18–25 [in Ukrainian].
10. Fedorenko, Ye.O. (2012). Formuvannia motyvatsii do spetsialno-orhanizovanoi rukhovoї aktyvnosti starshoklasnykiv [Formation of motivation for specially organized motor activity of high school students]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Dnipropetrovsk. 20 s. [in Ukrainian].
11. Fidirko, M.O., Kokotieieva, A.S., & Prokofieva, L.A. (2022). Tsinnisnyi potentsial fizychnoi kultury v protsesi vykhovannia studentskoi molodi [Value potential of physical culture in the process of education of student youth]. *Prospects and innovations of science*. №6(9). S. 461–470 [in Ukrainian].
12. Futorny, S.M. (2013). Shliakhy udoskonalennia orhanizatsii fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [Ways to improve the organization of physical education of students of higher educational institutions]. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. №12. S. 94–100 [in Ukrainian].

Kokotieieva Anastasiia, Boboshko Volodymyr, Kuzmych Maksym

THE POTENTIAL VALUES OF PHYSICAL CULTURE OF A MODERN PERSONALITY

The article deals with the problem of the potential of physical culture values as a basis for the formation of physical culture of a modern personality.

The purpose of the study was to rethink, interpret and operationalise the values of physical culture.

The methods: analysis of scientific literature, operationalisation, interpretation. **Results.** The review of modern literature on the research problem allowed us to determine that the concept of "physical culture" can be interpreted as a field of activity that has heterogeneous and homogeneous features. We have characterised the forms of physical culture (physical education, sports, recreation, therapeutic physical culture) and, accordingly, identified specific types of activity (educational and upbringing activities of a motor nature, educational and training, cognitive, therapeutic and restorative). The paper identifies the types and forms of material-production, socio-political and spiritual activities that are related to physical culture and that are derived from other types and forms of material-production, socio-political and spiritual activities. Based on the understanding that the system of individual needs is determined not only by social but also by biological factors, the forms of satisfaction of biological needs in motor activity are related to the historical development of production and culture, and depend on the conditions and lifestyle of social groups. The need for physical improvement of a person and expansion of his or her potentials goes beyond the needs of ordinary physical reproduction and becomes an integral part of a higher need aimed at harmonious development of the individual. Physical activity is also a factor in the cultivation of a person, the development of his or her physical condition, health promotion, the acquisition of motor skills, and thus the satisfaction of relevant needs.

Conclusions. Interpretation of the concept of "physical culture" in view of its operationalisation of values allows us to consider it as an integrated field of activity, which includes various forms that belong to the main components of physical culture (physical education, sports, recreation and therapeutic physical culture), and is subordinated to the specifics of the interaction of educational and educational activities of a motor nature with material and production, socio-political and spiritual activities.

Key words: physical culture, physical activity, axiology, personality development.

УДК 796:796.062/352/354

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.12>**Кольчак Валентина Андріївна**аспірантка кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»

ORCID ID: 0000-0001-6608-5148

Тодорова Валентина Георгіївнадоктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»

ORCID ID: 0000-0002-3240-6983

Погорелова Олена Олександрівнакандидат філософських наук,
доцент кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»

ORCID ID: 0000-0002-6667-162X

АНАЛІЗ ЧИННИКІВ ЕФЕКТИВНОСТІ УПРАВЛІННЯ СФЕРОЮ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАДАХ

Актуальність проблеми. В сучасних інституційних умовах розвитку України система управління соціально-економічним розвитком територіальних громад має спрямування задоволення суспільних потреб, з урахуванням наявних ресурсних можливостей та потенціалу. Реалізація реформи децентралізації, яка передбачає суттєве посилення впливу місцевого самоврядування, заключаються також в наданні громадам більших можливостей і відповідальності. Цей аспект актуалізує питання місцевого розвитку фізкультурно-оздоровчих та спортивних організацій, що залежить від ефективної системи управління. **Мета** – оптимізація ефективності управління сферою фізичної культури і спорту в територіальних громадах на основі аналізу зовнішніх та внутрішніх чинників функціонування. **Методи дослідження:** аналіз літературних джерел та офіційних документів, системний аналіз, організаційний аналіз, організаційне моделювання, анкетування, методи математичної статистики. **Результати дослідження.** Управління розвитком територіальної громади створює передумови для забезпечення її сталого розвитку з використанням наявних і потенційних можливостей задля задоволення фізкультурно-оздоровчих та спортивних потреб теперішніх і майбутніх поколінь. Серед сфер відповідальності органів місцевого самоврядування актуалізується вирішення питань економічного, соціального, гуманітарного, організаційно-інституційного та інфраструктурного характеру. Спостерігається процес відновлення життєдіяльності громад органами місцевого самоврядування разом з мешканцями, представниками громадських інституцій, за підтримки центральної влади, а також міжнародних партнерів. Сталий розвиток самодостатніх територіальних громад є важливим чинником значного підвищення як добробуту населення так й інтенсифікації соціально-економічного розвитку всієї країни. Системоутворюючим чинником сталого розвитку є ефективно управління всіма елементами системи. Аналіз документів та позицій респондентів, дозволив нам сформулювати такі детермінанти ефективності управління сферою фізичної культури і спорту на рівні територіальних громад: фрагментарність та недостатня скоординованість владної вертикалі у процесі реалізації реформи децентралізації влади; інституційна невизначеність щодо формування та реалізації соціально-економічного розвитку територіальними громадами засобами сфери фізичної культури і спорту; аналіз кількості ірраціональних управлінських рішень; відсутність методичних рекомендацій та інструкцій щодо організації діяльності по забезпеченню функціонування

сфери фізичної культури і спорту в громаді; дублювання функцій контролю та підпорядкування фізкультурно-спортивних організацій міжвідомчого характеру (освіта, спорт, туризм та рекреація); відсутність реальних інструментів фінансово-економічних можливостей агентів ринку фізкультурно-оздоровчих та спортивних послуг; незавершеність та непослідовність інституційних перетворень в самих територіальних громадах.

Ключові слова: *внутрішні та зовнішні показники, якість, оптимізація, фізкультурно-оздоровча діяльність, спорт, сільська місцевість.*

Вступ. В сучасних інституційних умовах розвитку України система управління соціально-економічним розвитком територіальних громад має спрямування задоволення суспільних потреб, з урахуванням наявних ресурсних можливостей та потенціалу. Реалізація реформи децентралізації, яка передбачає суттєве посилення впливу місцевого самоврядування, заключається також в наданні громадам більших можливостей і відповідальності. Цей аспект актуалізує питання місцевого розвитку фізкультурно-оздоровчих та спортивних організацій, що залежить від ефективної системи управління.

Аналіз базових теорій регіонального розвитку свідчить про те, що спільним положенням цих теорій є положення про те, що в сучасних умовах досягнення високих соціально-економічних показників розвитку окремої території значною мірою залежить від якості управління, а також частково від її ресурсного потенціалу [4, 7, 9]. Дослідниками системи державного управління встановлено, що теоретико-методологічною основою реформи децентралізації є необхідність врахування відмінностей у розміщенні економічних об'єктів, їх взаємодії із зовнішнім середовищем, взаємодії і партнерства на місцевому рівні, людському потенціалу та ін. [3, 5, 12] Сфера фізичної культури і спорту, як важливий сектор регіональної економіки має потужний вплив на стан соціально-економічної сфери конкретної територіальної громади та її потенційний розвиток.

Мета дослідження – оптимізація ефективності управління сферою фізичної культури і спорту в територіальних громадах на основі аналізу зовнішніх та внутрішніх чинників функціонування.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та офіційних документів, системний аналіз, організаційний аналіз, організаційне моделювання, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Підвищення ефективності діяльності сфери фізичної культури і спорту в регіональному контексті орієнтує фізкультурно-спортивні організації на якість надання фізкультурно-оздоровчих та спортивно-видовищних послуг, створення раціонального використання наявних трудових, матеріальних та фінансових, організаційних та інформаційних ресурсів, на досягнення високих соціальних та економічних результатів.

Рівень розвитку фізичної культури та спорту на рівні територіальної громади, у районі, місті, області та державі характеризується такими соціально-економічними показниками: станом здоров'я населення, масовістю, фінансовим, кадровим, матеріально-технічним забезпеченням, високими спортивними досягненнями [1, 8, 9].

Одним із факторів, що зумовлюють динаміку даних показників, є ступінь розвитку фізкультурно-спортивних організацій в територіальних громадах: спортивних шкіл, спортивних клубів, фітнес-центрів, стадіонів, басейнів.

З точки зору системного підходу сферу фізичної культури і спорту в конкретній територіальній громаді ми розглядаємо як цілісну систему, що включає низку елементів: ті, хто займається фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю, тренерсько-викладацький склад, матеріально-технічну базу, фінансові кошти, матеріально-технічна база.

Зміст процесу функціонування та розвитку сфери фізичної культури і спорту характеризує її як якісно певну систему. Темпи розвитку сфери фізичної культури і спорту як системи та її окремих компонентів залежать від існуючих у кожен історичний момент потреб суспільства у підготовці здорової та фізично досконалої молоді, а також кваліфікованих спортсменів. Ефективність управління сферою фізичної культури і спорту можна визначити,

проаналізувавши та порівнявши основні показники результатів діяльності фізкультурно-спортивних організацій.

Наші дослідження дозволили виявити такі показники розвитку фізкультурно-спортивних організацій в умовах конкретної територіальної громади:

- демографічні показники;
- туристично-рекреаційні показники;
- кількість мережі фізкультурно-спортивних організацій різних форм власності, а також кількість тих, хто займаються в них;
- динаміка спортивно-технічних показників вихованців спортивних шкіл та спортивних клубів;
- результати виступів спортсменів Всеукраїнських та міжнародних змагань;
- кількість спортсменів, підготовлених до складу збірних команд України;
- фінансове забезпечення діяльності фізкультурно-спортивних організацій;
- кадровий потенціал;
- організація фізкультурно-оздоровчої роботи у спортивних школах та спортивних школах;
- ступінь безбар'єрності доступу до фізкультурно-оздоровчих та спортивних послуг;
- створення умов для самостійних занять для різних верств населення;
- матеріально-технічне забезпечення;
- якість регіонального управління.

Предметом нашого дослідження виступає розвиток сфери фізичної культури і спорту на рівні територіальних громад Одеської області, як одного зі стратегічних регіонів соціально-економічної стабільності та сталості держави. Розвиток фізичної культури і спорту на території Одеської області в 2023 році в умовах воєнного стану здійснювався за такими основними напрямками:

1. Залучення населення до занять фізичною культурою і спортом, популяризація здорового способу життя, зокрема шляхом:

- створення умов для регулярних занять фізичною культурою і спортом різних верств населення з дотриманням заходів безпеки;
- забезпечення організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів серед різних верств населення, в тому числі обласних змагань з видів спорту, фізкультурно-оздоровчих заходів в рамках соціального проєкту «Активні парки – локації здорової України»;
- надання сприяння та підтримки фізкультурно-спортивним організаціям, спортивним федераціям.

2. Налагодження співпраці зі структурними підрозділами з питань фізичної культури і спорту районних державних адміністрацій та органів місцевого самоврядування, надання їм організаційної та методичної допомоги.

3. Розбудова системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни.

4. Забезпечення сталої роботи закладів фізичної культури і спорту із дотриманням заходів безпеки.

5. Підтримка та розвиток резервного спорту, спорту вищих досягнень, забезпечення підготовки та участі спортсменів у всеукраїнських та міжнародних офіційних змаганнях.

6. Збереження спортивної інфраструктури.

Враховуючи значну роль фізичної культури і спорту в подоланні психологічних та фізичних наслідків стресу протягом 2023 року, за підтримки Одеської обласної державної (військової) адміністрації, Департаментом фізичної культури, спорту і туризму Одеської обласної державної адміністрації, спільно з органами місцевого самоврядування, обласними спортивними федераціями та фізкультурно-спортивними організаціями регіону, реалізовано низку заходів щодо розвитку фізичної культури і спорту в Одеській області.

Основною умовою реалізації заходів з розвитку фізичної культури і спорту визначено забезпечення безпеки учасників фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів та змагань. Регулярно проводяться наради для представників спортивних федерацій та закладів фізичної

культури і спорту, а також районних державних адміністрацій та органів місцевого самоврядування щодо організації та проведення заходів в умовах воєнного стану, здійснюється постійний моніторинг дотримання організаторами вимог безпеки.

Для реалізації заходів щодо розвитку фізичної культури і спорту в 2023 році було видано 21 розпорядження голови (начальника) Одеської обласної державної (військової) адміністрації.

В рамках реалізації соціального проєкту «Активні парки – локації здорової України» в Одеській області з 2021 року облаштовано 20 локацій «активних парків». В 2023 році в Одеській області розпочали роботу координатори проєкту «Активні парки – локації здорової України». До участі у проєкті долучились 80 громад регіону. Впродовж року 86 координаторів провели 7105 заходів на 149 локаціях.

На сьогоднішній день в Одеській області діє 6 центрів фізичного здоров'я населення, з яких – один регіональний, 3 міських, 2 селищні. Обласним та міськими центрами фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» в місцях масового відпочинку громадян (парках, скверах тощо), для різних груп населення проводяться заняття з фізичної культури і спорту, як важливої складової здорового способу життя. Систематично організовуються масові акції фізкультурно-оздоровчого спрямування: майстер-класи, пробіги, спортивні змагання, турніри, велопробіги, відкриті тренування тощо. До заходів залучаються внутрішньо переміщені особи, військовослужбовці, провідні спортсмени та тренери Одещини, а також усі бажаючі. Протягом 2023 року в Одеській області обласним та міськими центрами фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» було проведено 270 заходів, в яких взяли участь понад 12 тисяч осіб, в т.ч. близько 1 тисячі внутрішньо переміщених осіб.

До реалізації заходів відповідно до напрямів роботи активно залучаються територіальні організації всеукраїнських фізкультурно-спортивних товариств «Динамо», «Колос», «Спартак» та «Україна», обласні федерації з видів спорту, фізкультурно-спортивні організації Одеської області. Представники зазначених організацій регулярно залучаються до участі у нарадах, робочих зустрічах з питань подальшого розвитку фізичної культури і спорту, формування регіональної політики та цільових програм, проведення спільних фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів, роботи колегіальних та дорадчих органів управління фізичної культури і спорту обласної державної адміністрації, зокрема територіальної атестаційної комісії, комісії з надання ДЮСШ першої категорії тощо.

Особливої уваги заслуговує відповідальний підхід керівників територіальних громад та фізкультурно-спортивних закладів, а також підтримка з боку Одеської обласної державної (військової) адміністрації та Одеської обласної ради, щодо збереження існуючої мережі закладів фізичної культури і спорту та продовження навчально-тренувальної роботи. Надзвичайно важливим є питання працевлаштування тренерів та інших фахівців, а також безперешкодний прийом дітей з числа внутрішньо переміщених осіб до закладів фізичної культури і спорту. З початку 2022 року в Одеській області працевлаштовані щонайменше 15 тренерів з Миколаївської, Херсонської, Донецької, Сумської та Вінницької областей. На навчання до ДЮСШ вступило понад 700 вихованців.

Істотне скорочення загальної кількості спортивних споруд в порівнянні до 2022 року обумовлене тим, що у зв'язку з впровадженням Електронного реєстру спортивних споруд в територіальних громадах розпочата інвентаризація спортивних споруд. Водночас, облік спортивних споруд в громадах області потребує покращення.

Фізична культура і спорт стають дедалі впливовим чинником, мають всебічний вплив як на фізичний розвиток, а й на розвиток духовної сфери людини. У нових сучасних соціально-економічних умовах перед суспільством стоїть завдання виховання «нової людини», що гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту та фізичну досконалість. Пріоритетним напрямом держави у сфері фізичної культури та спорту є збереження мережі позашкільних закладів за місцем проживання, розширення мережі спортивних клубів, укомплектування їх кваліфікованими спеціалістами, інвентарем та обладнанням.

Досліджуючи цю проблему, ми дійшли висновку про те, що ці показники свідчать про важливість та необхідність збереження та інклюзії мережі фізкультурно-спортивних організацій

територіальних громад, як одного з факторів гармонійного розвитку підростаючого покоління. На наш погляд, це в перспективі дасть позитивні результати у залученні дітей до регулярних занять фізичною культурою і спортом, що згодом позначиться на майбутньому всієї країни. Ця тенденція чітко формується законодавством у сфері розвитку територіальних громад щодо стратегічного регіонального розвитку [6, 10].

У Законі України «Про фізичну культуру та спорт» виділено окремий розділ «Спорт – особлива сфера фізкультурної діяльності». Основними показниками його розвитку є кількість тих, хто займається, різноманітність видів спорту, досягнення спортсменів в окремих видах. Виявлення тенденції розвитку видів спорту в регіонах дає можливість прогнозувати спрямованість фізкультурно-спортивних інтересів та потреб, і на підставі цього скоригувати та організувати роботу фізкультурно-спортивних організацій з урахуванням цих перспектив.

Відповідно до кібернетичних поглядів на розвиток та функціонування територіальної громади (зокрема сфери фізичної культури і спорту в ній) як організованої системи, ці процеси розглядаються в умовах багатофакторного навколишнього середовища. Зовнішній вплив на об'єкт і процеси, що відбуваються в ній, можуть бути сприятливими, що зберігають її стійкість, а також негативними, руйнуючими об'єкт, що перешкоджають процесу розвитку. Системна організація фізкультурно-спортивних організацій територіальної громади та організаційне впорядкування забезпечують необхідне функціонування, тобто виконання основних розділів роботи. Різноманітні умови та фактори, за ступенем свого впливу на організовану систему та здійснювані нею процеси, нами умовно поділені на об'єктивні (зовнішні) та суб'єктивні (внутрішні). Усі вони суттєво впливають на стан та продуктивність здійснюваної фізкультурно-спортивними організаціями діяльності. Виходячи з умов функціонування фізкультурно-спортивних організацій, до *об'єктивних* факторів ми відносимо такі:

- 1) досконала нормативно-правова основа діяльності;
- 2) наявність галузевого органу управління фізичною культурою і спортом;
- 3) закріплені норми фінансування на одного займаючогося;
- 4) оптимальна організаційна структура фізкультурно-спортивних організацій;
- 5) поліпшення матеріально-технічного забезпечення;
- 6) інформаційне забезпечення;
- 7) політична та економічна стабільність у державі та регіоні;
- 8) престижність роботи у сфері фізичної культури і спорту;
- 9) увага органів територіального управління до труднощів діяльності фізкультурно-спортивних організацій;
- 10) стан здоров'я населення громади;
- 11) пільги у сфері соціально-побутового обслуговування (для фахівців);
- 12) кліматогеографічні умови;
- 13) рівень зарплат в регіоні;
- 14) стабільність цін.

Суб'єктивні фактори, на наш погляд, такі:

- 1) висока кваліфікація тренерсько-викладацького складу;
- 2) наявність стабільного складу;
- 3) раціональна організація робочого часу та часу відпочинку фахівців;
- 4) впровадження інноваційних форм та методів організації та проведення навчально-тренувального процесу;
- 5) поліпшення матеріального та морального стимулювання праці фахівців сфери фізичної культури і спорту;
- 6) наукова організація праці колективів фізкультурно-спортивних організацій;
- 7) сприятлива атмосфера у колективі;
- 8) педагогічний стаж тренерів та адміністративних працівників;
- 9) вік;
- 10) наявність спеціальної вищої фізкультурної освіти у фахівців;

- 11) стиль керівництва у фізкультурно-спортивній організації;
- 12) ефективність прийнятих управлінських рішень;
- 13) якість управління;
- 14) наявність власної спортивної бази.

З метою визначення ступеня впливу цих факторів на ефективну діяльність фахівцям фізкультурно-спортивних організацій Одеської області було запропоновано проранжувати (позначити рівень важливості) об'єктивних та суб'єктивних чинників. Проведений аналіз відповідей респондентів показав таку послідовність впливу суб'єктивних (внутрішньо-організаційних) факторів на ефективну діяльність фізкультурно-спортивних організацій (від 1 до 13 за зменшенням значущості) ($W = 0,78$):

- 1) якість управління;
- 2) ефективність прийнятих рішень;
- 3) висока кваліфікація тренерсько-викладацького складу.
- 4) поліпшення матеріального та морального стимулювання праці фахівців сфери фізичної культури і спорту;
- 5) сприятлива атмосфера у колективі;
- 6) педагогічний стаж тренерів та адміністративних працівників;
- 7) наявність спеціальної вищої фізкультурної освіти тренерів;
- 8) наявність власної спортивної бази;
- 9) вік тренерсько-викладацького складу;
- 10) раціональна організація робочого часу та часу відпочинку фахівців;
- 11) впровадження інноваційних форм та методів організації та проведення навчально-тренувального процесу;
- 12) наукова організація праці колективів фізкультурно-спортивних організацій;
- 13) стиль керівництва у фізкультурно-спортивній організації;
- 14) наявність стабільного складу.

Отримані дані пояснюються тим, що якість надання фізкультурно-спортивних послуг залежить насамперед від компетенції та рівня професіоналізму тренерсько-викладацького складу (чинники 3, 6, 7, 9). Далі діяльність внутрішнього середовища фізкультурно-спортивної організації залежить від стану їх матеріально-технічного забезпечення та атмосфери в колективі (фактори 4, 5), а також від професійно-виробничої характеристики керівника (фактори 1, 2, 13). Безумовно, важливою умовою здійснення процесу є соціальні умови та безпека (чинники 8, 10). Сучасна діяльність фізкультурно-спортивної організації передбачає вагомий вплив зовнішніх умов. Враховуючи визначену респондентами пріоритетність впливу об'єктивних факторів, нами визначено наступну їхню ієрархію (згори донизу) ($W = 0,74$).

Об'єктивні фактори, що впливають на діяльність фізкультурно-спортивних організацій:

- 1) політична та економічна стабільність у державі;
- 2) досконала нормативно-правова основа діяльності фізкультурно-спортивних організацій;
- 3) закріплені нормативи фінансування на одного займаючогося;
- 4) престижність роботи у сфері фізичної культури і спорту;
- 5) увага органів територіального управління до труднощів діяльності фізкультурно-спортивних організацій;
- 6) стан здоров'я населення громади;
- 7) рівень зарплат регіону;
- 8) стабільність цін у країні;
- 9) наявність галузевого органу управління фізичною культурою і спортом;
- 10) оптимальна організаційна структура фізкультурно-спортивних організацій;
- 11) поліпшення матеріально-технічного забезпечення;
- 12) інформаційне забезпечення;
- 13) пільги у сфері соціально-побутового обслуговування (для фахівців).
- 14) кліматогеографічні умови.

Даний розподіл чинників респондентами обґрунтований тим, що об'єктивні фактори впливають прямо чи опосередковано. Чинники прямого впливу (2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 13, 14) надають прямий негайний вплив на діяльність організації. Фактори 1, 7, 8, 12, 15 мають непрямую дію та вплив.

Висновки. Системний аналіз діяльності фізкультурно-спортивних організацій конкретної територіальної громади дозволяє враховувати та розглядати безліч чинників та умов їх повноцінного функціонування та розвитку як самоорганізованих систем, здійснення певної цільової діяльності, процесу. Усі ці чинники тісно взаємозалежні. Регіональне керівництво та внутрішній менеджмент кожної фізкультурно-спортивної організації має враховувати, оцінювати, використовувати дію та вплив як зовнішніх, так і внутрішніх чинників, оскільки вони є відкритими соціальними системами.

Створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності різних груп населення для зміцнення здоров'я з урахуванням інтересів, здібностей та індивідуальних особливостей кожного громадянина, є найважливішим завданням регіонального та державного рівня.

Орієнтуючись на досвід Європейського Союзу в управлінні розвитком територіальних громад, слід враховувати що для України такий розвиток має включати два напрями заходів – внутрішню стабілізацію та адаптацію до зовнішніх впливів. Внутрішня адаптація передбачає збалансування економічної, соціальної та екологічної складових розвитку територіальних громад через розвиток підприємництва в сфері фізичної культури і спорту та забезпечення багатофункціональності економіки спортивного сектору; розвиток сільських територій через покращення якості життя та створення сприятливих умов для збереження людського капіталу.

Проведені нами дослідження дозволили виявити організаційні резерви у діяльності фізкультурно-спортивних організацій на рівні територіальних громад. До них належить: забезпечення організаційної взаємодії всіх стейкхолдерів розвитку сфери фізичної культури і спорту; оптимізація рівня фінансування; удосконалення нормативно-правової бази; впровадження ринкових механізмів та елементів комерціалізації у діяльність фізкультурно-спортивних організацій. Детермінантами ефективності управління сферою фізичної культури і спорту на рівні територіальних громад виступають: фрагментарність та недостатня скоординованість владної вертикалі у процесі реалізації реформи децентралізації влади; інституційна невизначеність щодо формування та реалізації соціально-економічного розвитку територіальними громадами засобами сфери фізичної культури і спорту; аналіз кількості ірраціональних управлінських рішень; відсутність методичних рекомендацій та інструкцій щодо організації діяльності по забезпеченню функціонування сфери фізичної культури і спорту в громаді; дублювання функцій контролю та підпорядкування фізкультурно-спортивних організацій міжвідомчого характеру (освіта, спорт, туризм та рекреація); відсутність реальних інструментів фінансово-економічних можливостей агентів ринку фізкультурно-оздоровчих та спортивних послуг; незавершеність та непослідовність інституційних перетворень в самих територіальних громадах.

Література:

1. Алікова О. М. Конституційні засади вдосконалення системи управління фізичною культурою і спортом в Україні в контексті адміністративно-територіальної реформи. *Актуальні проблеми держави і права*. 2005. С. 177–182. URL: <http://apdp.in.ua/v26/32.pdf>. (дата звернення 27.11.2023).
2. Аналіз державних стратегічних документів України щодо врахування адаптованих для України Цілей Сталого Розвитку до 2030 року: аналіз. Доповідь. Київ: Ін-т суспільно-економічних досліджень, 2017. 84 с.
3. Бобровська О. Ю. Практично орієнтована парадигма державного управління в процесах соціально-економічного розвитку України. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2020; 3. DOI: 10.32702/2307-2156-2020.3.4. URL: http://www.dy.nayka.com.ua/pdf/3_2020/6.pdf (дата звернення 17.01.2024).
4. Бутко М. П. Архітектоніка конкурентоспроможності регіонів України в контексті євроінтеграції : монографія. К: АМУ, 2016. 452 с.

5. Використання інструментів краудсорсингу в розвитку територіальних громад. Дослідження регіонального розвитку Національного інституту стратегічних досліджень. URL: <https://niss.gov.ua/sites/default/files/2022-07/bakhur.pdf> (дата звернення 27.09.2023).

6. Державна стратегія регіонального розвитку до 2020 року : Постанова Кабінету Міністрів України від 6 серп. 2014 р. № 385. URL: http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP140385.html (дата звернення 10.02.2024).

7. Довгаль О. В. Регіональні особливості формування та розвитку ресурсного потенціалу сільських територій : автореф. Дис. ... д-ра екон. наук: 08.00.05. Одес. Нац. Акад. харч. Технологій. Одеса, 2019. 37 с.

8. Дорофєєва Т., Приходько В. Обґрунтування наукової розробки теми розвитку спорту в умовах об'єднаних територіальних громад. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. Наук. Пр. Вінницьк. Держ. Пед. Ун-ту імені Михайла Коцюбинського*. Вінниця. 2020. № 10. С. 197–203.

9. Ефективні інструменти державної політики соціального вирівнювання добробуту населення в Україні в умовах обмеження ресурсів. Аналітична записка Національного інституту стратегічних досліджень. URL: <https://niss.gov.ua/doslidzhennya/socialna-politika/> (дата звернення 29.11.2023).

10. Закон України “Про співробітництво територіальних громад” № 1508 від 17.06.2014. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1508-18> (дата звернення 17.12.2023).

11. Методологія планування регіонального розвитку в Україні. Інструмент для розробки стратегій регіонального розвитку і планів їх реалізації: проект Європейського Союзу «Підтримка політики регіонального розвитку України». URL: https://cg.gov.ua/web_docs/1/2014/11/docs/Methodology_of_RD_planning.pdf (дата звернення 23.01.2024).

12. Письменний І. В. Територіальні громади як суб'єкти активного розвитку громадянського суспільства в Україні. *Державне управління та місцеве самоврядування*. 2019. Вип.1 С. 144–149. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/dums_2019_1_20 (дата звернення 07.11.2023).

References:

1. Alikova, O.M. (2005). Konstytutsiini zasady vdoskonalennia systemy upravlinnia fizychnoiu kulturoiu i sportom v Ukraini v konteksti administratyvno-terytorialnoi reformi [Constitutional principles of improving the management system of physical culture and sports in Ukraine in the context of administrative and territorial reform]. *Aktualni problem derzhavy i prava*. P. 177–182. Retrieved from: <http://apdp.in.ua/v26/32.pdf>. (accessed: 27.11.2023) [in Ukrainian].

2. Analiz derzhavnykh stratehichnykh dokumentiv Ukrainy shchodo vrakhuvannia adaptovanykh dlia Ukrainy Tsilei Staloho Rozvytku do 2030 roku (2017). [Analysis of the state strategic documents of Ukraine regarding the consideration of the Sustainable Development Goals adapted for Ukraine until 2030]: analit. Dopovid. Kyiv : In-t suspilno-ekonomichnykh doslidzhen. 84 p. [in Ukrainian].

3. Bobrovska, O.Yu. (2020). Praktychno-oriientovana paradyhma derzhavnoho upravlinnia v protsesakh sotsialno-ekonomichnoho rozvytku Ukrainy [A practically oriented paradigm of public administration in the processes of socio-economic development of Ukraine]. *Derzhavne upravlinnia: udoskonalennia ta rozvytok*. №3. DOI: 10.32702/2307-2156-2020.3.4 Retrieved from: http://www.dy.nayka.com.ua/pdf/3_2020/6.pdf (accessed: 17.01.2024) [in Ukrainian].

4. Butko, M.P. (2016). Arkhitektonika konkurentospromozhnosti rehioniv Ukrainy v konteksti yevrointehratsii [Architecture of competitiveness of the regions of Ukraine in the context of European integration]: monohrafiia. K. : AMU. 452 p. [in Ukrainian].

5. Vykorystannia instrumentiv kraudsorsynhu v rozvytku terytorialnykh hromad [The use of crowdsourcing tools in the development of territorial communities]. *Doslidzhennia rehionalnoho rozvytku Natsionalnoho instytutu stratehichnykh doslidzhen*. [Elektronnyi resurs]. Retrieved from: <https://niss.gov.ua/sites/default/files/2022-07/bakhur.pdf> (accessed: 27.09.2023) [in Ukrainian].

6. Derzhavna stratehiia rehionalnoho rozvytku – do 2020 roku [State strategy of regional development until 2020]: Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 6 serp. 2014 r. № 385. Retrieved from: http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP140385.html (accessed: 10.10.2024) [in Ukrainian].

7. Dovhal, O.V. (2019). Rehionalni osoblyvosti formuvannia ta rozvytku resursnoho potentsialu silskykh terytorii [Regional features of the formation and development of the resource potential

of rural areas]. *Extended abstract of doctor's thesis*. Odes. Nats. Akad. Kharch. Tekhnolohii. Odesa. 37 p. [in Ukrainian].

8. Dorofieieva, T., & Prykhodko, V. (2020). Obgruntuvannia naukovoï rozrobky temy rozvytku sportu v umovakh obiednanykh terytorialnykh hromad [Justification of the scientific development of the topic of sports development in the conditions of united territorial communities]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. Zb. Nauk. Pr. Vinnytsk. Derzh. Ped. Un-tu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho*. Vinnytsia. 10, p. 197–203 [in Ukrainian].

9. Efektyvni instrumenty derzhavnoi polityky sotsialnoho vyrivniuvannia dobrobutu naselennia v Ukraini v umovakh obmezhenia resursiv [Effective tools of the state policy of social equalization of the welfare of the population in Ukraine in conditions of limited resources]. *Analitichna zapyska Natsionalnoho instytutu stratehichnykh doslidzhen*. [Elektronnyi resurs]. Retrieved from: <https://niss.gov.ua/doslidzhennya/socialna-politika/> (accessed: 29.11.2023) [in Ukrainian].

10. Zakon Ukrainy Pro spivrobitnytstvo terytorialnykh hromad [Law of Ukraine On Cooperation of Territorial Communities] № 1508 vid 17.06.2014 [Elektronnyi resurs]. Retrieved from: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1508-18> (accessed: 17.12.2023) [in Ukrainian].

11. Metodolohiia planuvannia rehionalnoho rozvytku v Ukraini. Instrument dlia rozrobky stratehii rehionalnoho rozvytku I planiv yikh realizatsii [Methodology of regional development planning in Ukraine. A tool for developing regional development strategies and plans for their implementation]: proekt Yevropeiskoho Soiuzu «Pidtrymka polityky rehionalnoho rozvytku Ukrainy». Retrieved from: https://cg.gov.ua/web_docs/1/2014/11/docs/Methodology_of_RD_planning.pdf (accessed: 23.01.2024) [in Ukrainian].

12. Pysmennyi, I.V. (2019). Terytorialni hromady yak subiekty aktyvnoho rozvytku hromadianskoho suspilstva v Ukraini [Territorial communities as subjects of active development of civil society in Ukraine]. *Derzhavne upravlinnia ta mistseve samovriaduvannia*. Vyp.1 p. 144 – 149. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/dums_2019_1_20 (accessed: 07.11.2023) [in Ukrainian].

Kolchak Valentyna, Todorova Valentyna, Pohorelova Olena

ANALYSIS OF EFFICIENCY FACTORS IN MANAGING THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN TERRITORIAL COMMUNITIES

Relevance of the problem. *In the modern institutional conditions of Ukraine's development, the management system for the socio-economic development of territorial communities is aimed at meeting social needs, taking into account the available resource capabilities and potential. The implementation of decentralization reform, which involves a significant increase in the influence of local government, also means providing communities with greater opportunities and responsibilities. This aspect actualizes the issue of local development of physical education, health and sports organizations, which depends on an effective management system. The purpose of the work is to optimize the efficiency of management of the sphere of physical culture and sports in territorial communities based on the analysis of external and internal factors of functioning. Research methods: analysis of literary sources and official documents, system analysis, organizational analysis, organizational modeling, questionnaires, methods of mathematical statistics. Research results. Managing the development of a territorial society creates the prerequisites for ensuring its sustainable development using existing and potential opportunities to meet the physical education, health and sports needs of current and future generations. Among the areas of responsibility of local self-government bodies, the resolution of issues of economic, social, humanitarian, organizational, institutional and infrastructural nature is being updated. There is a process of restoration of the life of communities by local governments together with residents, representatives of public institutions with the support of the central government, as well as international partners. The sustainable development of self-sufficient territorial communities is an important factor in significantly increasing both the well-being of the population and intensifying the socio-economic development of the entire country. The system-forming factor of sustainable development is the effective management of all elements of the system. Analysis of documents and positions of respondents allowed us to formulate the following determinants of the effectiveness of management of the sphere of physical culture and sports at the level of territorial communities: fragmentation and insufficient coordination of the power vertical in the process of implementing the reform of decentralization of power;*

institutional uncertainty in the formation and implementation of socio-economic development by territorial communities through the sphere of physical culture and sports; analysis of the number of irrational management decisions; lack of methodological recommendations and instructions on organizing activities to ensure the functioning of the sphere of physical culture and sports in society; duplication of functions of control and subordination of interdepartmental physical culture and sports organizations (education, sports, tourism and recreation); lack of real tools for the financial and economic capabilities of agents in the market for physical education, health and sports services; incompleteness and inconsistency of institutional transformations in territorial communities.

Key words: *internal and external characteristics, quality, optimization, physical education and recreational activities, sports, rural areas.*

УДК 373:37.016:796.81(045)

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.13>**Константинов Дмитро Сергійович**

аспірант кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет

імені К. Д. Ушинського»

ORCID ID: 0000-0002-2725-7397

ДОЦІЛЬНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В МОЛОДШИХ КЛАСАХ

У статті обґрунтовано доцільність застосування елементів вільної боротьби на уроках фізичної культури в молодших класах. Узагальнення результатів досліджень українських вчених довело, що на сучасному етапі розвитку фізичної культури та спорту використання елементів вільної боротьби на уроках фізичної культури значно збільшує кількість та якість рухової активності дитини, розвиває здатність діяти у несподіваних ситуаціях, винахідливість, реактивність та здатність до швидкісно-силових навантажень. Фізична підготовка відіграє ключову роль у поступовому введенні елементів вільної боротьби у програму з фізичної культури в молодших класах, спрямована на розвиток різних фізичних якостей дитини. **Основна мета дослідження** полягає в обґрунтуванні доцільності використання елементів вільної боротьби на уроках фізичної культури в молодших класах. **Методи дослідження** – аналіз науково-методичної літератури, програм для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та програм загальної фізичної підготовки з елементами боротьби для учнів 1–4 класів. Організація фізичної активності дітей молодшого шкільного віку з елементами вільної боротьби має свої специфічні особливості, оскільки вчитель фізичної культури або тренер має розуміти паритетність усіх виділених видів підготовки. Структурно-паритетна модель організації фізичної активності дітей молодшого шкільного віку з елементами вільної боротьби спирається на те, що в цьому віці психологічні та фізичні якості взаємопов'язані і інтегровані в особистості, центром якої є мотиваційно-потребова сфера, що розглядається як складна система прагнень і спонукань. Вона складається з таких важливих елементів, як-от, загальна, спеціальна, технічна, тактична, теоретична та психологічна підготовка. В роботі з молодшими школярами ведуча роль належить психологічній підготовці дітей, формуванню відповідної мотивації, інтересу до вільної боротьби та її славетної історії, розвитку адекватної самооцінки та самоставлення дитини.

Ключові слова: вільна боротьба, молодший шкільний вік, уроки фізичної культури, мотивація, зацікавленість.

Вступ. Вільна боротьба є доступною для всіх вікових категорій, включаючи хлопців та дівчат молодшої вікової категорії, оскільки за її допомогою можна налаштувати фізичне навантаження у широкому діапазоні за тривалістю та інтенсивністю, враховуючи стать та вік дитини. Науковці стверджують, що на сучасному етапі розвитку фізичної культури та спорту використання елементів вільної боротьби значно збільшує кількість та якість рухової активності дитини, яка відбувається в умовах вірогідних та несподіваних ситуацій та вимагає від неї винахідливості, швидкості реакції та здібності до швидкісно-силових навантажень (К.В. Ананченко, І.Г. Богдан, А.П. Габишев, М.С. Дубовис, Р.О. Щербина та ін.). Молодший шкільний вік співпадає з появою нової ведучої діяльності дитини – навчання. Протягом цього періоду відбуваються важливі анатоμο-фізіологічні зміни в організмі. У цей період онтогенезу фіксується поступовий, але інтенсивний ріст та розвиток організму. Розміри тіла збільшуються помірно, кістки тазу починають рости, а хребет до кінця молодшого шкільного віку залишається дуже гнучким. До завершення молодшого шкільного періоду відбувається окостеніння флангів пальців, зап'ястків та ліктьового відростку променевої кістки. Процес анатоμο-фізіологічного

дозрівання організму молодших школярів сприяє в цей період інтенсивному розвитку швидко-кісно-силових здібностей. Ось чому використання елементів вільної боротьби в молодшому шкільному віці є дуже ефективним та своєчасним.

Основна мета дослідження полягає в обґрунтуванні доцільності використання елементів вільної боротьби на уроках фізичної культури в молодших класах.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури, програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та програм загальної фізичної підготовки з елементами боротьби для учнів 1–4 класів.

Результати дослідження. Аналіз програм загальної та спеціалізованої фізичної підготовки дітей з елементами боротьби доводить значення всіх видів підготовки: загальної та спеціальної, тактико-технічної, теоретичної, психологічної (Р.В. Гонтюк, І.М. Коваленко [5], В.І. Шандригось [9], В.В. Яременко [11] та ін.). Фізична підготовка відіграє ключову роль у тренуванні юного борця і є однією з основних частин спортивного навчання, спрямована на розвиток різних фізичних якостей спортсмена. Вона складається з двох важливих елементів – загальної і спеціальної фізичної підготовки [2].

Загальна фізична підготовка у спортивній науці та практиці розглядається як системний процес, спрямований на гармонійний розвиток різних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, спритність і гнучкість. Високий рівень загальної фізичної підготовки є основою для подальшого розвитку спеціальних фізичних якостей і ефективного вдосконалення інших аспектів підготовки спортсменів, таких як технічна, тактична та психологічна [2]. Під спеціальною фізичною підготовкою розглядають форму активності, спрямовану на розвиток рухових якостей, необхідних для конкретного виду спорту, враховуючи особливості змагань. При організації спеціальної фізичної підготовки необхідно постійно враховувати ці специфічні вимоги. Технічна підготовка у вільній боротьбі орієнтована на формування навичок виконання спеціальних вправ і прийомів, які використовуються у боротьбі. Цей процес включає в себе вивчення широкого спектру технічних дій і розвиток умінь виконувати різноманітні за напрямком, амплітудою та іншими характеристиками прийоми. Технічна підготовка передбачає оволодіння усіма діями, які застосовуються як праворуч, так і ліворуч, з використанням відповідних захисних дій та контрприймів, що відповідають класифікації прийомів боротьби [2]. Тактична підготовка у вільній боротьбі полягає в навчанні спортсменів методам і стратегіям боротьби під час змагань. Вона сприяє розумному розподілу сил, вибору та виконанню прийомів, необхідних для досягнення перемоги. Теоретична підготовка у вільній боротьбі спрямована на засвоєння знань, необхідних для спортивної діяльності. Її метою є підвищення рівня освіти спортсменів у галузі теорії та методики спорту, фізіології, психології, медицини, гігієни тощо. У контексті теми нашого дослідження важливо пам'ятати, що поряд з питаннями стимулювання учнів до навчання, важливо також вирішувати питання розвитку бажання до самостійних та систематичних занять фізичною культурою на основі теоретичних знань про здоровий спосіб життя. Отримання таких знань сприяє зміні уявлень учнів про уроки фізичної культури, про вільну боротьбу як цікавий вид спорту, який має в Україні славетні традиції, спонукаючи їх стати фізично сильними та розвинутими.

Психологічна підготовка у вільній боротьбі спрямована на розвиток моральних та волевих якостей і спеціальних психічних функцій спортсмена, а також на вміння контролювати свій психічний стан під час тренувань і змагань. Морально-вольова підготовка борців формується під час занять і в змагальний період.

Організація фізичної активності дітей молодшого шкільного віку з елементами вільної боротьби має свої специфічні особливості, оскільки вчитель фізичної культури або тренер має розуміти паритетність усіх виділених видів підготовки. Структурно-паритетна модель організації фізичної активності дітей молодшого шкільного віку з елементами вільної боротьби спирається на те, що в цьому віці психологічні та фізичні якості взаємопов'язані і інтегровані в особистості, центром якої є мотиваційно-потребова сфера, що розглядається як складна

система прагнень і спонукань. Однією з ключових потреб дітей віком від 6 до 10 років є потреба в русі, фізичних навантаженнях, іграх і розвагах, яка обумовлена змінами фізичної і психічної конституції. Висока рухова активність більшості молодших школярів відображає рівень фізичного самовизначення.

Ці припущення кореспондують з результатами досліджень сучасних українських науковців (А.К. Абдуллаєв [1], Р.С. Вейнберг [3], А.П. Габишев [4], Г.В. Данько [6], Т.Ю. Круцевич [7], Є.В. Ручка [8] та ін.).

Так, за даними А.П. Габишева, розвиток фізичного самовизначення на ранніх етапах онтогенезу розглядається як поліпшення фізичних якостей особистості [4]. Діти постійно порівнюють свої досягнення з іншими, задовольняючи потребу в успіху і визнанні серед своїх ровесників. У молодших школярів емоції відіграють важливу роль у їхній активності. Формування емоцій в цьому віці пов'язане з ускладненням процесу сприйняття і зміною мотиваційної сфери. Основу навчальної мотивації молодших школярів становить інтерес до нового. Цей інтерес є внутрішнім стимулом для навчання. Мотивація є однією з ключових проблем психології і педагогіки. У загальному розумінні мотив – це те, що підштовхує людину до певних дій. Вона включає в себе потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності і т.д. Проте в будь-якій мотивованій діяльності завжди переважають певні мотиви [4].

Згідно з Т.Ю. Круцевич, у початкових класах школярі часто проявляють недиференційований інтерес до занять фізкультурою, вони цікавляться усім [7]. Проте зі зростанням віку вони частіше починають цікавитися лише певними аспектами фізичного виховання (наприклад, в середніх класах – спортивні ігри, а в старших класах – легка атлетика, лижний спорт, спортивні ігри). З часом інтереси школярів можуть конфліктувати з навчальною програмою, яка вимагає від них займатися і тим, що їм не завжди цікаво. Це одна з причин, які призводять до охолодження багатьох школярів до занять фізкультурою в школі. Особливістю мотивації більшості молодших школярів є беззаперечне бажання відповідати вимогам вчителя [7].

Оптимізація умов навчання у фізичній культурі може бути ключовим чинником у стимулюванні та утвердженні інтересу учнів до занять фізичною культурою. Це сприятиме зміцненню здоров'я дітей і підлітків, поліпшенню їхнього фізичного розвитку, готовності до праці та формуванню здорових звичок самостійних занять фізичною культурою на протязі всього життя.

Є. В. Ручка підкреслює, що методика навчання молодих борців техніці боротьби та організація їх підготовки повинні постійно вдосконалюватися на основі досліджень у сфері змагальної діяльності та спортивної майстерності, керуючись принципом переваги змагань над тренуванням [8]. Раніше вважалося, що заняття спортивними єдиноборствами варто починати з 10 років. Однак сучасні тенденції показують, що вік початку занять та досягнення перемог у вільній боротьбі знижується. Діти починають займатися вільною боротьбою у віці 5-6 років або навіть раніше, що вимагає наукового підходу до проведення початкових тренувань. Цей підхід повинен враховувати сучасні спортивні наукові досягнення і враховувати анатомо-фізіологічні та психологічні особливості саме молодших борців вільного стилю. Це передбачає високу кваліфікацію тренера, здатного приймати грамотні рішення з різноманітних завдань підготовки майбутніх висококваліфікованих борців вільного стилю та виховувати гармонійно розвинених громадян України.

Вікові особливості значно впливають на комплекс характерних для більшості людей фізичних, пізнавальних, інтелектуальних, мотиваційних та емоційних властивостей у певному віці. Наукові дослідження цих особливостей розвитку дітей показують, що психічні можливості людини формуються відповідно до його соціального досвіду та біологічного дозрівання, а саме, змін в центральній нервовій системі та інших системах організму.

Більшість дослідників підкреслює, що на розвиток психічних процесів суттєвий вплив мають умови життя та виховання. Отже, при вирішенні питань розвитку та удосконалення фізичної підготовки дітей з використанням елементів вільної боротьби, Є. В. Ручка рекомендує враховувати не лише поточний рівень розвитку людини на певному віці, а й можливість впливу

на цей процес [8]. Важливо враховувати, що кожен віковий етап передбачає для юних борців вільного стилю ряд завдань, від яких залежить їх особистісний розвиток.

Насамперед, важливо враховувати вікові особливості у формуванні спеціальних здібностей у юних борців вільного стилю. Наше дослідження базується на використанні наукових та методичних принципів вікової і педагогічної психології, а також синтезі накопиченого досвіду та наукових знань у підготовці висококваліфікованих борців вільного стилю. В результаті ми визначили, що компоненти спеціальних здібностей варто формувати у юних борців вільного стилю у віці 13–15 років, коли вони перебувають на учбово-тренувальному етапі. Дитина в цьому віці вже має остаточно сформоване сприйняття навколишнього середовища і об'єктів, здатність усвідомлювати та узагальнювати сприйняті образи. У середньому шкільному віці (11–15 років) відбувається процес формування цілісної свідомості сприйняття, здатність до тривалого спостереження та розвиток просторового сприйняття об'єктів. Наші дослідження показали добрі результати у формуванні спеціалізованого сприйняття у юних борців вільного стилю у віці 12–13 років, що включає почуття дистанції, ритму, килима та інші аспекти.

Проблема відбору та відсіювання дітей у боротьбі вільного стилю є важливою. Лише 10–20% дітей у віці 10–11 років успішно проходять повний курс навчання. Цей відсоток не включає лише дітей без великих можливостей. Головна причина полягає у тому, що хлопці цього віку відвідують лише цікаві заняття та приходять лише через нудьгу. Для того, щоб діти залишалися на заняттях, необхідно, щоб проведене з новачками навчання було цікавим та емоційно насиченим, з живим та творчим спілкуванням. Якщо це відсутнє, діти відмовляються від участі. Тому важливо зацікавити дітей спочатку, а потім почати тренувати їх [8].

Одна з основних помилок у тренерській роботі полягає у тому, що з першого тренування тренер надає фізичні навантаження, як для досвідчених борців, вважаючи, що таким чином залишаться лише витривалі та перспективні. Друга помилка полягає у нехтуванні загальною фізичною підготовкою, зосередженні виключно на технічній підготовці. З самого початку діти витрачають багато часу лише на килимі, що може призвести до перенасичення тренуваннями та втрати інтересу. Однією з причин є також відсутність єдиних програмних вимог та нерозробленість критеріїв роботи тренера з юними борцями різних вікових категорій.

Р.С. Вейнберг та Д. Гоулд вказують на спорт як одну з небагатьох сфер, де діти можуть активно займатися та яка має важливе значення для них, їхніх батьків та друзів. Більшість дітей досягає піка спортивної активності у віці 12 років, що, згідно з віковою психологією, є критичним періодом для соціального розвитку та формування самооцінки [3]. Отже, більшість дітей обирає спорт, щоб отримати задоволення, поліпшити майстерність, стати фізично підготовленими, спілкуватися з друзями та знайти нових друзів, змагатися та відчувати себе лідерами у колективі.

Однак, основною помилкою є механічний підхід до цієї проблеми. Деякі тренери вважають, що чим раніше почнуть тренувати дітей, тим швидше вони досягнуть успіху. Проте, часто методика тренування для 13-річних стає основою для тренування 10-річних. Це часто призводить до відсіювання дітей не лише з секції вільної боротьби, але й зі спорту загалом. Тому діти, які отримали різнобічну фізичну підготовку на ранніх етапах, стають більш підготовленими для серйозних занять вільною боротьбою на початку підліткового віку, ніж ті, хто почав тренуватися раніше.

Крім того, загальна фізична підготовка може виконувати функцію масового залучення дітей до систематичних занять спортом. А.К. Абдуллаєв та І.В. Ребар пропонують принцип 4:1, тобто, чотирикратне перевищення груп початкової підготовки [1].

Дослідження Г.В. Данько виявило значущість проблеми інтересу до фізичної культури і спорту дітей віком 8–11 років [6]. Формування інтересу та мотиву до занять з фізичної культури і спорту у дітей цього віку залежить від майстерності тренерів та ефективності навчального процесу з будь-якого виду спорту, а в нашому випадку з вільної боротьби.

Якби у тренерів була можливість відбирати для занять спортом тільки тих дітей, у яких максимально розвинуті саме необхідні для ефективної спеціалізації та успіху в конкретному

виді спорту психологічні якості та властивості, досягнення юних спортсменів були б максимальні. Але дійсність показує, що відбір, зокрема за психологічними параметрами, – довготривалий, копіткий процес, успіх якого залежить від багатьох факторів. Для успішного відбору дітей важливо звертати увагу на їх психологічні якості. Недоліки в розвитку одних процесів чи властивостей можуть бути успішно компенсовані розвитком інших процесів. Наприклад, дитина-екстраверт може мати складнощі з умовними рефlekсами та переносити менше монотонності тренувань, але володіти більшою терплячістю до болю. У порівнянні з інтровертом, він частіше може відволікатися під час об'ємної та одноманітної роботи на тренуваннях.

Вчені підкреслюють, що заохочення та інтерес молодших школярів до фізичної культури залежить від розвиненості мотиваційної сфери особистості.

Мотивація є однією з фундаментальних проблем як у вітчизняній, так і у зарубіжній спортивній психології та педагогіці. Загалом, за визначенням Б.М. Шиян, мотив – це те, що визначає, стимулює, побуджує людину до здійснення певної дії [10]. Мотивацію можна розглядати як складну, багаторівневу систему стимулів, що включає потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності і т.д. Однак, у вільній боротьбі як у складній полімотивованій формі активності завжди переважають певні мотиви.

Мотивацію до занять фізичною культурою можна умовно поділити на загальну та конкретну, причому ці два види можуть існувати одночасно. Загальна мотивація включає в себе бажання школяра займатися фізичною культурою взагалі, без визначення конкретних видів занять. Конкретна мотивація, у свою чергу, виражається у бажанні займатися улюбленими видами спорту або конкретними видами вправами.

В молодшому шкільному віці самооцінка відіграє важливу роль у саморегуляції поведінки дитини та підтримується засобами вільної боротьби. Під час занять фізичною культурою або на тренуваннях дитина постійно порівнює себе з певними спортивними стандартами і, в залежності від результатів, може відчувати задоволення або незадоволення собою.

Критерії самооцінки можуть бути неоднозначними. В процесі занять фізичною культурою дитина оцінює себе за двома основними критеріями: співставленням своїх очікувань з реальними результатами своєї діяльності та порівнянням себе з іншими дітьми. При організації занять фізичною культурою з елементами вільної боротьби важливо враховувати, що її самооцінка не є постійною; вона змінюється залежно від обставин.

Зміна оцінки дитиною себе може стати результатом усвідомлення нових інформаційних впливів. Наприклад, школяр, який успішно займається спортом, вважає себе перспективним та відчуває задоволення. Це підтверджується і позитивною реакцією однокласників, підтримкою сім'ї та соціальним визнанням. Проте ця позитивна оцінка може бути піддана сумніву в разі невдачі на наступних змаганнях або якщо серед оточуючих цінність успіху вважатиметься менш важливою.

Самооцінка дитини формується під час діяльності та має кілька особливостей: а) Прогностична самооцінка відображає етап орієнтування на свої можливості у майбутній діяльності; б) Процесуальна або коригуюча самооцінка виявляється під час діяльності і спрямована на її корекцію; в) Ретроспективна самооцінка, яка відбувається на завершальному етапі діяльності, оцінює результати діяльності.

Занижена самооцінка проявляється у критичному ставленні дитини до себе та низькій задоволеності від себе. У результаті проведеного експериментального дослідження виявлено, що 6% молодших школярів мають високий рівень самооцінки, 73% – середній, 21% – низький рівень [6]. Частково висока самооцінка пов'язана з рівнем самокритичності. Експеримент показав, що 35% опитаних учнів молодшого шкільного віку мають високий рівень самокритичності, що призводить до заниженої самооцінки.

В молодших класах майже всі учні віддають перевагу спортивним іграм. Проте з часом їхні інтереси стають більш диференційованими: одним подобається гімнастика, іншим – легка атлетика, третім – вільна боротьба.

За даними Г.В. Данько та С.В. Крупені елементи вільної боротьби створюють сприятливі педагогічні умови для формування нервової системи молодших школярів [6]. У дітей молодшого шкільного віку спостерігається висока збудливість та слабкість гальмівних процесів, що призводить до широкої іррадіації порушення кори та недостатньої координації рухів. Вчені вважають, що при проведенні занять з ними важливо уникати тривалих настановок та вказівок, а також тривалих і монотонних завдань [5]. Навантаження слід дозувати суворо, оскільки у цього віці відчуття втоми ще недостатньо розвинене. Крім того, діти цього віку дуже сензитивні до впливу будь-яких подразників. Також для них характерні незграбність та необхідність використання наслідувальних рефлексів для формування рухових навичок, а також велика емоційність та ігровий підхід до занять.

Окрім позитивних психоневрологічних змін в організмі молодших школярів вільна боротьба сприяє вирішенню питань анатомо-фізіологічного характеру. Так, у дітей, в кістках та скелетних м'язах, міститься багато органічних речовин та води, але недостатньо мінеральних речовин [5]. Це ставить перед батьками та тренерами будь-якої спортивної спеціалізації велику відповідальність. Важливо приділяти особливу увагу організації правильної пози дітей та використанню фізичних навантажень.

Скелетна мускулатура дитини є головним апаратом для виконання фізичних вправ. Добре розвинена мускулатура є надійною опорою для скелета. Наприклад, якщо м'язи спини та плечового поясу слабкі, це може спричинити патологічні викривлення хребта та деформації грудної клітки, що ускладнює роботу легенів і серця, погіршує кровопостачання мозку і т.д. Треновані м'язи спини зміцнюють хребетний стовп, розвантажують його та запобігають «випаданню» міжхребетних дисків та зісковзуванню хребців. Фізичні вправи, які складають основу вільної боротьби, мають всебічний вплив на організм, сприяючи значним змінам в м'язах.

Якщо м'язи не використовуються тривалий час, вони починають втрачати силу, стають менш гнучкими і зменшуються в об'ємі. Систематичні фізичні вправи допомагають зміцнити їх. Під впливом таких навантажень розвиваються різні якості, такі як сила, швидкість і витривалість. Сила збільшується краще і швидше, ніж інші якості. Це призводить до збільшення поперечного перерізу м'язових волокон, накопичення в них енергетичних речовин і білків, що сприяє зростанню м'язової маси. Тренування також сприяють розвитку і зміцненню кісток, сухожилів і зв'язок. Кістки стають міцнішими і масивнішими, а сухожилля та зв'язки стають міцними і еластичними.

Покращення здатності м'язів до розтягування та збільшена еластичність зв'язок сприяють удосконаленню рухів, збільшенню їх амплітуди та розширенню можливостей адаптації людини до різноманітної фізичної активності. Регулярні фізичні навантаження також підвищують захисну функцію організму та опірність до негативних впливів навколишнього середовища.

Важливо пам'ятати, що систематична рухова активність сприяє підвищенню імунітету. Регулярні фізичні вправи запобігають перерозподілу кальцію в організмі, що є характерним для старіння, тобто вони мають проти-склеротичний ефект. Фізичні вправи, що передбачають зміни положення тіла та різнонаправлені прискорення, що вимагають швидких змін тону судин у зв'язку з переміщенням маси крові, позитивно впливають на стінки судин, збільшуючи їх еластичність. Таким чином, систематичні тренування поступово призводять до змін у організмі, що сприяють перебудові органів і систем, розширенню їхніх функціональних можливостей.

Під час фізичного навантаження відбуваються зміни в рівні глюкози, вільних жирних кислот і сечовини в крові. Ці зміни свідчать про вплив фізичних рухів на організм, що призводить до змін у всіх органах і системах, підвищуючи їхні функціональні можливості. У молодших школярів, які займаються фізкультурою, спостерігається зміцнення серцево-судинної системи. Їхнє серце працює більш ефективно, його скорочення стають сильними і рідкими.

Висновки. За результатами досліджень українських вчених на сучасному етапі розвитку фізичної культури та спорту використання елементів вільної боротьби на уроках фізичної

культури значно збільшує кількість та якість рухової активності дитини, розвиває здатність діяти у несподіваних ситуаціях, винахідливість, реактивність та здатність до швидко-силових навантажень. Фізична підготовка відіграє ключову роль у поступовому введенні елементів вільної боротьби у програму з фізичної культури в молодших класах, спрямована на розвиток різних фізичних якостей дитини. Вона є ієрархічно-паритетною та складається з таких важливих елементів, як-от, загальна, спеціальна, технічна, тактична, теоретична та психологічна підготовка. В роботі з молодшими школярами ведуча роль належить психологічній підготовці дітей, формуванню відповідної мотивації, інтересу до вільної боротьби та її славетної історії, розвитку адекватної самооцінки та самоставлення дитини.

Застосування елементів вільної боротьби на уроках фізичної культури в молодших класах формує позитивне ставлення дітей до уроків фізичної культури, потребу в систематичних фізкультурних заняттях, з урахуванням індивідуальних та вікових особливостей.

Література:

1. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В. Теорія і методика викладання вільної боротьби. 2018. Мелітополь. ФОП Однорог. 299 с.
2. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. І. Шандригось, В. В. Яременко, В. Ю. Чікало, Р. В. Первачук, М. В. Латишев. Київ: АСБУ, 2019. 145 с.
3. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту. Київ «Олімпійська література». 2001. 335 с.
4. Габишев А. П. Формування мотивів фізичної активності у школярів на уроках фізичної культури. *Збірник тез, доповідей на республіканській науково-практичній конференції*. 2010. 365с.
5. Гонтюк Р. В., Коваленко І. М. Програма (для гуртка, факультативу, секції) «Загальна фізична підготовка з елементами боротьби дзюдо» (для учнів 1–4 класів). Суми, 2013. 41 с.
6. Данько Г. В., Данько Т. Г., Крупеня С. В., Живолович С. А. Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних спортсменів з вільної боротьби. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип.11 (157). С. 62–67.
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. К., 2008. 391с.
8. Ручка Є. В. Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби. *Траєкторія науки*. 2016. № 2(7). С. 12–23.
9. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Методичні рекомендації. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. 44 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. В 2-х частинах. Тернопіль, 2001. Ч. 1. 289с.
11. Яременко В. В. Формування техніки атакуювальних рухових дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту. Дніпропетровськ, 2014. 20 с.

References:

1. Abdullaiev, A.K., & Rebar, I.V. (2018). *Teoriia i metodyka vykladannia vilnoi borotby* [Theory and methods of teaching freestyle wrestling]. Melitopol. FOP Odnoroh. 299 s. [in Ukrainian].
2. Borotba vilna: choloviky, zhinky. Navchalna prohrama dlia dytiacho–iunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho–iunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu (2019). [Free wrestling: men, women. Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills and specialized educational institutions of the sports profile]. V.I. Shandryhos, V.V. Yaremenko, V.Iu. Chikalo, R.V. Pervachuk, M.V. Latyshev. Kyiv: ASBU, 2019. 145 s. [in Ukrainian].
3. Veinberh, R.S., & Hould, D. (2001). *Psykhohohiia sportu* [Psychology of sports]. Kyiv «Olimpiiska literatura» [in Ukrainian].
4. Habyshiev, A.P. (2010). *Formuvannia motyviv fizychnoi aktyvnosti u shkoliariv na urokakh fizychnoi kultury* [Formation of motives for physical activity among schoolchildren during physical

education lessons]. *Zbirnyk tez, dopovidei na respublikanskii naukovo-praktychnii konferentsii*, 365s. [in Ukrainian].

5. Hontiuk, R.V., & Kovalenko, I.M. (2013). Prohrama (dlia hurtka, fakultatyvu, seksii) «Zahalna fizychna pidhotovka z elementamy borotby dziudo» (dlia uchniv 1–4 klasiv) [Program (for a group, elective, section) «General physical training with elements of judo wrestling» (for students of grades 1-4)]. Sumy. 41 s. [in Ukrainian].

6. Danko, H.V., Danko, T.H., Krupenia, S.V., & Zhyvolovych, S.A. (2022). Pedagogichni umovy formuvannia sportyvnoi maisternosti yunykhn sportsmeniv z vilnoi borotby [Pedagogical conditions for the formation of sportsmanship of young athletes in freestyle wrestling]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. Vyp.11 (157). S. 62–67 [in Ukrainian].

7. Krutsevych, T.Iu. (2008). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methodology of physical education]*. Tom 1. K. 391s. [in Ukrainian].

8. Ruchka, Ye.V. (2016). Udoskonalennia pidhotovky yunykhn bortsiv v umovakh dynamichnoho rozvytku vilnoi borotby [Improvement of training of young wrestlers in conditions of dynamic development of freestyle wrestling]. *Traiektoriia nauky*. № 2(7). S. 12–23 [in Ukrainian].

9. Shandryhos, V.I. (2006). Rukhlyvi ihry z elementamy yedynoborstv. Metodychni rekomendatsii [Mobile games with elements of martial arts]. Ternopil : TNPU im. V. Hnatiuka, 2006. 44 s. [in Ukrainian].

10. Shyian, B.M. (2001). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv. V 2-kh chastynakh [Theory and methods of physical education of schoolchildren]*. Ternopil. Ch. 1. 289s. [in Ukrainian].

11. Yaremenko, V.V. (2014). Formuvannia tekhniky atakuvalnykh rukhovykh dii bortsiv vilnoho stylu na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Formation of the technique of offensive motor actions of freestyle wrestlers at the stage of preliminary basic training]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Dnipropetrovsk. 20 s. [in Ukrainian].

Konstantynov Dmytro

FEASIBILITY OF APPLICATION OF ELEMENTS OF FREE WRESTLING IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN YOUNGER CLASSES

The article substantiates the expediency of using elements of free wrestling in physical education lessons in junior grades. Summarizing the results of research by Ukrainian scientists proved that at the current stage of the development of physical culture and sports, the use of elements of freestyle wrestling in physical education lessons significantly increases the amount and quality of a child's motor activity, develops the ability to act in unexpected situations, ingenuity, reactivity and the ability to speed and force loads .

Physical training plays a key role in the gradual introduction of elements of freestyle wrestling into the physical culture program in the younger grades, aimed at the development of various physical qualities of the child. The main purpose of the study is to justify the feasibility of using elements of freestyle wrestling in physical education lessons in junior grades. Research methods – analysis of scientific and methodological literature, programs for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills, specialized educational institutions of a sports profile and programs of general physical training with elements of struggle for students of grades 1–4. The organization of physical activity for children of primary school age with elements of freestyle wrestling has its own specific features, since a physical education teacher or coach must understand the parity of all selected types of training. The structural-parity model of the organization of physical activity of children of primary school age with elements of free struggle is based on the fact that at this age psychological and physical qualities are interconnected and integrated in the personality, the center of which is the motivational and need sphere, which is considered as a complex system of aspirations and incentives

It consists of such important elements as general, special, technical, tactical, theoretical and psychological training. In working with younger schoolchildren, the leading role belongs to the psychological preparation of children, the formation of appropriate motivation, interest in free wrestling and its glorious history, the development of adequate self-esteem and self-attitude of the child.

Key words: *freestyle wrestling, primary school age, physical education lessons, motivation, interest.*

УДК 796:316.61

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.14>**Корж Наталія Леонідівна**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом
Національний університет «Запорізька політехніка»

ORCID ID: 0000-0003-0328-200X

Захаріна Євгенія Анатоліївна

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри управління фізичною культурою та спортом
Національний університет «Запорізька політехніка»

ORCID ID: 0000-0002-0222-3385

Чередниченко Інна Анатоліївна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом
Національний університет «Запорізька політехніка»

ORCID ID: 0000-0003-0373-5574

ЧИННИКИ ДЕ-СОЦІАЛІЗАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ В КОНТЕКСТІ ЇХ ПОСТ-СПОРТИВНОГО ЖИТТЯ

У статті розглянуто основні причини та чинники, які негативно впливають на соціальну сферу екс-спортсменів у пост-спортивному житті. Відповідно до статистичних даних міжнародного спортивного простору 30-33% екс-спортсменів, продовжують свою кар'єру в сфері фізичної культури та спорту, а більшість не може «знайти себе». Зазначено, що головною проблемою нестабільного пост-спортивного життя екс-спортсменів є де-соціалізація, а саме: руйнування та зміна звичної системи цінностей її перехід до нових; зміна соціальних ролей і прийняття нових. Тому фокус даної статті спрямований на опис труднощів, з якими стикнулися екс-спортсмени на шляху особистої де-соціалізації (соціальної адаптації) у пост-спортивному житті.

Мета – визначити основні причини та чинники, які негативно вплинули на соціальну сферу екс-спортсменів у пост-спортивному житті.

Методи дослідження: У роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз науково-методичної літератури; соціологічні методи: анкетування, тестування; методи математичної статистики: аналіз анкетних даних. Всі види збору інформації відбувалися в он-лайн форматі.

Результати. Зроблено комплексний аналіз: наукової літератури, щодо аспектів соціальної адаптації особистості спортсмена в умовах громадського життя та значення спорту в сучасному суспільстві. Визначено: актуальні проблеми з якими стикнулися екс-спортсмени в умовах соціальної адаптації до громадської діяльності; чинники, що негативно вплинули на де-соціалізацію екс-спортсменів у життєвому просторі поза спортом та причини завершення спортивної кар'єри. Зазначено, що основною проблемою позитивної де-соціалізації екс-спортсменів в контексті їх пост-спортивного життя є відсутність інституції з сучасними інструментами, які б підготували їх до життя поза спортом і могли б позитивно вплинути на процес соціальної адаптації.

Висновки. На основі отриманих результатів шляхом анкетування доведено що: професійний спорт істотно впливає на формування системи цінностей особистості спортсмена. Все це вимагає формування базових умов, які б дозволили планомірно підготувати основу для кожного наступного етапу перетворень особистості спортсмена в соціумі поза спортом.

Ключові слова: екс-спортсмени, соціалізація, де-соціалізація, соціальна адаптація, пост-спортивне життя, спортсмени високої кваліфікації.

Вступ. У контексті сучасних глобальних викликів, одним із найбільш актуальних та комплексних питань є проблематика соціальної адаптації людини у швидко змінюваному світі. Це питання виходить на передній план у дискурсі різних наук, висвітлюючи складність взаємодії індивідуума з динамічно трансформуючимся соціокультурним середовищем [5].

У рамках сучасної культури, професійний спорт розглядається як значущий фактор інкультурації та соціалізації. Він має вагомий вплив на формування ціннісної системи, розвиток самосвідомості людини, визначення стилю життя. Крім того, професійний спорт впливає на фізичний та моральний розвиток особистості [1, 8, 9, 10].

Саме в спорті найбільш яскраво проявляються важливі для сучасного спортивного суспільства цінності, такі як: рівність шансів на успіх, особисті спортивні досягнення, прагнення бути першим, прагнення успіху, прагнення перемогти самого себе, тощо. Тому професійний спорт комерціалізується, театралізується та політизується [1, 3, 4]. За останні десятиріччя спорт стрімко перетворився в складову сучасної індустрії шоу-бізнесу, а грошовий потік у сфері спорту випереджає сучасну спортивну політику [3].

Професійний спорт істотно впливає на формування системи цінностей особистості спортсмена, його самосвідомості, стилю життя, тощо.

З одного боку спорт – це ефективний засіб для: різностороннього розвитку та вдосконалення особистості; перетворення її духовної та фізичної природи відповідно до запитів суспільства, які визначають специфіку становлення особистості як члена суспільства. З іншого боку завершення спортивної кар'єри – це одна з головних криз спорту як явища [1, 4, 6, 10].

Головною проблемою нестабільного пост спортивного життя екс-спортсменів стає саме де-соціалізація: руйнування та зміна звичної системи цінностей її перехід до нових; зміна соціальних ролей і прийняття нових. Важливо відзначити, що не всі екс-спортсмени здатні ефективно подолати ці складні процеси адаптації, що є предметом глибокого наукового аналізу.

Вчорашні «зірки» великого спорту розпочинаючи нове життя, часто зіштовхуються з реаліями, які не завжди відповідають їхнім очікуванням або бажанням. Так, В. Могільний, О. Шушуннова (олімпійські чемпіони зі спортивної гімнастики 1980 та 1988р.р. відповідно), О. Баюл (олімпійська чемпіонка – 1994 р. фігурне катання), В. Яценко (рекордсмен світу, чемпіон Європи з л/атл. – стрибки в висоту) та ін., стали гірким прикладом негативної де-соціалізації до сучасного життя після блискучої спортивної кар'єри.

Звичайно не можна залишити без уваги яскраві приклади вдалої кар'єри екс-спортсменів у сучасному українському суспільстві і це: Олімпійські чемпіонки – XXIV Літніх Олімпійських ігор (Сеул – 1988р.) Ольга Стражева (спортивна гімнастика) – діючий директор КЗ «ОС ДЮСШОР з гімнастики спортивної» м. Запоріжжя; Тетяна Самоленко-Доровских (л/атл) – на честь якої названо Інститут здоров'я і туризму імені Тетяни Самоленко Класичного приватного університету м. Запоріжжя. Тетяна блискуче захистила кандидатську роботу з фізичного виховання і має вчене звання – доцент. У складі збірної команди з плавання Дмитро Івануша представляв Україну у 1996 році на XXVI Літніх Олімпійських іграх в Атланті. Наразі Дмитро Івануша відомий адвокат в галузі спортивного права, очолює Асоціацію спортивного права і права індустрії розваг (Київ, Україна), член Юридичної комісії НОК України та ін. У світлі наукових досліджень, вивчення де-соціалізації екс-спортсменів у контексті їх постспортивного життя представляє значний інтерес. Цей напрямок дослідження, враховуючи його актуальність та важливість для розуміння соціальних і психологічних аспектів перехідних періодів в житті атлетів, є предметом зростаючої уваги у сучасному науковому світі.

Мета роботи: визначити основні причини та чинники, які негативно вплинули на соціальну сферу екс-спортсменів у пост-спортивному житті.

Методи дослідження: У роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз науково-методичної літератури; соціологічні методи: анкетування, тестування; методи математичної статистики: аналіз анкетних даних. Всі види збору інформації відбувалися в он-лайн форматі. Контингент дослідження складав: 121 – екс-спортсменів високої кваліфікації, з них 54 жінки, 67 чоловіків. Дослідження проводилося з урахуванням

місця проживання учасників дослідження (різні країни світу), та відповідно вимогам військового стану в Україні.

Результати дослідження та їх обговорення. Для розуміння актуальності обраного напрямку дослідження маємо розглянути різницю між поняттями: «соціалізація» та «де-соціалізація».

«Соціалізація» (від лат. *socialis* – суспільний) це: по-перше – складний та тривалий процес включення індивіда до системи соціальних зв'язків та відносин; друге – активна взаємодія особистості з оточенням, унаслідок якої вона засвоює зразки поведінки, соціальні норми та цінності, необхідні для успішної особистої життєдіяльності у цьому суспільстві. На думку вітчизняних Л. Гуменюк, І. Золотарьової, та іноземних М. Allison, F. Giddings та інших науковців в галузі психології, соціалізація – це безперервний процес, який триває на протязі життя [2, 7, 9].

Вперше термін «соціалізація» – в наукову систему понять було введено американським соціологом Франкліном Гідінгсом наприкінці XIX століття [9].

У рамках сучасної соціальної філософії, проблематика де-соціалізації вивчається в різноманітних наукових напрямках, як українськими, так і зарубіжними вченими. Згідно з їхніми дослідженнями, сформована ідентичність виступає ключовим індикатором успішної соціальної адаптації особистості. Це підкреслює важливість самоідентифікації у процесі соціальних змін та переходів [5, 6, 10].

«Де-соціалізація» (вторинна соціалізація, від лат. *de* (відсутність, усунення бут-чого) + фр. *socialisation* (соціалізація)). Де-соціалізація це: по-перше – втрата індивідуумом з якихось причин соціального досвіду, який відображається на особистій життєдіяльності та можливості самореалізації в соціумі; по-друге – входження людини в нові сектори суспільства, у якому живе та може самостійно обирати об'єкт для ідентифікації [5].

У науковому дискурсі, значна увага приділяється пошуку нових методів вирішення проблеми де-соціалізації висококваліфікованих спортсменів у їх пост-спортивному житті. Ця проблематика стала предметом численних досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних вчених. Їхні роботи спрямовані на розробку та впровадження стратегій, що допомагають атлетам адаптуватися до змін у соціальному середовищі після завершення спортивної кар'єри.

А. Тіняков, Т. Арабаджи розкрили питання розвитку лідерських якостей і рис спортсмена, які мають позитивно вплинути на реалізацію у подальшому житті та професійній кар'єрі особистості спортсмена по завершенню спортивної кар'єри [1, 6]. В той же час науковці вказують на те, що труднощі в де-соціалізації з якими стикаються екс-спортсмени до пост-спортивного життя полягають у тому, що: по-перше – на протязі спортивної кар'єри усі спортсмени звикають до існування в одно типовому соціальному середовищі; по-друге – усі організаційні питання вирішує тренер або керівництво команди. саме тому коли кар'єра завершується, екс-спортсмен переходить у нове для себе соціальне амплуа нового середовища, де діють інші правила, між людські стосунки, культура, тощо. Екс-спортсмен перестає бути тією «зіркою», якою був у спорті, і входить у нове життя новачком [1].

М. Allison, J. Taylor та інші науковці [7, 10], у своїх дослідженнях розкривали проблеми спортивної кар'єри та вихід на пенсію елітних спортсменів.

Соціально-трансформаційні процеси сьогодення у сучасному суспільстві незалежно від країни змушують екс-спортсменів по-новому поглянути на соціальне самовизначення, перспективи, соціалізації та інтеграції, участі в соціальному відтворенні.

Тому підвищений інтерес до вирішення проблеми де-соціалізації екс-спортсменів в контексті їх пост-спортивного життя має міжнародне значення у зв'язку з міграцією спортсменів в різні країни світу, як в період спортивної кар'єри, так і після її закінчення.

З огляду на характеристики спортивної кар'єри, її звичайно розподіляють на такі категорії: спортивні дисципліни, що починаються у ранньому віці 4-6 років, наприклад, спортивна та художня гімнастика, фігурне катання, із піком досягнень у віці 18-22 роки; та дисципліни, де старт спортивної діяльності відбувається у віці 12-14 років із кульмінацією у період від 22 до 35 років, залежно від конкретного виду спорту. Виключення з цієї умовної періодизації

мають: Уле-Ейнар Б'єрндален (багатократний олімпійський чемпіон з біатлону, на рахунку біатлоніста – 95 особистих перемог), його спортивна кар'єра досягла фінішу у – 44 роки. Його загальний спортивний стаж – 32 роки; спортивний стаж на міжнародній арені – 23 роки. Також звертає увагу своїми досягненнями Оксана Чусовітіна (Олімпійська чемпіонка зі спортивної гімнастики) її спортивний стаж складає – 40 років. З них у спорті високих досягнень – 17 років.

За результатами проведеного анкетування слід зазначити, що загальний спортивний стаж респондентів, незалежно від віку, коли вони розпочали займатися спортом, варіювався в межах 9-17 років. В окремих випадках спортивний стаж сягав 22-25 років, що знаходить підтвердження у результатах наукових досліджень Allison (1988), М. Мінц (2016) А. Тінякова (2019), Т. Арабаджи (2019), та ін.

Тому на протязі дослідження де-соціалізація розглядалась нами як – сукупність процесу та результату засвоєння й активного відтворення особистістю соціально-культурного досвіду на основі особистої діяльності, спілкування і відносин, як обов'язковий фактор розвитку особистості спортсмена.

Застосування анонімного методу при проведенні анкетування та психологічного тестування дало нам змогу отримати найбільш достовірну інформацію. Перша частина нашого дослідження, яка представлена у даній статті, має соціальний аспект і є вступною фазою експерименту. Результати дослідження представлені у відсотковому вираженні, що дозволяє наочно інтерпретувати отримані дані.

Вивчення чинників, які вплинули на завершення особистої спортивної кар'єри (рис. 1), дозволило визначити, що основними чинниками для більшості жінок стали одруження – 32% та народження дитини – 23%; серед чоловіків ці причини вказало усього – 5,1% та 2,7% відповідно.

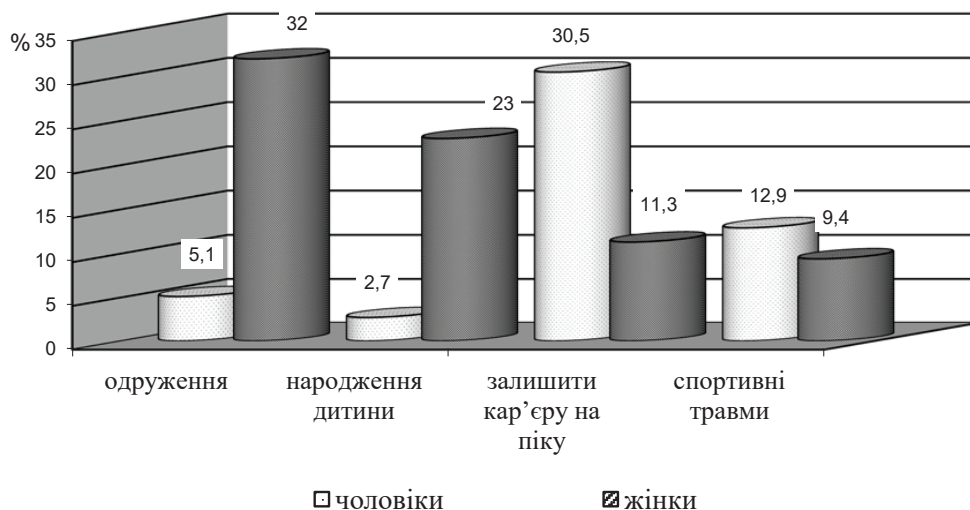


Рис. 1. Чинники, які вплинули на завершення особистої спортивної кар'єри, %

Результати дослідження підтверджують, що для більшості жінок мати міцну родину та змінити спортивні досягнення на материнство є природньою потребою. Тому на причину «Краще залишити на своєю кар'єру на піку – ПЕРЕМОЖЦЕМ» вказало усього – 11,3% жінок на відміну від – 30,5% чоловіків. Це підтверджує, що чоловіки більш амбітні у кар'єрному рості і це впливає на вже сформовану чоловічу самовпевненість. Такі причини, як: «Спад результатів» та «Отримання травми» майже не відрізняються і складає по – 13,2% та 9,6% чоловіки та 12,9% і 9,4% жінок відповідно. На нашу думку ці дві причини пов'язані між собою, бо не кожен спортсмен, який отримав травму може відновити свою фізичну форму для досягнення високих спортивних результатів та повернутися у великий спорт.

В процесі де-соціалізації до пост спортивного життя (рис. 2), більшість респондентів 43,7% – чоловіків та 56,3% – жінок, стикнулися з певними труднощами, а саме: «Зоряна хвороба» чоловіки – 21,3% та жінки – 23,0%; на «Різні інтереси у спілкуванні» вказало: 20,5% – чол. та 11,8% – жін.; «Зменшення друзів» турбувало: 17,2% та 14,4% – чоловіків та жінок відповідно; «Жага до шкідливих звичок» мала негативні наслідки для: 27,3% – чол. та 13,8% – жін.

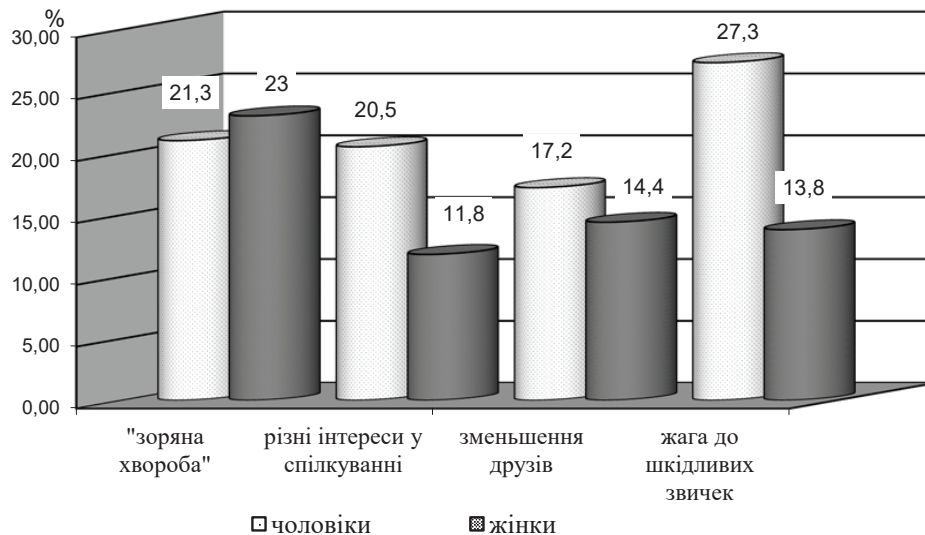


Рис. 2. Труднощі, на які вказали спортсмени в процесі де-соціалізації до пост спортивного життя, %

У своїх коментарях стосовно готовності до «нового» життя поза спортом, колишні спортсмени висловлювали різні думки. Проте, більшість з них – 83,1% чоловіків та 88,4% жінок – були впевнені, що продовжать працювати у своїй професійній сфері. Незважаючи на це, реальність виявилась складною для 71,6% чоловіків та 63,2% жінок, які зіткнулися з труднощами у знаходженні себе у подальшій професійній діяльності і врешті працюють не за своєю спеціальністю.

Розбіжність та невідповідність результатів відповідей між готовністю до «нового життя» та життєвою реальністю вказують на те, що значна більшість спортсменів на час завершення своєї кар'єри були максималістами і не змогли адекватно оцінити свої можливості у подальшій пост-спортивній професійній діяльності. Це з одного боку призвело до ускладнення професійного становлення без спеціальних знань, а з іншого боку саме ця ситуація підштовхнула майбутніх спеціалістів до отримання додаткової освіти у зовсім інших напрямках майбутньої професійної діяльності.

Вибір іншої сфери діяльності для більшості самих респондентів був несподіваним. До найпопулярніших професій, які обрали екс-спортсмени увійшли: сфера послуг (чол. – 5,3% і жін. – 23,9%); на економічний напрямок вказали (13,1% – чол. та 9,6% – жін.); технічну освіту отримало (7,4% чол.); додаткову освіту в управлінській діяльності обрали (24,6% – чол. та 16,1% – жін.).

Узагальнюючи викладене вище, слід підкреслити, що ряд факторів негативно позначилися на де-соціалізації колишніх спортсменів у суспільстві. Серед них: недостатній життєвий досвід поза межами спорту, обмеженість світогляду та комунікаційні труднощі з особами, які не пов'язані зі спортивним середовищем, а також переоцінка власних здібностей і навичок.

Колишні спортсмени зазначали різноманітні причини, які ускладнювали їхню адаптацію до життя після спорту, проте спільним чинником у їх відгуках була відсутність підготовки до життя за межами спорту. Це включало брак досвіду в незнайомих сферах, недостатність

теоретичних знань та відсутність психологічної готовності до переходу в нове життєве середовище.

Респонденти також вказували, що, на жаль, у багатьох країнах, включаючи Україну, увага та підтримка спортсменів часто обмежується періодом, коли вони перебувають на вершині своїх спортивних кар'єр. Це веде до ситуації, де після завершення активної спортивної діяльності спортсмени стикаються з недоліком підтримки, хоча їх внесок раніше сприяв підняттю міжнародного іміджу країни у спортивній арені.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури та результати дослідження дозволяють зробити наступні висновки, що не сформована ідентичність є основним негативним показником безуспішної соціальної адаптації особистості спортсмена в контексті пост-спортивного життя.

За результатами аналізу коментарів, відзначаємо, що: з проблемою де-соціалізації стикнулася значна більшість спортсменів; проблема де-соціалізації – не залежить від статі, віку, виду спорту, тощо; проблеми де-соціалізації – негативно впливають на прагнення спортсменів до потреби у самовизначенні та самореалізації в контексті пост-спортивного життя.

Основною проблемою позитивної де-соціалізації екс-спортсменів в контексті їх пост-спортивного життя є відсутність інституції з сучасними інструментами, які б підготували їх до життя поза спортом і могли б позитивно вплинути на процес соціальної адаптації.

Ці висновки підкреслюють важливість розвитку комплексних програм підтримки для спортсменів, які б включали психологічну підготовку, розвиток життєвих навичок та кар'єрне планування, щоб сприяти їхній плавній і успішній інтеграції в поза спортивному житті.

Перспективи подальших наукових досліджень буде розглянуто у розробці та впровадженні теоретичного курсу «Соціалізація спортсменів високої кваліфікації в соціумі в умовах громадської діяльності», в освітній процес діючих спортсменів з метою підготовки їх до пост-спортивного життя для підвищення їх якості життя в професійній діяльності.

Література:

1. Арабаджи Т. Д. Технологія формування готовності спортсмена до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми* : зб. наук. пр. Київ-Вінниця, 2014. Вип. 40. С. 134–137.
2. Гуменюк Л. Й. Соціологія: Хрестоматія (від першоджерел до сучасності): навчальний посібник. У 2-х томах. Т.1. Львів: ЛьвДУВС, 2019. [Електронний ресурс]. <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/1>. (дата звернення: 07.07.2023).
3. Добринський В., Альошина А., Мудрик Ж., Мордик М. Професійний спорт у сучасному суспільстві: проблеми та перспективи. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 2018, Вип. 29. С.165–170.
4. Мінц М. О., Димов К. В. Соціальна адаптація спортсменів після завершення спортивної кар'єри. Перспективні тренди розвитку науки: освіта, виховання та спорт.: монографія / [Авт. Антонов В.М., Гільов Г.А., Заніна Л.В. та ін.]. Одеса, 2016. 181 с.
5. Москаленко В. В. Соціалізація особистості: монографія. К.: Фенікс, 2013. 540 с.
6. Тіняков А. О., Арабаджи Т. Д. Лідерські якості спортсменів як складова їх готовності до професійного самовизначення після завершення спортивної кар'єри. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2019. № 4. С. 67–80.
7. Allison M. T., Meyer C. Career problems and retirement among elite athletes: The female tennis professional. *Sociology of Sport*. 1988. Vol. 5. P. 212–222.
8. Eitzen D., Sage H. *Sociology of North American sport*. Medison, 1997. WI: Brown & Benchmark.
9. Giddings F. *The Theori of Socialization*. N. Y., 1897. P. 22.
10. Taylor J., Ogilvie B., Lavallee D. Career transition among elite athletes: Is there life after sports? In J. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed.). 2006. Mountain View, CA: Mayfield. 480–496.

References:

1. Arabadzhi, T.D. (2014). Tekhnolohiia formuvannia hotovnosti sportsmena do profesiinoho samovyznachennia pislia zakinchennia sportyvnoi kariery. [Technology of Forming an Athlete's Readiness for Professional Self-Determination After the End of a Sports Career]. *Suchasni informatsiini tekhnolohii ta innovatsiini metodyky navchannia v pidhotovtsi fakhivtsiv : metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy* : zb. nauk. pr. Kyiv-Vinnytsia, 2014. Vyp.40. S. 134–137 [in Ukrainian].
2. Humeniuk, L.I. (2019). Sotsiologhiia: Khrestomatiia (vid pershodzherel do suchasnosti) [Sociology: Reader (from primary sources to the present)]: navchalnyi posibnyk. U 2-kh tomakh. T.1. Lviv: LvDUVS [Elektronnyi resurs]. Retrieved from: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/1> [in Ukrainian].
3. Mintz, M.O., & Dimov, K.V. (2016). Sotsialna adaptatsiia sportsmeniv pislia zavershennia sportyvnoi kariery [Social Adaptation of Athletes after Completing their Sports Career]. *Perspektyvni trendy rozvytku nauky: osvita, vykhovannia ta sport.: monohrafiia / [Avt. Antonov V.M., Hilov H.A., Zanina L.V. ta in.]*. Odesa, 181 s. [in Ukrainian].
4. Moskalenko, V.V. (2013). *Sotsializatsiia osobystosti [Personality Socialization]*: monohrafiia. K.: Feniks. 540 s. [in Ukrainian].
5. Dobrynskyi, V., Alosyna, A., Mudryk, Zh., & Mordyk, M. (2018). Profesiinyi sport u suchasnomu suspilstvi: problemy ta perspektyvy [Professional Sports in Modern Society: Issues and Perspectives] *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport : zhurnal / uklad. A. V. Tsos, A. I. Alosyna. Lutsk, Vyp. 29. S.165–170* [in Ukrainian].
6. Tiniakov, A.O. & Arabadzhy, T.D. (2019). Liderski yakosti sportsmeniv yak skladova yikh hotovnosti do profesiinoho samovyznachennia pislia zavershennia sportyvnoi kariery [Leadership Qualities of Athletes as a Component of their Readiness for Professional Self-Determination after Completing their Sports Career]. *Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnymy systemamy: filosofii, psykhologhiia, pedahohika, sotsiologhiia.* № 4. S. 67–80 [in Ukrainian].
7. Allison, M.T., & Meyer, C. (1988). Career problems and retirement among elite athletes: The female tennis professional. *Sociology of Sport*. Vol. 5. S. 212–222 [in English].
8. Eitzen, D., & Sage, H. (1997). *Sociology of North American sport*. Medison, WI: Brown & Benchmark [in English].
9. Giddings, F. (1897). The Theori of Socialization. N. Y., S. 22 [in English]
10. Taylor, J., Ogilvie, B., & Lavalley, D. (2006). Career transition among elite athletes: Is there life after sports? In J. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed.). Mountain View, CA: Mayfield. S. 480–496 [in English].

Korzh Nataliia, Zakharina Ievgeniia, Cherednychenko Inna

FACTORS OF DE-SOCIALIZATION OF ATHLETES IN THE CONTEXT OF THEIR POST-SPORT LIFE

The article examines the main reasons and factors that negatively affect the social sphere of former athletes in their post-sporting life. According to statistical data from the international sports arena, 30-33% of former athletes continue their careers in the field of physical culture and sports, while the majority are unable to "find themselves". It is noted that the main problem of the unstable post-sporting life of former athletes is de-socialization, namely: the destruction and change of the usual system of values and its transition to new ones; changing social roles and accepting new ones. Therefore, the focus of this article is on describing the difficulties encountered by former athletes on their path of personal de-socialization (social adaptation) in post-sport life.

*The aim is to identify the main reasons and factors that have negatively impacted the social sphere of former athletes in their post-sport life. **Research methods:** The work employed theoretical research methods, including the analysis of scientific and methodological literature; sociological methods: surveys, testing; and mathematical statistics methods: analysis of survey data. All types of information gathering were conducted in an online format.*

Results. *A comprehensive analysis was conducted on the scientific literature regarding the aspects of social adaptation of the athlete's personality in public life and the significance of sports in contemporary society. Identified were the current problems faced by former athletes in the context of social adaptation to public activities; factors that negatively affected the de-socialization of former athletes in life outside sports and the reasons for ending their sports careers. It was noted that the main problem of positive de-socialization of former athletes in the context of their post-sport life is the absence of an institution with modern tools that would prepare them for life outside sports and could positively influence the process of social adaptation.*

Conclusions. *Based on the results obtained through surveys, it has been proven that professional sports significantly impact the formation of the athlete's personal value system. All this requires the establishment of basic conditions that would allow for systematic preparation of the foundation for each subsequent stage of the athlete's personality transformation in society outside of sports.*

Key words: *ex-athletes, socialization, de-socialization, social adaptation, post-sports life, highly qualified athletes.*

Маматова Зульфія Раїсівнавикладач кафедри спеціальної та інклюзивної освіти і реабілітації
Державний заклад «Південноукраїнський національний

педагогічний університет імені К. Д. Ушинського

ORCID ID: 0000-0001-9028-1085

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУ

Проблеми потенційних можливостей осіб із порушеннями інтелекту, пристосування їх до життя, їх соціалізації набувають усе більшої суспільної значущості. Фізичне виховання виступає не лише як один із засобів усунення недоліків у руховій сфері, але й повноцінного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, адаптації в соціумі. У статті здійснено теоретичне обґрунтування необхідності створення умов до занять фізичним вихованням та руховою активністю. Проаналізовано спеціальну літературу й інформаційні джерела, у яких представлено погляди науковців щодо умов, які сприяють розвитку рухової сфери дітей з інтелектуальною недостатністю, урахувавши їхні психологічні особливості й навколишнє соціальне середовище, що суттєво впливають на формування інтересу до занять фізичним вихованням. Серед багатьох факторів, що впливають на формування рухової сфери виділено основні – це сукупність зовнішніх та внутрішніх умов, які створюються вчителем фізичного виховання у взаємодії з педагогічним колективом і родиною учня.

Ключові слова: рухова сфера, фізичне виховання, умови, особливості, рухова активність, порушення інтелекту.

Вступ. Фізичне виховання – самостійний навчаючий та виховуючий предмет, який має різну спрямованість та програму.

Задачами фізичного виховання у спеціальній школі є зміцнення здоров'я та загартовування організму, формування правильної постави, удосконалення рухових вмінь та навичок прикладного характеру: розвиток рухових якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності); корекція та компенсація порушень фізичного розвитку та психомоторики; формування та виховання гігієнічних навичок при виконанні фізичних вправ; утримання стійкості працездатності на досягнутому рівні; формування пізнавальних інтересів, передача доступних теоретичних відомостей з фізичної культури; виховання достатньо стійкого інтересу до занять фізичними вправами; виховання морально-вольових якостей: наполегливості, сміливості, навичок культурної поведінки, любові до Батьківщини.

На сучасному етапі розвитку суспільства проблема порушень в інтелектуальному розвитку посідає одне з провідних місць. Її вивченням займаються представники різноманітних наук: медицини, реабілітації, корекційної педагогіки, спеціальної психології та фізичної культури тощо. Посилена увага до даної проблеми викликана тим, що кількість осіб із цією вадою розвитку щорічно зростає.

Матеріали та методи дослідження. Аналіз й узагальнення спеціальної та науково-методичної літератури, матеріали мережі Інтернет; методи спостереження; порівняння та аналізу організаційно-методичних умов проведення занять з фізичного виховання в спеціальній школі для дітей із порушеннями інтелекту.

Результати дослідження. У спеціальній літературі на протязі низки років періодично з'являються дані про сформованість рухів та рухових функцій у дітей з порушеннями у розумовому розвитку.

Дослідження вчених Н. Г. Байкіної, В. І. Бондаря, Т. П. Вісковатової, В. Г. Григоренка, І. М. Ляхової, Б. В. Сермеєва, В. М. Синьова, В. В. Тарасун, О. П. Хохліної, Б. Г. Шеремет, М. К. Шеремет, М. Д. Ярмаченка та інших підтверджують, що ефективно навчання і виховання

дітей різних нозологій є можливим тоді, коли створені спеціальні умови, сприятливі для корекції, компенсації їх розвитку та вдосконалення фізичних і психічних можливостей, необхідних для подальшої трудової діяльності та самостійного життя. Зазначене стосується й освітнього процесу дітей із порушенням інтелекту [1, 4, 5].

Дослідження вчених-дефектологів (Л.С. Виготський, М.О. Козленко, М.С. Певзнер та ін.) доводять, що у фізичному розвитку, як і в розумовому, у більшості учнів спеціальної школи спостерігаються істотні порушення. Властиве учням із порушеннями інтелекту раннє порушення в центральній нервовій системі спричиняє порушення в загальному соматичному стані і розвитку дитини. В моториці учнів спостерігаються більш-менш виражені порушення: в одних випадках порушується формування цілеспрямованих рухів, в інших – запізнюється автоматизація окремих рухів. Серед учнів спеціальної школи є діти, в яких обмежені рухи у кінцівках або спостерігаються зайві неупорядковані рухи, в'ялість, патологічна уповільненість у рухах, а також часткова атипічність фізичного розвитку. Тому корекція психофізичного розвитку учнів засобами фізичного виховання є важливим напрямом навчально-виховної роботи спеціальної школи (М. П. Вайзман, Л. С. Виготський, Ю. І. Вісковатов, О. А. Дмитрієв, С. П. Євсєєв, М. О. Козленко, Ю. О. Лянної, О. С. Самилічев, Б. В. Сермеєв, Р. В. Чудна, Л. В. Шапкина, Б. Г. Шермет) [1, 5, 6].

Здавна здійснювались спроби встановити взаємозв'язок рухової системи з іншими характеристиками людського організму, а саме з її поведінкою, особливостями функціонування окремих систем, психічним складом особистості тощо. Так, видатний фізіолог І.М. Сеченов зробив перші спроби пов'язати рухові функції з функціями вищих відділів центральної нервової системи і назвав цю цілісність «психомоторикою». Він стверджував, що все нескінченне різноманіття зовнішніх виявів мозкової діяльності остаточно зводиться лише до одного явища, а саме м'язового руху. У той самий час він зауважував, що руховий аналізатор збагачує свідомість істинними образами, уявленнями про рух, його властивості, тим самим сприяючи розвитку головного мозку. І.М. Сеченов висловив гіпотезу, яку було підтверджено експериментально, про те, що у рухах дітей коріняться елементи думки [1, 5].

Великого значення рухам у розумовому вихованні дітей надавав П.Ф. Лесгафт, який відзначав, що «...наскільки розвинутий палець (відчуття), око, вухо та усі органи, настільки ж розвинутий і розум людини, настільки людина в змозі самостійно діяти». Учений стверджував, що розвиток усього вищезазначеного здійснюється виключно завдяки вправам і складає одне з провідних завдань фізичної освіти [1].

Під час аналізу особливостей рухової сфери дітей із порушеннями інтелекту та підлітків науковці відзначили труднощі у переключенні з одного руху на інший, що пов'язані з недостатньою рухливістю нервових процесів, а рівень розвитку моторики осіб порушеннями інтелекту взаємопов'язаний із рівнем їх інтелектуального розвитку [4].

Деякі науковці вважають, що однією з основних форм фізичного виховання у шкільній практиці є ігри та ігрові вправи (В. І. Грицюк, Л. Л. Харченко та ін.). Гра як форма активності посідає важливе місце у житті дитини, позитивно впливаючи на формування особистості та розвиток фізичних і психічних сил та здібностей. Під час гри дитина вчиться самостійно знаходити вихід із несподіваної ситуації, взаємодіяти з іншими дітьми, розширювати свій кругозір. Гра для неї – найкращий спосіб знайомства з навколишнім середовищем. Не випадково видатні психологи дитинства (Л. С. Виготський, В. В. Зеньковський, Д. Б. Ельконін та ін.) вважали гру основним засобом соціалізації особистості. Рухливі ігри є найбільш доступним та ефективним методом впливу на дитину. Їх перевага над суворо дозованими вправами полягає в тому, що гра активізує ініціативу, фантазію, перебігає емоційно, стимулює рухову активність. У грі використовуються природні рухи, причому, як правило, у розважальній ненав'язливій формі. Саме тому останнім часом можна спостерігати значне зростання інтересу до використання ігор як методу корекції психофізичного стану дітей з вадами інтелекту [1, 2, 5].

За антропометричними показниками учні допоміжної школи декілька відстають від рівню віково-статевих норм власних нормально розвинутих однолітків. Невеличке відставання

відмічається у віці 12-15 років – за показниками зросту на 4-5 %, маси тіла – на 11-15 % та окружності грудної клітини – на 6-8%.

Вивчення здатності моторики розумово відсталих школярів показало, що з їх кількості від 58 до 62 % опинилися й моторно відсталими. Суттєва різниця рівню розвитку моторики хлопчиків та дівчат цього контингенту не виявлена. Простежується, що по мірі зростання рівню розумової відсталості, збільшується й відставання рівню розвитку моторики. Виділені різні форми рухової відсталості характеризуємої категорії дітей:

1. Моторна імбецильність – загальне недорозвинення моторики, пов'язане з дефективністю коркових механізмів.

2. Моторний інфантилізм – затримка розвитку моторики, руховий інфантилізм, що розцінюють як прояв недостатньої диференційованості взаємодії пірамідальної та екстрапірамідальної систем.

3. Екстрапірамідальна недостатність, яка виражається у відсутності або недостатності асоційованих автоматичних та захисних рухів, миміки, жестів, частково мови. Цю форму пояснюють недорозвиненням екстрапірамідальної системи.

4. Фронтальна недостатність – відсутність формул рухів та здатності їх випрацювати, недоліки та не розвинення мовлення, надмірна рухливість, іноді легка мозжечкова атаксія при недостатній активності уваги та підвищений настрій [4, 5, 6].

Відмічено, що в дітей із порушеннями інтелекту автоматичні компоненти рухів (з перевагою підкоркового компоненту) страждають менш, ніж компоненти свідомі – точність та правильність виконання (пов'язані з корковими механізмами). Жвавість мимічних рухів зберігається навіть при низькому рівні сформованості коркових механізмів.

Висловлюються обґрунтовані судження про те, що розумово відсталі діти гіперстенічної статури відносно більш розвинуті у моторному відношенні, ніж астеники та нормостеніки. Чим нижча ступінь розумової відсталості, тим менш виражені конституційні різноманітності. Зі збільшенням ступеню розумової відсталості прогресує частота логопедичних порушень. Однак, порушення мовлення зустрічаються рідше, ніж загальна моторна нестатність. Крім того, у дітей із порушеннями інтелекту в легкій та помірній ступенях часто зустрічаються випадки неутримання сечі, особливо вночі. У таких дітей часто зустрічається ліворукство, яке розглядають як перевагу правого півкуля над лівим [3, 4, 7].

Особливе місце в корекції рухових порушень у дітей із порушеннями інтелекту та підлітків посідають фізичні вправи, які виконуються практично на кожному уроці фізичної культури. Різноманіття фізичних вправ, способів і прийомів їх виконання, можливість дозування навантаження пояснюють широкий спектр їх впливу на організм людини – від лікувально-оздоровчого, корекційного до високих досягнень у спортивній і професійно-трудої діяльності. Ось чому останнім часом з'являється чимало наукових праць, які розкривають позитивний вплив фізичних вправ на розумовий розвиток як нормально розвинених дітей, так і дітей з обмеженими можливостями (В. Г. Григоренко, М. О. Козленко, Б. В. Сермеєв, О. М. Тучак, Б. Г. Шеремет та ін.) [2, 4, 7].

Встановлено, що дітям із порушеннями інтелекту властиві не тільки прості рухові розклади, але й складні, пов'язані з ураженням коркових функцій, складні системні порушення моторики, обумовлені ураженням не тільки рухового аналізатора, але й ін., в тому рахунку і мовленевих систем. Діти можуть швидко та точно почати рух, с трудом змінюють його швидкість, темп та ритм, відчувають труднощі при виконанні протилежних та послідовних рухів, погано виконують диференційовані рухові дії з різним диференціюванням.

У дітей із порушеннями інтелекту у легкій ступені є значні порушення у точності просторової оцінки рухів. Автори відмічають кращий вік для розвитку цього показника – період від 7 до 12 років. Для них типові рухи, які виконуються з переоцінкою зробленої амплітуди, для нормальних школярів, навпаки, частіше з недооцінкою. Точність рухів у розумово відсталих школярів залежить від функціональної досконалості аналізаторних систем.

Учням спеціальних шкіл при виконанні рухів верхніми кінцівками, а також при сумісній роботі верхніх та нижніх кінцівок властива симетрична координація. Виконання рухів з перехресною координацією складає для них визначені труднощі [3, 4].

Спостереження за рухами дітей при одяганні та взуванні показує, що багато з них не можуть вірно організувати рухові дії, не можуть прийняти позу, погано володіють руками та погано забезпечують їх взаємодію. Дітям складно виконувати дії, пов'язані з ізольованими рухами пальцями рук. Вони мало маніпулюють пальцями, а роблять рухи переважно усією кистю. При цьому проявляється підвищене напруження м'язів рук та погана координація рухів. В одних дітей рухові акти бідні, повільні та в'ялі. Інші діти, навпаки, відрізняються суєтливістю, наявністю зайвих, непотрібних рухів.

В учнів виявлено два види рухових порушень пальців рук. Перший проявляється в тому, що одні діти взагалі не можуть виконувати диференційовані активні рухи пальцями. В основному, це діти з парезами рук. Інші – це ті, в яких спостерігається стертий ефект парезу. Загальною відзнакою для всіх учнів цієї групи є порушення активних рухів пальцями. Другий вид недоліків при виконанні рухів дрібної моторики проявляється в тому, що володіючи активними ізольованими рухами пальців, не можуть здійснювати ці рухи водночас двома руками без зорового контролю. Причиною цього недоліку вважають недосконалість аналітико-синтетичної діяльності центральної нервової системи дітей із порушеннями інтелекту, а також відсутність в них практичного досвіду у виконанні дій, у яких вільна регуляція рухів пальців рук здійснюється переважно на підставі кінестетичних відчуттів (Козленко Н. А., 1987) [1, 2].

Дослідження рухових функцій учнів спеціальних шкіл, дало змогу зробити наступні висновки. В період від 8 до 10 років збільшується частота рухів на 6,4% у хлопчиків та на 6,5 % у дівчат. Функція рівноваги – на 8,1 % та 15,3 %. Координація рухів – на 18,4 та 30,5 %. Результати бігу на 5,6 та 4,0 %. За темпами зростання найбільші сдвиги у молодшому шкільному віці відмічаються за показниками координації рухів, функції рівноваги та бігу на 30 метрів. В цілому для цього періоду характерно безперервне удосконалення рухових функцій аномальних дітей [1, 2, 5].

У середньому шкільному віці спостерігається зростання частоти рухів на 15,3%, функції рівноваги на 56,6 та 80%, координації рухів – на 56,3 та 56,4%, а результати бігу на 30 метрів – на 16,2 та 16,5%. Особливе значення отриманих автором даних ми бачимо у характеристиці психомоторики дітей різних віково-статевих груп.

За усіма визначеними показниками діти із порушеннями інтелекту поступалися власним нормально розвинутих одноліткам на 17-77 %, а діти із ЗПР (затримкою психічного розвитку) на 11-37 % рівню характеристик.

Значення визначених характеристик полягає у наступному.

- 1) Функціональність руки інтегрально відображає сформованість її рухової функції.
- 2) Кінетична інтегративність – афферентність власного тіла у русі.
- 3) Оптико-просторова організація динамічного руху – здатність відтворювання рухів руки за фіксованими координатами.
- 4) Організація динамічного руху – рівномірність виконання руху лівою та правою рукою.
- 5) Слухо-моторна координація – сприймання та відтворювання ритмічної структури рухів.
- 6) Координація рухів з мовою – декодифікацію мовленнєвих та звукових інструкцій у моторні рухи.
- 7) Комплексні виконання рухової дії – особливості праксису у завданій ситуації [2, 4, 5].

Поетапне удосконалення та становлення психомоторних механізмів у людини відіграє надзвичайну роль у її розвитку. Психомоторні реакції є важливою складовою психіки. Разом з тим, забезпечені психомоторикою рухи служать однією з основ соматичного розвитку, нормального функціонування життєвозабезпечуючих систем та енергетичного балансу.

У природних умовах психомоторика розвивається у процесі нормальної життєдіяльності. Засобами її розвитку є різні побутові, трудові, в тому рахунку спортивні рухи.

На дозрівання мозку впливає розвиток рухів. У м'язах та зв'язках є закінчення центроспрямованих нервових шляхів, які передають подразнення у відповідні ділянки кори півкуль. М'язові рухи стимулюють розвиток кори півкуль головного мозку. Рухи в окремих дітей можуть

бути кращими чи поганішими у залежності від моторних здатностей дитини, які розвиваються під впливом вірно поставленого фізичного виховання.

Конструктивна діяльність учнів пред'являє до їхньої психомоторики високі вимоги. Дітям необхідно вірно скласти деталі, поєднати їх клеєм чи болтами. При цьому важливо дотримуватись визначених кутів поєднання ланок фігури. Особливої точності вимагає побудова конструкцій з деталей, які не поєднуються, що поряд з точністю рухів забезпечується за рахунок активізації функцій рівноваги. Розвитку цієї функції сприяють вправи на спритність.

В учнів молодших класів вільна рухова активність (ходьба, біг, ігри) займає лише 16-19 % денного часу, з них на організовані форми фізичного виховання приходить лише 1-3 % часу. Встановлено, що загальна рухова активність школярів знижується від молодших до старших класів.

Педагогічний вплив з метою відновлення порушених та розвитку ще не сформованих рухових функцій передбачає застосування спеціальної системи фізичних вправ в процесі навчання, виховання та розвитку дітей із порушеннями інтелекту. Х цією метою на уроках фізичної культури широко використовуються різні фізичні вправи та рухливі ігри (Лубовський В. І., Дмитрієв А. А., Сермеєв Б. В.) [1, 4, 5].

Діти молодшого шкільного віку не переносять дії сильного чи тривалого монотонного подразнювача. Сила нервових процесів в них відносно невеличка, різко виражене зовнішнє гальмування. Внутрішнє (особливо запізнюючися) гальмування не стійке. Тому, не встигнувши вислухати пояснення вчителя, діти починають виконувати вправу. Точний аналіз деталей руху застосовується в цьому випадку «вгадуванням» правильності його виконання. Подальша корекція руху здійснюється шляхом порівняння виконання вправи з рухами інших дітей, а також під впливом вказівок вчителя.

Повинно вживати різноманітні фізичні вправи, замінювати одну іншою, виключаючи монотонність. Фізичні вправи впливають не тільки на фізичний розвиток та рухові здібності, але й на психічну діяльність аномальних дітей (Лубовський В. І., Вісковатова Т. П.) [5, 7].

В умовах спеціальної школи, школи-інтернату фізичне виховання будується за деякими основними спрямуваннями. Це навчальна діяльність, яка регламентована виконанням програми з фізичного виховання, фізкультурно-оздоровча робота в режимі навчального дня, позакласна та позашкільна робота.

Розумово-відсталі школярі, як і їх однолітки з масової школи, відчують потребу в рухах самостійно чи під керівництвом класного керівника, вчителя фізкультури. Специфічність занять фізичними вправами у спеціальній школі визначається ще й особливостями режимних моментів на протязі дня, тижня, чверті, навчального року і, навіть, окремими видами навчальних занять.

Різноманітність складу учнів допоміжної школи за психофізичними, розумовими та руховими можливостями висуває та чітко визначає наступні форми фізкультурної роботи: гімнастика до занять; фізкультурні хвилини, паузи під час уроків загального циклу та трудового навчання, самопідготовки; спортивні години в групах; активні прогулянки, піші походи; дні здоров'я; масові фізкультурні заходи. Всі перелічені форми рухової діяльності дітей повинні бути спрямовані на вирішення загально розвиваючих, лікувально-оздоровчих та корекційно-компенсаторних задач.

Високе сумарне навантаження на організм розумово відсталих дітей та підлітків під час навчально-трудої діяльності вимагає від усіх педагогічних робітників спеціальної школи постійного контролю за станом здоров'я учнів, організацією фізіологічно необхідного для них рухового режиму, проведення заходів, спрямованих на розвиток рухових якостей та формування навичок і вмій, підвищення працездатності, формування інтересу до занять фізичними вправами та ігор.

Обов'язковим є контроль за фізичним розвитком та фізичною підготовленістю учнів, який дозволяє виявити динаміку розвитку розумово відсталих дітей з моменту вступу до школи до її закінчення. Для цього проводять контрольні тестування з наступними видами вправ: біг 30

та 60 метрів, стрибок у довжину з місця, метання м'яча. Ці дані записують у журнали обліку фізичного розвитку та підготовленості учнів. Їх порівнюють з показниками фізичного розвитку (зріст, вага, об'єм грудей, голови, постава, станова сила, сила правої та лівої кисті рук, спірометрія) для встановлення основних фізкультурних груп. Контрольні нормативи приймають два рази на рік – у вересні та травні на уроках фізичної культури. До складання нормативів учнів повинний допустити лікар школи [4, 5].

Вчителя фізичної культури при дозуванні фізичних вправ повинні бути особливо уважними з учнями, які мають різні захворювання (епілепсія, шизофренія, енурез, гідроцефалія, вроджені пороки серця і т. ін.).

Чим більше учень відстає у своєму розвитку, тим більше він вимагає спеціальних прийомів фізичного виховання, фізкультурної освіти та, тим більше він розвивається, тим більше уроки фізичної культури у спеціальній школі повинні наближуватись до уроків, які проводяться з нормально розвинутих учнями.

У спеціальній школі спрямовуючою формою занять фізичною культурою є урок. На уроках фізичної культури учнів навчають виконанню фізичних вправ та їх комплексів, рухливим та спортивним іграм, основам здорового способу життя.

Висновки. Навчальні та самостійні заняття з фізичної культури та спорту у спеціальній школі повинні повернутися у пізнання самого себе, власного організму, виявлення слабких та сильних боків у розвитку рухових здібностей, якостей особистості. На підставі цього необхідно будувати щоденні заняття фізичними вправами. З цією метою концепція фізичного виховання аномальних дітей передбачає систему лікарсько-педагогічного контролю за фізичним вихованням.

Необхідно проводити оцінку рівню фізичної підготовленості не тільки за якісними показниками, тобто за результатами виконання рухових дій (в секундах, метрах і т. ін.), але й за якісними показниками – оволодіння програмним матеріалом, рівень сформованості основних рухів, рівень життєво важливих рухових вмінь та навичок, вміння вести здоровий спосіб життя, вміння вести контроль за власним фізичним розвитком, визначати допустимі фізичні навантаження.

Література:

1. Коштур Я. Є. Корекція психофізичного розвитку розумово відсталих підлітків засобами плавання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03 «Корекційна педагогіка»/ Я. Є. Коштур. Київ, 2009. 240 с.
2. Маматова З. Р. Корекція рухової сфери в процесі фізичного виховання у дітей з порушеннями інтелекту. Proceedings of II International Scientific and Practical Conference Boston, USA 2-4 November 2022. С. 261-266. URL : <https://sci-conf.com.ua/ii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-progressive-research-in-the-modern-world-2-4-11-2022-boston-ssha-arhiv/>
3. Миронова С. П. Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка : підручник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2015. 312 с.
4. Стрелковська В. Порівняльний аналіз рівня розвитку координаційних здібностей здорових дітей та дітей з розумовою відсталістю. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. статей з галузі фізичної культури і спорту. Львів : ЛДДФК, 2006. Вип. 10, т. 4.2. С. 239–244.
5. Харченко Л. Л. Теоретико-методичні аспекти застосування ігрового методу фізичного виховання у розвитку психомоторики розумово відсталих дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л.Л.Харченко. Львів, 2004. 21 с.
6. Хохліна О. Корекційна спрямованість навчання дітей з обмеженими розумовими можливостями. *Дефектологія*. 1998. № 2. С. 2–3.
7. Чеботарьова О. В. Учні початкових класів із порушеннями інтелектуального розвитку: навчання та розвиток : навч.-метод. посібник [Електронний ресурс] / О. В. Чеботарьова, І. В. Гладченко. Харків : Вид-во «Ранок», 2020. 128 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/726228/>.

References:

1. Koshtur, Y.E. (2009). Korektsiia psichofizychnoho rozvytku rozumovo vidstalykh pidlitkiv zasobamy plavannia [Correction of psychophysical development of mentally retarded teenagers by means of swimming]. *Candidate's thesis*. Kyiv, 240 p. [in Ukrainian].
2. Mamatova, Z.R. (2022). Korektsiia rukhovoï sfery v protsesi fizychnoho vykhovannia u ditei z porushenniamy intelektu [Correction of the motor sphere in the process of physical education in children with intellectual disabilities]. Proceedings of II International Scientific and Practical Conference Boston, USA 2-4 November 2022, P. 261–266. Retrieved from: <https://sci-conf.com.ua/ii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-progressive-research-in-the-modern-world-2-4-11-2022-boston-ssha-arhiv/> [in Ukrainian].
3. Myronova, S.P. (2015). Korektsiina psichopedahohika [*Correctional psychopedagogy*]. Oligophrenopedagogy: a textbook. Kamianets-Podilskyi: Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko, 312 p. [in Ukrainian].
4. Strelkovska, V. (2006). Porivnialnyi analiz rivnia rozvytku koordynatsiinykh zdbnostei zdorovykh ditei ta ditei z rozumovoiu vidstalistiu [Comparative analysis of the level of development of coordination abilities of healthy children and children with mental retardation]. *Moloda sportyvnna nauka Ukrainy : zb. nauk. statei z haluzi fizychnoi kultury i sportu – Young sports science of Ukraine: coll. of science articles in the field of physical culture and sports*. Lviv: LDIFK, Issue 10, vol. 4.2. P. 239–244 [in Ukrainian].
5. Kharchenko, L.L. (2004). Teoretyko-metodychni aspekty zastosuvannia ihrovoho metodu fizychnoho vykhovannia u rozvytku psichomotoryky rozumovo vidstalykh ditei molodshoho shkilnoho viku [Theoretical and methodological aspects of the application of the game method of physical education in the development of psychomotor skills of mentally retarded children of primary school age]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Lviv, 21 p. [in Ukrainian].
6. Khokhlina, O. (1998). Korektsiina spriamovanist navchannia ditei z obmezhenymy rozumovymy mozhlyvostiamy [Corrective orientation of education of children with intellectual disabilities]. *Defektolohiia – Defectology*. No. 2. P. 2–3 [in Ukrainian].
7. Chebotaryova, O.V. (2020). Uchni pochatkovykh klasiv iz porushenniamy intelektualnoho rozvytku: navchannia ta rozvytok : navch.-metod. posibnyk [Elementary school students with intellectual development disorders: training and development: teaching method. Manual]. [Electronic resource]. Kharkiv: Ranok Publishing House, 128 p. Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/726228/> [in Ukrainian].

Mamatova Zulfiia

PHYSICAL EDUCATION AND MOTOR ACTIVITY OF CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

The problems of the potential opportunities of persons with intellectual disabilities, their adaptation to life, their socialization are gaining more and more social significance. Physical education acts not only as a means of eliminating deficiencies in the motor sphere, but also as a full-fledged physical development, strengthening of health, adaptation in society. The article provides a theoretical justification of the need to create conditions for physical education and physical activity. Special literature and information sources are analyzed, which present the views of scientists regarding the conditions that contribute to the development of the soft sphere of children with intellectual disabilities, taking into account their psychological characteristics and the surrounding social environment, which significantly influence the formation of interest in physical education. Among the many factors that influence the formation of the motor sphere, the main ones are highlighted – this is a set of external and internal conditions that are created by the physical education teacher in interaction with the pedagogical team and the student's family.

Key words: motor sphere, physical education, conditions, features, motor activity, intellectual disability.

УДК 796.093:796.322-055.2

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.16>**Мельник Валерій Олександрович**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри спортивних та рекреаційних ігор
Львівського державного університету фізичної культури
імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0001-9557-1276

Пасічник Вікторія Михайлівна

доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор
Львівського державного університету фізичної культури
імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-6381-1471

Кудріна Ніна Віталіївна

старший викладач кафедри спортивних та рекреаційних ігор
Львівського державного університету фізичної культури
імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-1003-8550

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЖІНОЧИХ КОМАНД ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ПЛЯЖНОМУ ГАНДБОЛІ

Формування спрямованості тренувальних впливів на етапі безпосередньої підготовки до змагань і в змагальних мікроциклах має відбуватися із урахуванням техніко-тактичної діяльності провідних спортсменів у найбільших міжнародних змаганнях. **Мета дослідження** полягає у встановленні кількісних показників виконання та ефективності реалізації різних видів кидків гравцями різного амплуа у пляжному гандболі та гравцями жіночих команд високої кваліфікації. **Методи дослідження.** Аналіз інформаційних джерел, спостереження, методи математичної статистики. Спостереження проводилося під час перегляду відеозаписів ігор чемпіонату Європи з пляжного гандболу серед жіночих команд за участі провідних команд турніру. Загалом було проаналізовано 20 ігор чемпіонату Європи. **Результати дослідження.** Структура та зміст змагальної діяльності жіночих команд високої кваліфікації у пляжному гандболі передбачає проведення 37,03 атаки в середньому за одну гру. Показники результативності атак становлять 35,75 очка в середньому за одну гру. При цьому показники ефективності становлять 51,20%, що свідчить про спрямованість завершення атакувальних дій кидками, «вартість» яких становить два очка. Порівняння структури та змісту змагальної діяльності компонентів загальної групи показав відсутність достовірних відмінностей між показниками компонентів змагальної діяльності в першому та другому сетах поєдинку ($p > 0,05$). У жіночих командах високої кваліфікації у пляжному гандболі достовірно більше атакувальних дій завершуються польовими гравцями за допомогою кидків, «вартість» яких становить два очки – 29,9 атак в середньому за гру; гравець ігрового амплуа «спеціаліст» в середньому за одну гру виконує 6,75 кидка. У показниках ефективності виконання кидків польовими гравцями та «спеціалістами» достовірних відмінностей не встановлено ($p > 0,05$). Виражені достовірні відмінності ($p < 0,001$) у перевазі завершення атакувальних дій гравцями жіночих команд високої кваліфікації за допомогою піруетів над кидками в польоті та прямими кидками у показниках кількісного виконання, результативності та ефективності вказують на потребу спрямованості проведення атакувальних дій, які будуть завершуватися кидками за допомогою піруетів.

Ключові слова: пляжний гандбол, результативність, ефективність, атакувальні дії, польові гравці.

Вступ. Основним фактором досягнення стійких спортивних результатів у концепції підготовки є постійне вдосконалення технології підготовки, що проявляється в доведенні підготовленості гандболістів вищої кваліфікації до рівня перманентної готовності до змагальної діяльності [4].

Цілісна система знань про управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх, що представлена як інтегруючий компонент навчально-тренувальної та змагальної діяльності включає в себе оцінку, педагогічний аналіз та інтерпретацію показників техніко-тактичної діяльності в тренувальному та змагальному процесах, моделювання та прогнозування показників, контроль та корекцію показників змагальної та тренувальної діяльності [2].

Формування спрямованості тренувальних впливів на етапі безпосередньо підготовки до змагань і в змагальних мікроциклах має відбуватися із урахуванням техніко-тактичної діяльності провідних спортсменів на найбільших міжнародних змаганнях (чемпіонати Європи, світу, Олімпійські ігри) [3].

Фахівці з пляжного гандболу багато уваги приділяли дослідженню тактичні дії в захисті в захисті команд високої кваліфікації [4], ефективність різного виду кидків [5]. Колектив фахівців [6, 7] досліджували проблеми адаптації гравців з «класичного» гандболу до умов пляжного гандболу. В своїх дослідженнях вони звертають увага на значення показники прояву фізичних якостей в умовах зміни жорсткості поверхня на якій відбуваються змагання в пляжному гандболі. Також наявні дослідження, які стосуються гендерних відмінностей показників фізичної та функціональної підготовленості [8]. Проводилися дослідження показників змагальної діяльності чоловічих команд високої кваліфікації [9, 10].

Мета дослідження полягає у встановленні кількісних показників виконання та ефективності реалізації різних видів кидків гравцями різного амплуа пляжному гандболі гравцями жіночих команд високої кваліфікації.

Завдання дослідження:

1. Встановити кількісні показники виконанням різних видів кидків гравцями різного амплуа жіночих команд високої кваліфікації у пляжному гандболі.
2. Встановити особливості застосування різних видів кидків гравцями різного амплуа жіночих команд високої кваліфікації у пляжному гандболі.

Методи дослідження. Аналіз інформаційних джерел з метою формування актуальності дослідження; спостереження проводилося для визначення структури виконання кидків гравцями різного амплуа, визначення кількісних показників виконання та реалізації кидків гравцями різних ігрових амплуа та обраховувалася ефективність їх виконання; методи математичної статистики для визначення достовірних відмінностей між показниками виконання кидків. Спостереження проводилося під час перегляду відеозаписів ігор чемпіонату Європи з пляжного гандболу серед жіночих команд за участі провідних команд турніру. Загалом було проаналізовано 20 ігор чемпіонату Європи.

Результати дослідження. Згідно правил гри у пляжному гандболі гра триває два сету по 10 хвилин «брудного» часу, за підсумками кожного з сетів визначається її переможець. У випадку рахунку 1:1 за перемогами в сетах, призначається серія булітів до визначення переможця. Також, в пляжному гандболі згідно правил гри присутня диференціація вартості кидків в залежності від функціонального амплуа гравця та способу виконання кидка. Так у 2 очка зараховується гол забитий гравцем, який виконує функцію спеціаліста зараховується, та якщо гол забив польовий гравець після виконання піруету або після виконання ловлі-кидка знаходячись у повітрі. Ці визначальні пункти правил, були нами взяті за основу визначення компонентів структури та змісту змагальної діяльності які ми досліджували в нашій роботі.

На першому етапі дослідження було проведено педагогічне спостереження за загальними показниками змагальної діяльності жіночих команд високої кваліфікації у пляжному гандболі (табл. 1).

Таблиця 1

**Загальні показники змагальної діяльності жіночих команд високої кваліфікації
у пляжному гандболі. (n=20 ігор)**

№	Показник	За гру	1 сет	2 сет	
1	Кількість атак	37,03	18,83	18,20	(p>0,05)*
2	Кількість набраних очок	35,75	18,40	17,35	(p>0,05)*
3	Кількість результативних атак	19,00	9,80	9,20	(p>0,05)*
4	Середня кількість очок за 1 результативну атаку	1,89	1,92	1,90	(p>0,05)*
5	Ефективність атак, %	51,20	52,16	50,51	(p>0,05)*

Примітка: * – наявність достовірних відмінностей між показниками 1 та 2 сетів.

Середній показник кількості проведених атак за гру становить 37,03 атаки. При цьому кожна команда в середньому набирає по 35,75 очка за гру, що в свою показник ефективності реалізації атак становить 51,20%. Проведене порівняння зазначених показників з розподілом на ігрові сети засвідчило, що достовірних відмінностей між загальними компонентами змагальної діяльності жіночих команд високої кваліфікації не встановлено.

Наступна група показників, яка нами вивчалася була кидки гравців різного ігрового амплуа (табл. 2). В результаті спостереження нами було встановлено, що польові гравці жіночих команд високої кваліфікації достовірно більше виконують кидків в середньому за гру, також суттєво більшими є показники кількості результативних кидків ніж у гравців ігрового амплуа «спеціаліст» (p<0,001). Вивчення показників ефективності засвідчило, що польові гравці реалізують атакувальні дії з показником 49,44%, у гравців ігрового амплуа «спеціаліст» цей показник становить 49,78% в середньому за гру. При цьому достовірних відмінностей між ними не зафіксовано (p>0,05).

Таблиця 2

Кількісні показники та ефективність завершення атакувальних дій гравцями різного амплуа жіночих команд високої кваліфікації в пляжному гандболі. (n=20 ігор)

Показники	Спеціаліст			Польовий гравець		
	За гру	1 сет	2 сет	За гру	1 сет	2 сет
Кількість атак	6,75	3,48	3,28	29,9	14,85	15,08
Кількість результативних атак	3,25	1,83	1,43	15,08	7,45	7,63
Ефективність атак	48,44	50,46	44,17	49,78	49,73	49,50

Проведений аналіз вищезазначених показників з розподілом на ігрові сети показав, що і в першому і в другому сетах польові гравці демонструють достовірно більші показники кількісного виконання та результативності ніж гравці ігрового амплуа «спеціаліст» (p<0,001). Показники ефективності реалізації ігрових ситуацій в першому та другому сеті, польових гравців та гравців «спеціаліст» суттєво між собою не різняться (p>0,05).

На наступному етапі дослідження було проведено вивчення структури завершення атакувальних дій гравцями ігрового амплуа «спеціаліст». Згідно правил гри у пляжний гандбол, результативний кидок виконаний гравцем амплуа «спеціаліст» зараховується за два очка, при цьому не потрібно виконувати кидок після піруету або кидок виконуючи ловлю м'яча і кидок в одному стрибку. Дані особливості правил гри призвели до того, що вище зазначені гравці реалізують своє кидки у три способи: з близької відстані (вихід один на один з воротарем команди суперника), з дальньої відстані (можливо через блок захисників команди суперника) та від власних воріт (спортсмен, який захищає ворота є гравцем ігрового амплуа «спеціаліст»). За результатами педагогічного спостереження нами було встановлено, що гравці зазначеного ігрового амплуа в середньому за гру виконують 1,65 кидка з дальньої відстані, з близької відстані цей показник становить 4,63 кидка, а від воріт «спеціалісти» в середньому роблять 0,48 кидка. Проведений порівняльний аналіз показав, що між всіма видами кидків є достовірні відмінності (p<0,001). Така ситуація нами пояснюється тим, що гравці команд намагаються

створити ситуації для найзручнішої реалізації ігрових моментів, тому всі звої тактичні атакуювальні дії вони спрямовують на те щоб вивести гравця «спеціаліст» один на один з воротарем команди суперника. Мала кількість кидків з дальньої дистанції нами пояснюється тим, що вони в основному виконуються після того, як судді показали жест «пасивна гра», що в свою чергу заставляє гравців максимально швидко виконати кидок по воротах. Стосовно кидків від воріт, то умови для їх успішного виконання виникають дуже рідко і лише у тих випадках команда не встигла швидко провести заміни гравців з нападу в захист (табл. 3).

Таблиця 3

Показники структури та змісту змагальної діяльності гравців ігрового амплуа «спеціаліст» жіночих команд високої кваліфікації у пляжному гандболі. (n=20 ігор)

№	Показники	Дальня відстань			Близька відстань			Зони воротаря		
		За гру	1 сет	2 сет	За гру	1 сет	2 сет	За гру	1 сет	2 сет
1	Кількість атак	1.65	0.88	0.78	4.63	2.33	2.30	0.48	0.28	0.20
2	Результативність атак	0.53	0.25	0.28	2.53	1.45	1.08	0.20	0.13	0.08
3	Ефективність атак, %	27.88	25.44	26.75	53.62	58.56	47.23	43.75	45.00	37.50

Аналіз показників результативного виконання кидків гравцями ігрового амплуа «спеціаліст» показав що найбільшу кількість голів середньому за гру забивають з близької відстані – 2,53 гола, з дальньої дистанції реалізується 0,53 кидка в середньому за гру, а 0,20 гола забивається за допомогою кидків від воріт. Щодо показників відмінностей то вони є аналогічними до показників кількісного виконання, тобто між всіма видами кидків наявні достовірні відмінності ($p < 0,001$).

Нами також була обраховано ефективність виконання різного виду кидків гравцями ігрового амплуа «спеціаліст» жіночих команд високої кваліфікації. Так найбільші показники ефективності було встановлено у виконанні кидків з близької відстані – 53,62%, з дальньої відстані гравці завершують атакуювальні дії з показником 27,88% ефективності, а показник ефективності кидків від воріт становить 43,75%. Щодо показників відмінностей ефективності реалізації ігрових моментів гравцями ігрового амплуа спеціаліст у пляжному гандболі, то ефективність реалізації кидків з близької відстані достовірно переважає ефективність кидків з дальніх дистанцій ($p < 0,001$). У показниках відмінностей між кидками з близької відстані і кидками від воріт та між показниками кидків з дальньої дистанції та кидками від воріт достовірних відмінностей не виявлено ($p > 0,05$).

Аналіз показників з диференціацією за ігровими сетами показав, що структура зазначених компонентів змагальної діяльності є аналогічною зі середньо ігровими показниками. Порівняння показників компонентів змагальної діяльності 1 сету засвідчило, що між всіма видами кидків гравців «спеціаліст», якими завершувалися атаки, наявні достовірні відмінності ($p < 0,001$). Також показники результативності всіх видів кидків суттєво відрізняються між собою ($p < 0,05$). Щодо показників ефективності кидків гравцями «спеціалістами» у першому сеті поєдинку, то між ефективністю кидків від воріт та кидками з дальньої дистанції достовірних відмінностей не виявлено ($p > 0,05$). Показники достовірних відмінностей між компонентами змагальної діяльності другого сету є аналогічними з показниками першого сету.

Дослідження різновидів кидків польових гравців показало, що в процесі змагальної діяльності гравці жіночих команд високої кваліфікації в своєму технічному арсеналі мають три види кидків: кидок після виконання піруету (пірует), кидок після ловлі і кидка м'яча в одному стрибку (в польоті) та прямий кидок.

За результатами спостереження було встановлено, що гравці жіночих команд високої кваліфікації в пляжному гандболі в середньому за одну гру 21,85 атакуювальних дій завершуються кидком після виконання піруету, 5,55 атакуювальні дії кидком в польоту та 2,50 – прямим кидком. Показники результативності польових гравців відповідно становлять, після піруету – 12,00 результативних кидка, після кидка в польоті – 2,30 точних влучань та після прямих кидків – 0,78 голи. Найбільш ефективно гравці жіночих команд високої кваліфікації реалізують кидки

після виконання піруету (55,08%), наступними йдуть кидки в польоті (40,42%), а найменші значення ефективності встановлено у прямих кидків (30,78%) (табл. 4).

Таблиця 4

Показники структури та змісту змагальної діяльності польових гравців жіночих команд високої кваліфікації у пляжному гандболі. (n=20 ігор)

№	Показники	Пірует			В польоті			Прямий кидок		
		За гру	1 сет	2 сет	За гру	1 сет	2 сет	За гру	1 сет	2 сет
1	Кількість атак	21.85	10.35	11.50	5.55	3.08	2.48	2,50	1.43	1,08
2	Результативність атак	12.00	5.75	6.25	2.30	1.33	0.98	0,78	0,38	0,40
3	Ефективність атак, %	55.08	56.15	54.32	40.42	41.18	34.45	30,78	22,22	39,10

Порівняльний аналіз виконання різних видів кидків польовими гравцями засвідчив, що у кількісних показниках виконання різних видів кидків наявні достовірні відмінності між всіма видами кидків ($p < 0,001$). Схожа ситуація спостерігається і у показниках відмінностей результативності виконання різних видів кидків польовими гравцями ($p < 0,001$). Дослідження відмінностей показників ефективності виконання кидків польовими гравцями показав, що достовірні відмінності зафіксовані між ефективністю виконання кидків після піруетів та ефективністю реалізації кидків в польоті і прямих кидків ($p < 0,001$), а між показниками ефективності прямих кидків та кидками в польоті суттєвих відмінностей не встановлено ($p > 0,05$).

Висновки. Структура та зміст змагальної діяльності жіночих команд високої кваліфікації у пляжному гандболі передбачає проведення 37,03 атаки в середньому за одну гру. Показники результативності атак становлять 35,75 очка в середньому за одну гру. При цьому показники ефективності становлять 51,20%, що свідчить про спрямованість завершення атакувальних дій кидками «вартість» яких становить два очка. Порівняння структури та змісту змагальної діяльності компонентів загальної групи показав відсутність достовірних відмінностей між показниками компонентів змагальної діяльності в першому та другому сетах поєдинку. ($p > 0,05$).

У жіночих командах високої кваліфікації у пляжному гандболі достовірно більше атакувальних дій завершуються польовими гравцями за допомогою кидків, «вартість» яких становить два очки – 29,9 атак в середньому за гру, гравець ігрового амплуа «спеціаліст» в середньому за одну гру виконує 6,75 кидка. У показниках ефективності виконання кидків польовими гравцями та «спеціалістами» достовірних відмінностей не встановлено ($p > 0,05$).

Виражені достовірні відмінності ($p < 0,001$) у перевазі завершення атакувальних дій гравцями жіночих команд високої кваліфікації за допомогою піруетів над кидками в польоті та прямими кидками у показниках кількісного виконання, результативності та ефективності вказують на потребу спрямованості проведення атакувальних дій які будуть завершуватися кидками за допомогою піруетів.

Література:

1. Тищенко В. О. Методологічні основи сучасної системи підготовки гандболістів вищої кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 1. С. 76–79.
2. Дорошенко Е. Управління техніко-тактичною діяльністю у командних спортивних іграх. *Наука в олімпійському спорті*. 2014. № 4. С. 15–21.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
4. Gkagkanas K., Hatzimanouil D., Skandalis V., Dimitriou S., Papadopoulou S. Defense tactics in high-level teams in Beach handball. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18(2). P. 914–20.
5. Dol G, Onetto V, Carbonell VC, González-Ramírez A. Analysis of Throwing Performance in Elite Women's Beach Handball. *Apunts. Educación Física y Deportes*. 2020. Vol. 141. P. 49–54. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/3\).141.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/3).141.06).

6. Relative age effects and team performance among elite beach handball athletes / Figueiredo L. S., Ribeiro L. C., Fialho J. V. [et al.]. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20(6). P. 3354–60. DOI:10.7752/jpes.2020.06454.

7. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 106 с.

8. Lemos L. F., Oliveira V. C., Duncan M. J., Ortega J. P., Martins C. M., Ramirez-Campillo R., Sanchez J. S., Nevill A. M., Nakamura F. Y. Physical fitness profile in elite beach handball players of different age categories. *J Sports Med Phys Fitness*. 2020. Vol. 60(12). P. 1536–43. doi: 10.23736/S0022-4707.20.11104-6.

9. Мельник В., Ківерник О., Кудріна Н. Особливості реалізації тактичних дій на завершальному етапі атаки команд високої кваліфікації в пляжному гандболі. *Спортивні ігри*. 2022. № 3(25). С. 75–85. doi: 10.15391/si.2022-3.07

10. Мельник В.О., Кудріна Н.В., Ківерник О.В., Оскілко А.О. Структура виконання кидків гравцями різного ігрового амплуа команд високої кваліфікації у пляжному гандболі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 11К. С. 66–70. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11-K(142).30.

References:

1. Tyshchenko, V.O. (2014). Metodolohichni osnovy suchasnoi systemy pidhotovky handbolistiv vyshchoi kvalifikatsii [Methodological foundations of the modern training system of skilled handballers]. *Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 1, 76–79 [in Ukrainian].

2. Doroshenko, Je. (2014). Upravlinnia tekhniko-taktychnoiu diialnistiu u komandnykh sportyvnykh ihrakh [Management of technical and tactical activities in team sports games]. *Nauka v olimpiiskomu sporti*, 4, 15–21 [in Ukrainian].

3. Kostiukevych, V. M. (2014). Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovykh vydiv sportu) [Theory and methods of sports training (on the example of team games)]. Vynnytsia: Planer [in Ukrainian].

4. Gkagkanas, K., Hatzimanouil, D., Skandalis, V, Dimitriou, S., & Papadopoulou S. (2018). Defense tactics in high-level teams in Beach handball. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 914–20 [in English].

5. Dol, G., Onetto, V., Carbonell, V.C. & González-Ramírez, A., (2020). Analysis of Throwing Performance in Elite Women’s Beach Handball. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 141, 49–54 [in English].

6. Figueiredo, L.S., Ribeiro, L.C., Fialho, J.V., et al. (2020). Relative age effects and team performance among elite beach handball athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(6), 3354–3360 [in English].

7. Pasichnyk, V., & Melnyk, V. (2018). *Rekreatsiini ihry [Recreational games]*. Lviv [in Ukrainian]

8. Lemos, L.F., Oliveira, V.C., Duncan, M.J., Ortega, J.P., Martins, C.M., Ramirez-Campillo, R., Sanchez, J.S., Nevill, A.M., & Nakamura, F.Y. (2020). Physical fitness profile in elite beach handball players of different age categories. *J Sports Med Phys Fitness*, 60(12), 1536–1543 [in English].

9. Melnyk, V., Kivernyk, O., & Kudrina, N. (2022). Osoblyvosti realizatsii taktychnykh dii na zavershalnomu etapi ataky komand vysokoi kvalifikatsii v pliazhnomu handboli [Peculiarities of the implementation of tactical activities at the final stage of attack by beach handball teams of high qualification]. *Sportyvni ihry*, 3(25), 75–85 [in Ukrainian].

10. Melnyk, V.O., Kudrina, N.V., Kivernyk, O.V., & Oskilko, A.O. (2021). Struktura vykonannia kydkiv hravtsiamy riznoho irovoho amplua komand vysokoi kvalifikatsii u pliazhnomu handboli [The structure of throws by players of different game roles of highly qualified teams in beach handball]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia 15 “Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)”*. Vyp. 11K. S. 66–70 [in Ukrainian].

Melnyk Valery, Pasichnyk Victoria, Kudrina Nina

CHARACTERISTICS OF THE COMPETITIVE ACTIVITY OF HIGHLY QUALIFIED FEMALE TEAMS IN BEACH HANDBALL

The formation of the direction of training influences at the stage of direct preparation for competitions and in competitive microcycles should take place taking into account the technical and tactical activities of leading athletes in the largest international competitions. The purpose of the study is to establish quantitative indicators of performance and effectiveness of various types of throws by players of various roles in beach handball and players of highly qualified female teams. Research methods. Analysis of information sources, observations, methods of mathematical statistics. The observation was carried out while watching videos of the games of the European Beach Handball Championship among female teams with the participation of the leading teams of the tournament. A total of 20 European Championship games were analyzed. Research results. The structure and content of the competitive activity of highly qualified female beach handball teams provides for an average of 37.03 attacks per game. The offensive efficiency indicators are 35.75 points per game on average. At the same time, the efficiency indicators are 51.20%, which indicates the focus of completing offensive actions with throws, the "value" of which is two points. A comparison of the structure and content of the competitive activity of the components of the general group showed the absence of reliable differences between the indicators of the components of the competitive activity in the first and second sets of the match. ($p > 0.05$). In female teams of high qualification in beach handball, significantly more attacking actions are completed by field players with the help of throws, the "value" of which is two points – 29.9 attacks on average per game; a player of the game role "specialist" makes an average of 6.75 shots per game. No significant differences were found in the performance indicators of field players and "specialists" ($p > 0.05$). The marked significant differences ($p < 0.001$) in the superiority of the completion of offensive actions by players of high-skilled female teams using pirouettes over throws in flight and direct throws in indicators of quantitative execution, effectiveness and efficiency indicate the need for targeting offensive actions that will end with throws using pirouettes.

Key words: beach handball, performance, efficiency, attacking actions, field players.

УДК 613.96:613.72:312

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.17>**Мельніков Андрій Вікторович**

доктор педагогічних наук, доцент,
начальник кафедри фізичної підготовки і спорту
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
ORCID ID: 0000-0001-6039-1021

Шинкарук Віктор Олександрович

старший викладач кафедри фізичної підготовки і спорту,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
ORCID ID: 0000-0002-1317-8225

Кучма Анжела Сергіївна

курсант факультету безпеки державного кордону
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
ORCID ID: 0009-0008-1665-3168

ПОБУДОВА ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ МІЖ ТРЕНЕРОМ ТА СПОРТСМЕНОМ

*В статті описується специфіка відносин між тренером та спортсменом, а також аналізуються стратегії ефективної взаємодії між ними. Сприятливі взаємини між тренером та спортсменом відіграють особливо важливу роль. Особливість взаємовідносин полягає у підсумковому результаті, метою якого є успішність спортивної кар'єри як тренера, так і того, хто навчається. Варто зазначити, що на успішність впливають такі фактори, як індивідуальні та соціально-психологічні особливості учасників даних взаємин. Побудова ефективної взаємодії між тренером та спортсменом вважається важливою складовою успішної тренерської роботи. Успішність значно залежить від того, як тренер встановлює відносини зі спортсменами та командою, а також як виявляє свої знання. Від того, як спортсмен та тренер сприймають один одного, залежить не лише ефективність тренувального процесу та результативність на змаганнях, але і можливості особистісного росту спортсмена та професійного вдосконалення тренера. Тренер є не лише авторитетом, а й прикладом для наслідування, мотивуючи спортсмена до досягнення спортивних та життєвих цілей. Після досягнення поставленої мети тренер ставить нові завдання для подальшого розвитку. Отже, для ефективної взаємодії система організації спортивного тренування повинна ґрунтуватися на прогресивних принципах, використовувати сучасні та науково обґрунтовані методи та засоби. **Мета дослідження** – проаналізувати та систематизувати фактори, що визначають ефективну взаємодію між тренером та спортсменом. У взаємодії між тренером та спортсменом тренер має важливу роль як у створенні ефективного навчально-тренувального процесу, так і в організації взаємодії зі спортсменом через спілкування. **Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, системний аналіз, структурно-функціональний аналіз. **Результати дослідження:** у статті було проаналізовано психологічні та методологічні фактори, які впливають на успішність тренувань та досягнення високих результатів у спортивній діяльності. Особливу увагу було приділено комунікативній складовій, зокрема було виділено ряд блоків, за якими потрібно вдосконалювати ефективність процесу комунікації між тренером та спортсменом.*

Ключові слова: фізична підготовка, тренування, тренер, спорт, спортивна діяльність.

Вступ. У сучасному спортивному середовищі побудова ефективної взаємодії між тренером та спортсменом визнається ключовим фактором для досягнення високих результатів

та особистісного розвитку. В останні роки у спортивній практиці з'явилася значна кількість педагогічних технологій, методів, засобів, спрямованих на покращення якості тренувального процесу, використовуються нові методи тренування, групові форми роботи спортсменів з метою розвитку у них активності, ініціативності, самостійності, відповідальності, критичності мислення. Сучасні підходи до тренувань та психології спорту наголошують на важливості взаємодії, що включає в себе не лише технічні та фізичні аспекти, але й глибокі психологічні та емоційні складові.

Спортивна діяльність – спільна діяльність тренера та спортсмена. Взаємодія тренера зі спортсменами передбачає вибір завдань, прийняття рішень; організацію групи та вибір методів мотивації; здійснення контролю; встановлення взаємин із спортсменами; регуляцію інформації, що надходить; встановлення зворотного зв'язку з командою та інші задачі. Спільні зусилля тренера та спортсмена визначають не тільки ефективність тренувального процесу та результативність виступів на змаганнях, але й впливають на особистісний розвиток спортсмена та особистісно-професійне вдосконалення тренера. У зв'язку з цим, важливо ретельно розглядати та досліджувати різноманітні аспекти цієї взаємодії, враховуючи сучасні тенденції у науці та практиці тренування.

Останніми десятиліттями активно вивчають професійну діяльність тренера такі науковці як Н. Волянчук, Ж. Бережна, І. Грігоровіч, О. Чугреева. Окремі проблеми та аспекти взаємодії тренера та спортсменів аналізували В. Антоненко, В. Гончаренко, В. Костюкевич, О. Мозолев, Є. Павлюк. Моделі тренерської діяльності досліджує у своїх розвідках О. Сопотницька. Зокрема, у роботі «Потенціал акмеологічного підходу у формуванні готовності майбутніх вчителів фізичної культури до тренерської діяльності з ігрових видів спорту» (2016) науковиця досліджує потенціал, яким володіє акмеологічний підхід [1].

Проте, згідно з результатами аналізу наукових досліджень у даній сфері, можна визначити, що питання ефективних моделей тренерської діяльності залишаються недостатньо вивченими у контексті нової освітньої парадигми та інноваційних вимог суспільства.

Мета та завдання статті полягає у дослідженні та систематизації факторів, що визначають ефективну взаємодію між тренером та спортсменом на сучасному етапі.

Результати дослідження. Наукові відомості про особливості успішної взаємодії між тренером та спортсменом під час тривалої спортивної підготовки є одними з ключових та обов'язкових знань, які повинні бути враховані як для тренера, так і для спортсмена. Врахування цих знань дозволить підвищити професіоналізм тренера, сформувати спортивну компетентність спортсмена і загалом створить умови для ефективної взаємодії між учасниками комунікації. Тренер взаємодіє з професійною, моральною і юридичною відповідальністю за формування, забезпечення здоров'я та спортивних досягнень своїх підопічних [2]. Вміння тренера розпізнавати учня як особистість, створювати умови для його самовиховання та направляти його до високих спортивних досягнень формується і удосконалюється протягом всього його професійного шляху. При цьому ключовою психологічною професійною якістю тренера є його комунікативна активність [3].

У спортивній діяльності спілкування займає не останнє місце. Спілкування – це процес безпосередньо чи опосередковано спостережуваного контактування, що має на меті навмисний вплив (вплив) на поведінку, стан, установки, рівень активності та діяльності безпосереднього партнера (партнерів) [4]. У ході цього процесу встановлюються, зберігаються та змінюються відносини між учасниками спільної діяльності, тому міжособистісне спілкування – одна з найважливіших форм взаємовпливів людей. Ефективна комунікація між тренером та спортсменами визначає успішність тренувального процесу та психологічний комфорт у спортивному колективі. Забезпечення психологічного комфорту та підтримка в емоційних моментах сприяють побудові позитивного відношення між тренером та спортсменами. Тому у взаємодії між тренером та спортсменами важливо враховувати психологічні аспекти для досягнення високої результативності у тренуваннях.

Різнманітність підходів до змістовної характеристики комунікативної компетентності дає підстави запропонувати своє розуміння суті аналізованого поняття та сформулювати

визначення цього феномену. Під комунікативної компетентністю тренера розуміємо власність особистості, що виражає готовність та можливість суб'єкта спілкування оснащувати професійну діяльність засобами передачі та прийому інформації. Провідним комунікативним умінням тренера є вміння стежити за ясністю та доступністю своєї мови, яке тісно пов'язане з умінням передбачати та запобігати конфліктам. Менш міцний зв'язок цього вміння з уміннями швидко встановлювати контакти з спортсменами, використовувати відповідний тон, поведінку. Комунікативна здатність тренера проявляється у спілкуванні з вихованцями на різних етапах їх розвитку. Навчання також може бути різним, тому що тренер повинен враховувати вік тих, хто займається, їх характер, психологічні особливості, відносини всередині колективу і поза ним. Відповідно віку тренер повинен грамотно побудувати спілкування з ними. Наприклад, тренеру необхідно знати захоплення своїх підопічних, їхні інтереси. Тренер повинен не тільки цікаво будувати тренувальний процес, а й спілкуватися з вихованцями, обговорюючи різні теми, що стосуються не лише тренувальних занять, а й питань особистого характеру. Якщо це діти, то під час обговорення різних проблем тренер може допомагати вирішити їх і виступає тут як психолог і наставник у житті.

Оскільки комунікація відіграє важливу роль у психологічній підготовці спортсмена, успішність завдань тренера значною мірою залежить від його комунікативної компетентності. Тренеру важливо вміти взаємодіяти з конкретними спортсменами, знаходячи підхід для покращення їхнього настрою. Комунікативні здібності тренера проявляються в застосуванні різних методів психологічної підготовки, до яких відносяться методи психорегуляції, такі як:

1. **Бесіда:** взаємодія зі спортсменом з метою зняття нервової напруги або передстартової апатії, застосування методів відволікання.

2. **Переконання:** установлення чітких цільових завдань, налаштування спортсмена на конкретну діяльність, переконання у нераціональності певної поведінки чи стану.

3. **Наказ:** імперативне навіювання в неспаному стані, використання конкретних, чітких та коротких інструкцій.

4. **Раціональне навіювання:** складніший метод вербальної психорегуляції, який включає завдання за допомогою логіки переконати спортсмена, усунути емоційну напругу та вибудувати сприятливу перспективу через розумне впливання на його психічний стан.

При застосуванні різних методів та засобів психорегуляції важливо враховувати конкретні обставини ситуації, індивідуальні особливості спортсменів і їх психічний стан. Мета полягає в формуванні загальної тенденції до досягнення оптимального психічного стану, що дозволить їм максимально реалізувати свої фізичні та технічні можливості.

В процесі комунікації можна виділити ряд блоків, за якими потрібно вдосконалювати ефективність цього процесу. Для покращення комунікації між тренером і спортсменами слід враховувати ключові аспекти ефективного міжособистісного взаємодії:

1. **Активне слухання.** Впровадження активного слухання, що передбачає уважне сприйняття інформації та виявлення інтересу до поглядів спортсменів.

2. **Зрозуміле мовлення.** Використання зрозумілого та конкретного мовлення для уникнення непорозуміння та надмірної складності у комунікації.

3. **Конструктивність.** Підтримка конструктивного характеру комунікації, включаючи позитивні оцінки та вказівки для подальшого вдосконалення.

4. **Встановлення зв'язку на особистому рівні.** Розвиток особистих відносин із спортсменами шляхом дослідження їхніх інтересів та індивідуальних особливостей.

5. **Забезпечення відкритого двостороннього обміну інформацією.** Створення стимулів для активного діалогу та обміну інформацією з боку обох сторін.

6. **Врахування індивідуальних особливостей.** Урахування унікальних характеристик кожного спортсмена та адаптація комунікативного підходу до індивідуальних потреб.

7. **Використання різноманітних методів комунікації.** Залучення різноманітних візуальних, аудіо та інноваційних засобів для оптимізації передачі інструкцій і завдань.

8. Організація зустрічей та обговорень. Регулярна проведення зустрічей для обговорення прогресу, вирішення питань і підтримки відкритого обміну думками. Загальний підхід має базуватися на взаємодії та врахуванні індивідуальних та колективних аспектів спортивної команди в контексті сучасних теоретичних підходів до тренувального процесу. Ефективне використання мовних та немовних засобів комунікації допомагає враховувати особистість кожного спортсмена, розуміти його потреби та реагувати на них.

Існує кілька ключових напрямів, або центральних орієнтирів, які визначають процес тренувань, впливаючи на психологічну та соціальну обстановку. У ході тренувань у тренера з'являється достатньо можливостей для мотивації, підтримки та спрямування спортсменів. Однією з визначальних складових успішної взаємодії між тренером та спортсменом є використання сучасних методів тренувань, що відображається на якості тренувального процесу та досягненні високих результатів. З розвитком науки та технологій, тренерам стає доступним широкий спектр інноваційних підходів до тренувань, які можуть бути ефективно впроваджені з урахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена. Активно вивчаються та вдосконалюються методики фізичної підготовки, такі як варіативні форми тренувань, функціональні тренування та використання передового тренувального обладнання. Ці підходи не лише сприяють розвитку специфічних навичок та фізичної витривалості, але і покращують взаєморозуміння між тренером та спортсменом, оскільки спільна робота над фізичними завданнями вимагає взаємопорозуміння та взаємодопомоги.

У контексті психологічної взаємодії, також важливим є впровадження методів ментальної підготовки та психологічної реабілітації. Тренер, володіючи техніками керування стресом та підтримки психічного здоров'я, може створювати психологічно комфортні умови для спортсмена, що сприяє високому рівню мотивації та ефективності у тренуваннях. Розвиток наукових підходів до фізичного виховання та тренувального процесу дозволяє враховувати індивідуальні особливості спортсменів. Використання інноваційних технологій, таких як біомеханічний аналіз рухів та інтелектуальні системи моніторингу, сприяє персоналізації тренувальних програм та забезпеченню оптимального підходу до кожного спортсмена. Таким чином, аналіз та впровадження сучасних методів тренувань стає необхідною складовою для досягнення не тільки фізичного вдосконалення, але й психологічної гармонії та високого рівня взаєморозуміння між тренером та спортсменом.

Висновки. Ефективна комунікація між тренером і спортсменом визначається не лише технічними аспектами тренувань, але й якістю міжособистісних відносин. Психологічна підтримка та розуміння важливі для побудови довіри та мотивації. Мотиваційна роль тренера визначає величезний вплив на досягнення спортсменів як у спорті, так і в особистому житті. Успішна тренерська діяльність вимагає від тренера не лише технічних знань, але й високих навичок в психології спілкування. Загальний висновок з цього аналізу полягає в тому, що ефективна взаємодія між тренером та спортсменом вимагає комплексного підходу, який враховує психологічні, педагогічні, мотиваційні, технічні, етичні та комунікативні аспекти. Такий підхід сприяє вдосконаленню тренувань, підвищенню мотивації спортсменів та досягненню високих результатів.

Перспективи подальших досліджень. Тема побудови ефективної взаємодії між тренером та спортсменом є досить обширною і залишає багато можливостей для подальших досліджень. Вони ґрунтуються на необхідності вивчення дослідження стратегій управління конфліктами та стресом у тренерсько-спортивній взаємодії. Окремим напрямком можна виділити пошуки шляхів оптимізації середовища для зниження негативного впливу конфліктів та стресу на результати спортсменів. Дослідження нових методів та підходів до тренувань може допомогти визначити оптимальні стратегії для покращення ефективності взаємодії. Аналіз взаємодії між тренером та спортсменом може бути розширений для врахування індивідуальних особливостей спортсменів, таких як психологічні характеристики, стилі навчання, особисті цінності. Це може сприяти більш ефективній персоналізації тренувального процесу.

Література:

1. Сопотницька О. І. Потенціал акмеологічного підходу у формуванні готовності майбутніх вчителів фізичної культури до тренерської діяльності з ігрових видів спорту. Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти : збірник наукових праць. наукові записки рівненського державного гуманітарного університету. 2016. Т. 2, № 13 (56). С. 35–37.
2. Тараненко І. Роль тренера у вихованні морально-вольових якостей важких підлітків. *Витоки педагогічної майстерності. серія : педагогічні науки.* 2016. № 18. С. 339–344.
3. Антоненко В. Ф. Комунікативні особливості діяльності спортсмена. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна".* 2012. № 5. С. 7–10.
4. Воронова В. І. Психологія спорту. Київ : Олімп. літ., 2007. 294 с.

References:

1. Sopotnytska, O.I. (2016). Potentsial akmeolohichnoho pidkholdu u formuvanni hotovnosti maibutnykh vchyteliv fizychnoi kultury do trenerskoi diialnosti z ihrovykh vydiv sportu [The potential of the acmeological approach in shaping the readiness of future physical culture teachers for coaching activity in game sports]. *Onovlennia zmistu, form ta metodiv navchannia i vykhovannia v zakladakh osvity : zbirnyk naukovykh prats. naukovi zapysky rivnenskoho derzhavnoho humanitarnoho universytetu.* Vol. 2, № 13 (56). Pp. 35–37 [in Ukrainian].
2. Taranenko, I. (2016). Rol trenera u vykhovanni moralno-volovykh yakosteiv vazhkykh pidlitkiv [The role of the coach in the education of moral and willpower qualities of difficult teenagers]. *Vytoky pedahohichnoi maisternosti. seriia : pedahohichni nauky.* № 18. Pp. 339–344 [in Ukrainian].
3. Antonets, V.F. (2012). Komunikatyvni osoblyvosti diialnosti sportsmena. [Communicative features of an athlete's activity]. *Zbirnyk naukovykh prats Khmelnytskoho instytutu sotsialnykh tekhnolohii Universytetu "Ukraina".* № 5. Pp. 7–10 [in Ukrainian].
4. Voronova, V.I. (2007). Psykholohiia sportu [Psychology of sports]. Kyiv. 294 p. [in Ukrainian].

Melnikov Andrii, Shynkaruk Viktor, Kuchma Anzhela

PROSPECTS OF USING FUNCTIONAL TRAINING IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS

*The article describes the specifics of the relationship between the coach and the athlete, and also analyzes the strategies of effective interaction between them. A favorable relationship between the coach and the athlete plays a particularly important role. The peculiarity of the relationship lies in the final result, the goal of which is the success of the sports career of both the coach and the student. It is worth noting that such factors as individual and socio-psychological features of the participants of these relationships affect success. Building an effective interaction between a coach and an athlete is considered an important component of successful coaching. Success greatly depends on how the coach establishes relationships with athletes and the team, as well as how he reveals his knowledge. The way the athlete and the coach perceive each other depends not only on the effectiveness of the training process and performance at competitions, but also on the opportunities for personal growth of the athlete and professional improvement of the coach. The coach is not only an authority, but also an example to follow, motivating the athlete to achieve sports and life goals. For effective interaction, the system of organizing sports training should be based on progressive principles, use modern and scientifically based methods and tools. **The purpose of the study** is to analyze and systematize the factors that determine the effective interaction between a coach and an athlete. In the interaction between the coach and the athlete, the coach has an important role both in creating an effective educational and training process, and in organizing interaction with the athlete through communication. **Research methods:** analysis of scientific and methodical literature, system analysis, structural and functional analysis. **Research results:** the article analyzed psychological and methodological factors that affect the success of training and achieving high results in sports activities. Special attention was paid to the communicative component, in particular, a number of blocks were highlighted, by which it is necessary to improve the effectiveness of the communication process between the coach and the athlete.*

Key words: physical training, training, coach, sport, sports activity/

УДК [796.078(1-4):796.075.2]

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.18>**Нікулін Антон Володимирович**

аспірант кафедри теорії спорту та фізичної культури
Львівського державного університету фізичної культури
імені Івана Боберського
ORCID ID: 0009-0004-5056-889X

Передерій Аліна Володимирівна

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професорка,
професорка кафедри теорії спорту та фізичної культури
Львівського державного університету фізичної культури
імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-5511-2478

Бріскін Юрій Аркадійович

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
завідувач кафедри теорії спорту та фізичної культури
Львівського державного університету фізичної культури
імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0001-6375-9872

ХАРАКТЕРИСТИКА ІННОВАЦІЙНИХ ПРОГРАМ РЕФОРМУВАННЯ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ ЛЬВІВСЬКОЇ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ)

У статті подано узагальнену характеристику інноваційних програм розвитку сфери фізичної культури і спорту, які реалізуються на території Львівської міської територіальної громади. Встановлено, що сучасною тенденцією є розробка спеціальних управлінських програм створення сприятливих умов для розвитку галузі фізичної культури і спорту. Обмеженість наявних наукових даних щодо вдосконалення сфери фізичної культури і спорту та відсутність їхньої систематизації формує важливе науково-практичне завдання, що полягає в розробці та обґрунтуванні інноваційних локальних програм реформування галузі фізичної культури і спорту, орієнтованих, передусім, на потреби територіальних громад. Мета дослідження – узагальнити наявну інформацію щодо реформування сфери фізичної культури і спорту на рівні міської територіальної громади з використанням інноваційних програм. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, аналіз документальних матеріалів. Результати дослідження. Визначено пріоритетні програми розвитку сфери фізичної культури і спорту у Львівській міській територіальній громаді. Підходи до реформування сфери фізичної культури і спорту з метою її ефективного функціонування та розвитку узгоджуються із провідними світовими та європейськими практиками. Аналіз реалізації програм свідчить про необхідність врахування надзвичайно складних реалій сьогодення, що є справжнім випробуванням для української держави та суспільства. В статті узагальнено інформацію щодо впровадження таких інноваційних програм «Відкриті кубки Львова», «Дитячий тренер», Програма підтримки громадських організацій спортивного спрямування на проведення спортивних заходів, Програма підтримки громадських організацій спортивного спрямування на закупівлю спортивної форми та спортивного інвентарю.

Ключові слова: фізична культура і спорт, реформа, програма, територіальна громада.

Вступ. Законом України про фізичну культуру і спорт декларується, що фізична культура і спорт є пріоритетним напрямом гуманітарної політики держави; фізична культура є важливим чинником всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя; спорт є важливим чинником досягнення фізичної та духовної досконалості людини, формування

патріотичних почуттів у громадян та позитивного міжнародного іміджу держави [1]. Сфера фізичної культури і спорту є багатокомпонентною складною системою, що має свою нормативно-правову базу, систему комунікацій, підготовки кадрів, інші ресурси, які потребують оптимізації управління для досягнення соціально-важливих цілей, на які вона зорієнтована [2]. Останні десятиліття характеризуються незворотністю процесів реформування різних сфер життя українського суспільства (реформа місцевого самоврядування та територіальної організації влади, фінансова децентралізація), формується та реалізується нова державна регіональна політика, що не може не відбиватися на функціонуванні сфери фізичної культури і спорту. Підходи до реформування сфери фізичної культури і спорту з метою ефективного функціонування та розвитку в Україні також мають узгоджуватися і формуватися на основі світових та європейських практик [3, 6, 7].

Мета: узагальнити наявну інформацію щодо реформування сфери фізичної культури і спорту на рівні міської територіальної громади з використанням інноваційних програм.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, аналіз документальних матеріалів.

Результати дослідження. Реформування регіональних програм має враховувати вимоги Державного соціального стандарту у сфері фізичної культури і спорту (2013), згідно з яким «Основними показниками якості послуг з фізичної культури і спорту... є: відсоток населення, залученого до систематичних занять фізичною культурою і спортом, що проживає на відповідній території; кількість проведених фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань;...» [8]. Натомість, згідно з офіційною статистикою, відсоток населення, залученого до занять фізичною культурою і спортом дуже низький –14,2% [9]. У Стратегії розвитку фізичної культури й спорту на період до 2028 року зазначає, що в 2019 році кількість осіб, які були охоплені фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю, становила 14,7% від усього населення країни [4, 9]. Водночас, у Європі, в середньому, цей показник становить 40%. Кількісні показники стану сфери фізичної культури та спорту, які наведені в Довіднику «Україна спортивна», також досить невтішні: станом на 2021 рік у 1239 дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) займалось 434 268 дітей [4]. Численні наукові дослідження [1, 5, 6] та інші офіційні статистичні дані вказують на наявні проблеми галузі фізичної культури і спорту, що критично загострилися в останні роки та пов'язані із пандемією та російсько-українською війною.

З огляду на це, є важливим детальний аналіз та поширення інноваційного позитивного досвіду реформування галузі фізичної культури і спорту. Особливої уваги заслуговують ініціативи Львівської міської територіальної громади, в якій уповноваженим органом у сфері фізичної культури і спорту є Управління спорту департаменту розвитку Львівської міської ради. Нормативно-правова основа розвитку сфери фізичної культури і спорту на рівні територіальних громад включає акти, що стосуються формування, розподілу та використання ресурсної бази місцевих бюджетів, а також базові документи у сфері місцевого самоврядування.

Одним з основних завдань управління спорту департаменту розвитку Львівської міської є організаційна підтримка ініціатив, заходів та проєктів, реалізація програм у сфері фізичної культури та спорту. В останні роки такими ключовими програмами є програми «Відкриті кубки Львова» та «Дитячий тренер», Програма підтримки громадських організацій спортивного спрямування на проведення спортивних заходів, Програма підтримки громадських організацій спортивного спрямування на закупівлю спортивної форми та спортивного інвентарю, Програма «Львівські спортивні шкільні ліги».

Головною передумовою розробки Програми «Відкриті кубки Львова» було недостатнє фінансування для організації спортивних заходів, недостатній, в порівнянні зі світовими стандартами, їх організаційний рівень та необхідність створення нового бренду проведення спортивних заходів. Програма «Відкриті кубки Львова» визначає мету, завдання, очікувані результати і механізм використання коштів, передбачених у бюджеті Львівської міської територіальної громади для проведення спортивних змагань – Відкритих кубків Львова з офіційно

визнаних в Україні видів спорту на умовах співфінансування. Метою Програми є розвиток і популяризація фізичної культури та спорту на території Львівської міської територіальної громади, збільшення кількості спортивно-масових заходів, підтримка спортивних федерацій в організації та проведенні Відкритих кубків Львова з офіційно визнаних в Україні видів спорту. Визначення спортивних федерацій, громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості чи спортивних клубів, яким надається фінансова підтримка на проведення спортивних заходів у рамках цієї Програми за рахунок коштів бюджету Львівської міської територіальної громади, здійснюється на конкурсній основі за рішенням конкурсної комісії. Цей процес здійснюється у чотири етапи:

1-й етап – аналіз відповідності поданих документів вимогам конкурсу.

2-й етап – презентація проєктів спортивних заходів апікантив, пропонувані до участі у цій Програмі.

3-й етап – аналіз проведення спортивних заходів громадськими організаціями у попередні роки.

4-й етап – розподіл коштів бюджету Львівської міської територіальної громади, передбачених на надання фінансової підтримки на проведення спортивних заходів громадським організаціям.

За результатами оцінки поданих документів і сформованих зауважень та рекомендацій управління спорту департаменту розвитку у 30-денний термін після закінчення прийому заяв для участі у конкурсі подає до постійної комісії культури, молоді, спорту та зовнішніх зв'язків на розгляд та погодження Календарний план заходів згідно з цією Програмою із зазначенням сум фінансової підтримки кожного заходу.

Виконання Програми забезпечує:

1. Розвиток та популяризацію фізичної культури та спорту серед усіх верств населення.

2. Залучення дітей та молоді до занять фізичною культурою та спортом.

3. Збільшення кількості спортивно-масових заходів у м. Львові.

4. Підвищення іміджу м. Львова на всеукраїнському та міжнародному рівнях як міста, у якому проводяться масштабні міжнародні змагання.

Динаміка основних статистичних показників (табл.1) яскраво демонструє залежність реалізації програми від вагомих соціальних чинників – різке зниження показників у 2020 році обумовлене пандемією, суттєве покращення у 2021 році на тлі послаблення карантинних обмежень та відсутність можливості реалізувати Програму (2022-2023) після початку повномасштабної російсько-української війни.

Таблиця 1

Реалізація Програми «Відкриті кубки Львова»

Рік	Фінансування (грн.)	К-ть учасників Програми (громадських організацій)	К-ть проведених заходів	К-ть видів спорту
2018	3 666 569,51	47	34	34
2019	5 139 323, 18	48	35	35
2020	2 174 120, 00	52	10	10
2021	4 750 000, 00	62	29	29
2022	-	-	-	-
2023	-	-	-	-

Проблема кількісної переваги тренерів-викладачів старшого віку у закладах фізичної культури і спорту, відсутність мотивації та стимулу в тренерській роботі для молодих фахівців стали підґрунтям для створення Програми «Дитячий тренер». Метою Програми «Дитячий тренер» є розвиток та популяризація фізичної культури і спорту у Львівській міській територіальній громаді, збільшення кількості секцій з різних видів спорту, залучення молодих тренерів до роботи з дітьми та молоддю. Дитячий тренер – це фахівець з викладання фізичної культури та певного виду спорту, який проводить навчально-тренувальну роботу, скеровану

на виховання та вдосконалення майстерності дітей та юнацтва віком до 18 років. На здобуття одноразових грошових винагород можуть бути висунуті кандидатури тренерів зі спортивних федерацій, спортивних клубів, спортивних організацій, дитячо-юнацьких спортивних шкіл Львівської міської територіальної громади зі всіх видів спорту, офіційно визнаних в Україні, окрім тренерів, які працюють у закладах спеціалізованої освіти спортивного профілю зі специфічними умовами навчання та тренерів штатних збірних команд України.

Кожен тренер, який стає переможцем цієї Програми, отримує одноразову грошову винагороду у розмірі 31055,9 грн. (у тому числі податок на доходи фізичних осіб – 5590,06 грн. та військовий збір – 465,84 грн.). Переможцями цієї Програми можуть бути не більше п'яти осіб, які представляють один вид спорту у межах конкурсу (або більше 5 осіб за погодженням з конкурсною комісією).

Конкурсний відбір серед кандидатів на отримання одноразових грошових винагород здійснює конкурсна комісія, яку створює начальник управління спорту департаменту розвитку на поточний календарний рік. Аналіз відповідності поданих документів вимогам конкурсу, а також розподіл коштів бюджету Львівської міської територіальної громади, передбачених на надання одноразових грошових винагород за умовами Програми, проводить конкурсна комісія.

Розподіл кандидатів для отримання одноразових грошових винагород здійснюється за рейтинговою кількістю балів у кожному виді спорту. При визначенні переможців відповідно до цієї Програми конкурсна комісія керується відповідними критеріями: наявність вищої профільної освіти (фізична культура і спорт), кількість дітей, які тренуються у тренера за останні 2 роки, участь вихованців у Чемпіонаті та Кубку області за останній календарний рік, участь вихованців у Чемпіонаті та Кубку України за останній календарний рік, перемога (1-3 місця) вихованців тренера у Чемпіонаті та Кубку області за останній календарний рік, перемога (1-3 місця) вихованців тренера у Чемпіонаті та Кубку України за останній календарний рік.

Виконання Програми забезпечує:

1. Фінансову підтримку та мотивацію тренерів Львівської міської територіальної громади до роботи з дітьми та молоддю.
2. Заохочення молодих спеціалістів до тренерської діяльності.
3. Формування іміджу роботи тренером на території Львівської міської територіальної громади.

Динаміка основних статистичних показників (табл.2) свідчить про її стабільність і популярність у професійному середовищі Львівської міської територіальної громади. Програму вдалося реалізовувати навіть у складні роки пандемії (2020-2021) та у час дії воєнного стану (2023). У 2022 році після початку повномасштабної російсько-української війни програма не реалізовувалася.

Таблиця 2

Реалізація Програми «Дитячий тренер»

Рік	Фінансування (грн.)	К-ть учасників Програми	К-ть переможців	К-ть видів спорту
2018	3 105 590, 00	187	100	47
2019	3 105 590, 00	205	100	45
2020	3 105 590, 00	223	100	48
2021	3 105 590, 00	230	100	46
2022	-	-	-	-
2023	3 105 590, 00	174	100	42

Програма підтримки громадських організацій спортивного спрямування на проведення спортивних заходів визначає мету, завдання, очікувані результати і механізм використання коштів, передбачених у бюджеті Львівської міської територіальної громади для надання фінансової підтримки громадським організаціям спортивного спрямування на реалізацію

ними спортивних заходів у Львівській міській територіальній громаді на умовах співфінансування.

Метою Програми є створення сприятливих передумов для розвитку громадських організацій, надання їм матеріально-фінансової підтримки та забезпечення розвитку та популяризації спортивного руху у Львівській міській територіальній громаді, а також залучення людських та матеріальних ресурсів громадських організацій та головних розпорядників бюджетних коштів до реалізації спортивних заходів різного рівня.

Визначення громадських організацій, яким буде надаватись фінансова підтримка на проведення спортивних заходів за рахунок коштів бюджету Львівської міської територіальної громади, здійснюється на конкурсній основі за рішенням конкурсної комісії.

Учасниками конкурсу можуть бути громадські організації спортивного спрямування, які не мають статусу всеукраїнських і зареєстровані на території Львівської міської територіальної громади чи у Львівській області, і здійснюють свою діяльність на території Львівської міської територіальної громади, та відповідають вимогам законодавства України, а також місцеві осередки з видів спорту, які визнані в Україні. До участі у конкурсі допускаються лише громадські організації, з моменту первинної реєстрації яких пройшло 2 і більше років.

Визначення переліку громадських організацій, які отримують фінансову підтримку за рахунок коштів бюджету Львівської міської територіальної громади на проведення спортивних заходів, здійснюється у два етапи:

1-й етап – аналіз відповідності поданих документів вимогам конкурсу.

2-й етап – розподіл коштів бюджету Львівської міської територіальної громади, передбачених для надання фінансової підтримки на проведення спортивних заходів громадським організаціям, згідно з критеріями: масовість заходу, кількість учасників, оцінка якості освоєння коштів заявником при співпраці у минулі роки, висвітлення інформації про захід у засобах масової інформації, ранг заходу, соціальна активність громадської організації.

Аналіз відповідності поданих документів вимогам конкурсу, а також розподіл коштів бюджету Львівської міської територіальної громади, передбачених для підтримки громадських організацій на проведення спортивних заходів згідно з критеріями, проводить конкурсна комісія.

Визначення суми коштів, яка припадає на один захід відповідно до одного з критеріїв здійснюється за відповідною формулою. За результатами оцінки поданих документів і сформованих зауважень та рекомендацій управління спорту департаменту розвитку у 30-денний термін після закінчення прийому заяв для участі у конкурсі подає на розгляд та погодження постійної комісії культури, молоді, спорту та зовнішніх зв'язків Календарний план заходів фізичної культури і спорту управління спорту департаменту розвитку із зазначенням сум фінансової підтримки кожного заходу. Після проведення заходу громадська організація подає в управління спорту департаменту розвитку медійний звіт та фотозвіт про проведення заходу в електронному вигляді.

Виконання Програми забезпечує:

1. Розвиток та популяризацію фізичної культури і спорту серед усіх верств населення.
2. Залучення дітей та молоді до занять фізичною культурою та спортом.
3. Збільшення кількості спортивно-масових заходів у Львівській міській територіальній громаді.
4. Підвищення іміджу Львівської міської територіальної громади на всеукраїнському та міжнародному рівнях.

Динаміку основних показників впровадження даної Програми наведено в таблиці 3. Кількість співфінансованих заходів коливається в широкому діапазоні – від 161 заходу у 2018 році до 3 заходів у 2022 році, що були проведені у період січень-лютий до початку повномасштабного вторгнення росії в Україну. Також слід відзначити суттєве зниження кількості проведених заходів у роки пандемії – 29 у 2020 році та 95 у 2021 році.

Таблиця 3

Реалізація Програми підтримки громадських організацій спортивного спрямування на проведення спортивних заходів

Рік	Фінансування (грн.)	К-ть учасників Програми (громадських організацій)	К-ть проведених заходів	К-ть видів спорту
2018	1 052 454,01	93	175	49
2019	2 034 820,25	91	156	45
2020	1 181 850,00	97	29	24
2021	3 300 000,00	77	95	47
2022	305 000,00	84	3	44
2023	1 814 174,60	51	80	36

Програма підтримки громадських організацій спортивного спрямування на закупівлю спортивної форми та спортивного інвентарю визначає мету, завдання, очікувані результати і механізм використання коштів, передбачених у бюджеті Львівської міської територіальної громади для надання фінансової підтримки громадським організаціям спортивного профілю. Щороку Програма дозволяє забезпечити спортивною формою та спортивним інвентарем громадські організації, враховуючи їхні потреби та специфіку видів спорту. Також Програма сприяє якій підготовці спортсменів, підвищенню спортивних результатів на змаганнях різного рівня; оновленню спортивного інвентарю для покращення технічного забезпечення.

Визначення громадських організацій, яким буде надаватись фінансова підтримка на закупівлю спортивної форми та спортивного інвентарю за рахунок коштів бюджету Львівської міської територіальної громади, здійснюється на конкурсній основі за рішенням конкурсної комісії. Учасниками конкурсу можуть бути громадські організації спортивного спрямування, які не мають статусу всеукраїнських і зареєстровані та здійснюють свою діяльність на території м. Львів та відповідають вимогам законодавства України. До участі у конкурсі допускаються лише громадські організації, з моменту первинної реєстрації яких пройшло 2 і більше років.

Визначення переліку громадських організацій, які отримають фінансову підтримку за рахунок коштів бюджету Львівської міської територіальної громади на закупівлю спортивної форми та спортивного інвентарю, проводиться у два етапи:

1-й етап – аналіз відповідності поданих документів вимогам конкурсу.

2-й етап – розподіл коштів бюджету Львівської міської територіальної громади, передбачених на надання фінансової підтримки громадським організаціям на закупівлю спортивної форми та спортивного інвентарю, згідно з критеріями: кількість осіб (глядачів, учасників, суддів тощо), залучених до заходів громадської організації, кількість спортсменів, які тренуються в громадській організації, видатки на спортивний інвентар, соціальна складова у спортивній діяльності, здобутки заявників у всеукраїнських та міжнародних змаганнях, мережа секцій на території м. Львова, підготовка спортсменів вищої спортивної майстерності (майстри спорту, кандидати у майстри спорту тощо).

Бюджетні кошти розподіляються між заявниками у такому відсотковому співвідношенні – 40% розподіляються порівну між заявниками, які представляють спорт вищих досягнень, 30% розподіляються порівну між усіма іншими заявниками та ще 30% розподіляються пропорційно між усіма заявниками, окрім тих, які подають вперше. Під спортом вищих досягнень розуміється участь дорослих клубних команд у офіційних Чемпіонатах України з видів спорту, які визначені Єдиним Календарним планом фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України на рік оголошення конкурсу.

За результатами оцінки поданих документів та сформованих зауважень і рекомендацій управління спорту департаменту розвитку у тридцятиденний термін після закінчення прийому заяв для участі у конкурсі подає на розгляд та погодження постійної комісії культури, молоді, спорту та зовнішніх зв'язків Календарний план фінансової підтримки громадських організацій спортивного спрямування із зазначенням сум фінансової підтримки кожної громадської організації.

Реалізація цієї Програми забезпечує:

1. Розвиток та популяризацію видів спорту на території м. Львова.
2. Покращення матеріально-технічного забезпечення громадських організацій для якісного проведення навчально-тренувального процесу.
3. Проведення спортивних заходів на вищому організаційному рівні.
4. Підвищення престижу м. Львова на всеукраїнському та міжнародному рівнях.

Показники реалізації даної програми (табл.4) є достатньо стабільними в досліджуваній період, за виключення двох років – 2020 рік пандемії та 2022 рік повномасштабного вторгнення росії в Україну, коли програма взагалі не реалізовувалась.

Таблиця 4

Реалізація Програми підтримки громадських організацій спортивного спрямування на закупівлю спортивної форми та спортивного інвентарю

Рік	Фінансування (грн.)	К-ть учасників Програми (громадських організацій)	К-ть видів спорту
2018	2 702 578, 00	68	47
2019	2 488 493, 83	85	44
2020	-	-	-
2021	2 486 500, 63	77	38
2022	-	-	-
2023	4 668 304, 48	70	44

Висновки. Обмеженість наявних наукових даних щодо вдосконалення сфери фізичної культури і спорту та відсутність їхньої систематизації формує важливе науково-практичне завдання, що полягає в розробці та обґрунтуванні інноваційних локальних програм реформування галузі фізичної культури і спорту, орієнтованих, передусім, на потреби територіальних громад, комплексне застосування яких дозволить підвищити ефективність функціонування галузі в цілому. Розробка нових програм реформування галузі фізичної культури і спорту має ґрунтуватися на основі детального аналізу існуючих підходів, виявленні їх переваг та недоліків, перспектив та можливостей.

Проведений комплексний аналіз територіальних програм розвитку сфери фізичної культури і спорту на прикладі Львівської міської територіальної громади підтверджує той факт, що саме завдяки програмно-цільовому підходу у разі обґрунтування організаційних ресурсів та виявленні резервів можна досягти оптимізації управління розвитком сфери фізичної культури і спорту на територіальному рівні із застосуванням інноваційних програм.

Аналіз наявних програм реформування сфери фізичної культури і спорту на прикладі Львівської міської територіальної громади та існуючих проблем галузі виокремлює актуальний вектор розвитку – розробка програм, що активізували б шкільну фізичну культуру і спорт, що є предметом наступних наукових пошуків і практичної діяльності.

Література:

1. Базенко В. Європейський досвід управління розвитком фізичної культури і спорту на місцевому рівні. Львів, 2017. С. 156–165.
2. Грибан Г. П. Управління у сфері фізичної культури і спорту: метод. рекомендації. Житомир, 2022. С. 34–41.
3. Жевага С. І. Аналіз зарубіжного досвіду клубної роботи з формування здорового способу життя. Київ, 2009. С. 250–255.
4. Інформаційний довідник «Україна спортивна»: сайт Міністерства молоді і спорту України. URL: <https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/statistichna-zvitnist/shchorichnij-informacijnij-dovidnik-ukrayina-sportivna> (дата звернення: 08.02.2024).
5. Кліменко А. В., Башавець Н. А., Тітова Г. В. Характеристика кадрового потенціалу сфери фізичної культури і спорту. Одеса, 2023. 83–88 с.
6. Кольчак В. А. Організаційно-правові засади політичних стратегій у процесі державного управління сферою фізичної культури і спорту. Одеса, 2023. С. 40–46.

7. Кольчак В. А., Тодорова В. Г., Долинський Б.Т. Аналіз організаційних ресурсів розвитку сфери фізичної культури і спорту в Одеській області. Одеса, 2023. С. 99–107.

8. Про затвердження Державного соціального стандарту у сфері фізичної культури і спорту : наказ Міністерства молоді та спорту України від 28 березня 2013 р. № 559/23091. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0559-13> (дата звернення: 22.02.2024).

9. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 р. : постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020> (дата звернення: 14.01.2024).

10. Про фізичну культуру і спорт : Закон України № 3808–XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 18.12.2023).

References:

1. Bazenko, V. (2017). *Yevropeyskyi dosvid upravlinnia rozvytkom fizychnoi kultury i sportu na mistsevomu rivni [European experience of management the development of physical culture and sports at the local level]*. Lviv. P. 156–165. [in Ukrainian].

2. Hryban, H.P. (2022). *Upravlinnia u sferi fizychnoi kultury i sportu: metod. rekomendatsii [Management in the field of physical culture and sports]*. Zhytomyr, p. 34–41 [in Ukrainian].

3. Zhevaha, S.I. (2009). *Analiz zarubizhnoho dosvidu klubnoi roboty z formuluvannia zdorovoho sposobu zhyttia [Analysis of foreign experience of club work on the formulation of a healthy lifestyle]*. Kyiv. P. 250–255 [in Ukrainian].

4. Informatsiynyi dovidnyk «Ukraina sportyvna» : sait Ministerstva molodi i sportu Ukrainy [Information guide "Sports Ukraine": website of the Ministry of Youth and Sports of Ukraine]. Retrieved from: <https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/statistichna-zvitnist/shchorichnij-informacijnij-dovidnik-ukrayina-sportivna> (accessed: 08.02.2024) [in Ukrainian].

5. Klimenko, A.V., Bashavets, N.A., & Titova, H.V. (2023). *Kharakterystyka kadrovoho potentsialu sfery fizychnoi kultury i sportu [Characteristics of personnel potential in the field of physical culture and sports]*. Odesa. P. 83–88 [in Ukrainian].

6. Kolchak, V.A. (2023). *Orhanizatsiino-pravovi zasady politychnykh stratehii u protsesi derzhavnoho upravlinnia sferoiu fizychnoi kultury i sportu [Organizational and legal foundations of political strategies in the process of state management in the field of physical culture and sports]*. Odesa. P. 40–46 [in Ukrainian].

7. Kolchak, V.A. (2023). *Orhanizatsiino-pravovi zasady politychnykh stratehii u protsesi derzhavnoho upravlinnia sferoiu fizychnoi kultury i sportu [Analysis of organizational resources for the development of physical culture and sports in the Odesa region]*. Odesa. P. 40–46 [in Ukrainian].

8. Pro zatverdzhennia Derzhavnoho sotsialnoho standartu u sferi fizychnoi kultury i sportu : Nakaz Ministerstva molodi ta sportu Ukrainy vid 28 bereznia 2013 r. № 559/23091 [On the approval of the State Social Standard in the field of physical culture and sports : Order of the Ministry of Youth and Sports of Ukraine dated March 28, 2013, № 559/23091]. Retrieved from: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0559-13> (accessed: 22.02.2024) [in Ukrainian].

9. Pro zatverdzhennia Stratehii rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2028 roku : postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 4 lystopada 2020 r. № 1089 [On the approval of the Strategy for the development of physical culture and sports for the period until 2028 : Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine of November 4, 2020, № 1089]. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020> (accessed: 14.01.2024) [in Ukrainian].

10. Pro fizychnu kulturu i sport : Zakon Ukrainy № 3808–XII [On physical culture and sports: Law of Ukraine № 3808–XII]. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (accessed: 18.12.2023) [in Ukrainian].

Nikulin Anton, Perederii Alina, Briskin Yurii

CHARACTERISTICS OF INNOVATIVE PROGRAMS FOR REFORMING THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS (BASED ON THE EXAMPLE OF THE LVIV TERRITORIAL COMMUNITY)

The article provides a comprehensive overview of innovative programs for the development of the sphere of physical culture and sports implemented in the Lviv municipal territorial community. It is noted that a modern trend is the development of special management programs aimed at creating favorable conditions for the development of the field of physical culture and sports. The limited availability of scientific data on the improvement of the sphere of physical culture and sports and the lack of their systematization form an important scientific and practical task, which consists of the development and substantiation of innovative local programs for reforming the field of physical culture and sports, primarily oriented towards the needs of territorial communities. The research goal is to summarize the available information on the reform of the sphere of physical culture and sports at the level of the municipal territorial community using innovative programs. Research methods include theoretical analysis and generalization, as well as analysis of documentary materials. Research results. Priority development programs for the sphere of physical culture and sports in the Lviv municipal territorial community have been identified. Approaches to reforming the sphere of physical culture and sports for its effective functioning and development are aligned with leading world and European practices. The analysis of program implementation indicates the need to take into account the extremely complex realities of today, which are a real challenge for the Ukrainian state and society. The article summarizes information on the implementation of such innovative programs as "Open Lviv Cups", "Children's Coach", the Program to Support Public Organizations of Sports Orientation for Hosting Sports Events, the Program to Support Public Organizations of Sports Orientation for Purchasing Sports Uniforms and Equipment.

Key words: *physical culture and sports, reform, program, territorial community.*

УДК 796.015:37.046

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.19>**Радченко Юрій Анатолійович**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ORCID ID: 0000-0002-8819-3104

Research ID: GNM-6330-2022

Аксютін Віктор Володимирович

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ORCID ID: 0000-0003-2232-2759

Деха Наталія Михайлівна

викладач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ORCID ID: 0009-0001-6235-8652

ОБГРАНТУВАННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ПОЯСНОЇ СИСТЕМИ ОЦІНКИ РІВНЯ КВАЛІФІКАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ З РУКОПАШНОГО БОЮ

***Актуальність проблеми.** У статті розглянуто дані сучасних наукових досліджень, присвячених аналізу формування зацікавленості підлітків до занять спортивними видами єдиноборств. Сучасна система багаторічного тренування в спортивних єдиноборствах і рукопашному бою зокрема, націлена на формування високого рівня майстерності спортсменів для отримання максимально можливого змагального результату на різних етапах багаторічного удосконалення. Такий підхід спонукає тренерів до підвищення обсягів спеціалізованої роботи, у тому числі, за рахунок участі спортсменів у максимально можливій кількості змагань з установками на перемогу. Але значна частина бажаних займатися спортивними єдиноборствами, мотивована не на досягнення спортивних результатів, та не на заняття призових місць, а на оволодіння певними вміннями, формування відповідного психологічного стану та розвиток різноманітних якостей.*

Впровадження поясної системи оцінювання рівня підготовленості учнів у рукопашному бою, основаної на досвіді розвитку різних видів спортивних єдиноборств у провідних зарубіжних країнах, дозволить реалізовувати новітні програми підготовки за участю великих мас населення метою яких є насамперед формування фізичного та розумового здоров'я, моральної стійкості та соціальної адаптації вихованців спортивних секцій, а не участь та перемога на змаганнях.

***Мета дослідження.** Обґрунтувати впровадження поясної системи оцінювання рівня кваліфікації спортсменів з рукопашного бою.*

***Методи дослідження.** У роботі використано теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури. Для дослідження особливостей змагальної та атестаційної діяльності застосовувався метод експертних оцінок та аналіз протоколів чемпіонатів України з рукопашного бою та атестаційної діяльності спортивних шкіл міста Києва.*

***Результати дослідження.** Встановлено, що сучасна система тренувань в багатьох видах спортивних єдиноборств і рукопашному бою зокрема націлена на досягнення максимально можливого результату, у тому числі за рахунок участі спортсменів у змаганнях. Але значна частина бажаних займатися спортивними єдиноборствами, мотивована не на досягнення спортивних результатів, та не на заняття призових місць, а на оволодіння певними вміннями та формування відповідного психологічного стану та розвиток різноманітних якостей.*

Впровадження поясної системи оцінювання рівня підготовленості учнів у рукопашному бою майже в повному обсязі задовольняє соціальні амбіції дітей, охочих швидше отримати

певне свідоцтво про міру досягнень, але не мають на даному етапі можливостей для вдалого виступу у змаганнях.

Ключові слова: атестаційна діяльність, кваліфікація, оцінка підготовленості, рукопашний бій, бойові мистецтва, пояс.

Вступ. Спортивні єдиноборства є невід’ємним компонентом життя сучасного суспільства, сферою активної любительської й професійної діяльності багатьох людей [1, 2, 3, 4]. Значна кількість науковців у своїх роботах [3, 5, 6, 7] звертали увагу, що сучасна система багаторічного тренування в спортивних єдиноборствах і рукопашному бою зокрема, націлена на формування високого рівня майстерності спортсменів для отримання максимально можливого змагального результату на різних етапах багаторічного удосконалення. Такий підхід вимагає високого розвитку психологічного стану та вольових якостей. Як відомо з фахової літератури [8, 9, 10] ці якості не завжди встигають розвиватись до відповідного рівня у тому віці, в якому зараз починають займатись діти у спортивних секціях та виступати на змаганнях з різних видів єдиноборств. У багатьох вітчизняних працях [1, 5, 8] наголошується, що інтенсифікація навчально-тренувального процесу, значні фізичні навантаження які спрямовані на участь у змаганнях і перемогу в них, задля отримання спортивних розрядів і звань, зменшують у учнів інтерес до занять спортом, що приводе до значного скорочення кількості спортсменів у виді спорту. В той же час, в окремі дослідники констатують [11, 12, 13, 14, 15], що значна частина бажаючих займатися спортивними єдиноборствами, мотивована не на досягнення спортивних результатів, та не на заняття призових місць, а на оволодіння певними вміннями та формування відповідного психологічного стану та розвиток різноманітних якостей.

У багатьох наукових публікаціях [2, 4, 16, 17, 18] висвітлено багатий досвід розвитку різних видів спортивних єдиноборств у провідних зарубіжних країнах, реалізації програм підготовки за участю великих мас населення, метою яких є насамперед формування фізичного та розумового здоров’я, моральної стійкості та соціальної адаптації вихованців спортивних секцій, а не участь та перемога на змаганнях. Окремо увага наголошується, що одним з напрямків вирішення зазначеної проблеми є функціонування поясної системи оцінювання рівня підготовленості учнів у окремих видах спортивних єдиноборств, яка дає можливість мотивовано займатися єдиноборствами на протязі всього продуктивного життя [16, 18, 19, 20].

У зв’язку з вищевикладеним особливо актуальність набуває проблема обгартування впровадження в навчально-тренувальний процес поясної системи оцінки рівня кваліфікації спортсменів з рукопашного бою.

Мета роботи – обґрунтування впровадження поясної системи оцінювання рівня кваліфікації спортсменів з рукопашного бою.

Методи дослідження. У роботі використано теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури щодо питання мотивації підлітків до занять спортивними єдиноборствами і рукопашним боєм зокрема, анкетування, педагогічні спостереження, бесіди, узагальнення передового досвіду фахівців.

У дослідженні мотивації підлітків які займаються рукопашним боєм на різних етапах спортивного удосконалення прийняли участь 401 спортсмен, при визначенні успішності змагальної та атестаційної діяльності були проаналізовані протоколи чемпіонатів України 2021р., 2023 р., з рукопашного бою серед юнаків віком 10-11, 12-13, 14-15 років та атестаційної діяльності спортивних секцій міста Києва серед підлітків віком 6-15 років у 2023 р., загальною кількістю 648 учасників, для визначення ефективності функціонування Єдиної кваліфікаційної системи України з рукопашного бою було подано аналізу дані 159 спортсменів.

Для інтерпретації отриманих даних було створено експертну групу в яку увійшли сім провідних тренерів з рукопашного бою, з вищою тренерською кваліфікацією, з низ чотири – Заслужені тренера України. Експериментальний матеріал опрацьований на персональному комп’ютері за допомогою пакетів статистичних програм «Statistika 7.0» і EXEL.

Результати. У ряді фахових робіт зазначено [1, 6, 14, 19], що основою розвитку будь-якого виду спорту, зокрема і рукопашного бою є його популяризація та масовість серед

різних верст населення. Як відомо з літературних джерел [8, 7, 20] вся система багаторічної підготовки спортсменів направлена на досягнення максимально можливих результатів у змагальній діяльності. Але дослідження нормативних документів різних видів популярних у Світі спортивних єдиноборств [3, 9, 16, 22] довело, що в ряді двобійів поряд зі змагальною практикою успішно розвивається атестаційна діяльність (поясна система) рис.1

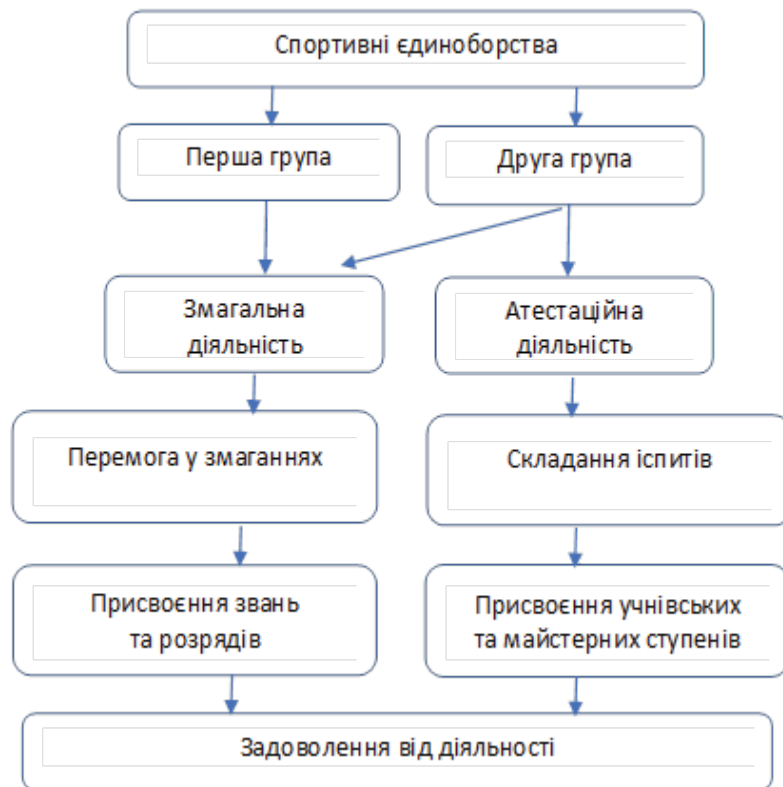


Рис. 1. Розподіл популярних в Світі спортивних єдиноборств за основними напрямками діяльності

Згідно отриманих результатів всі види спортивних єдиноборств були поділені на дві групи, до першої групи увійшли види двобійів де основним напрямком діяльності є участь у змаганнях та перемога в них (бокс, вільна боротьба, кікбоксінг, самбо, сумо, греко-римська боротьба та ін.). До другої групи увійшли види єдиноборств де окрім можливості приймати участь у змаганнях, спортсмени можуть підвищувати свій кваліфікаційний рівень завдяки атестаційній діяльності, тобто здавати іспити на право носіння визначеного поясу (дзюдо, карате, тхеквондо, джиу-джитсу та ін.). Причому поясна система оцінки рівня кваліфікації спортсменів притаманна значній кількості різних видів єдиноборств і також є допуском до участі у змаганнях найвищого рівня згідно вимог міжнародних федерацій.

Як відомо з літературних джерел [7, 10, 14] мотивація підлітків до занять фізичною культурою й спортом на сьогодні є однією з найбільш актуальних соціально-педагогічних проблем від якої залежить масовість виду спорту.

С. Калитка у своїй роботі [11] розглядаючи питання мотивації підлітків віком 13-16 років до занять спортом, зокрема видами єдиноборств, які входять до різних груп, згідно нашого дослідження констатувала, що підлітки керуються різноманітними мотивами для занять спортом, серед яких найбільш важливими є підвищення рівня фізичної підготовленості, розвиток фізичних якостей та покращення здоров'я тощо, табл. 1.

Таблиця 1

Результати дослідження мотивації підлітків до занять спортом, С. Калитка, 2016

Мотив	Види спортивних єдиноборств		
	Бокс Кікбоксінг, % n=19	Карате, % n=10	Всього, % n=29
Отримати залік, гарну оцінку	15,7	90,0	41,4
Підвищити рівень фізичної підготовленості	89,5	100	93,1
Отримати задоволення від рухової активності	36,8	90,0	55,2
Покращити стан здоров'я	89,5	80,0	86,2
Отримати гармонійність тіло будови	42,1	100,0	62,0
Отримати розрядку після розумового навантаження	15,7	80,0	37,9
Розвивати фізичні якості	84,2	90,0	86,2
Брати участь у змаганнях	73,6	50,0	65,5
Досягти високих результатів у спорті	68,4	20,0	51,7
Стати чемпіоном України	68,4	10,0	48,3
Стати чемпіоном світу	73,6	0,0	0,48
Отримувати фінансову винагороду	21,0	0,0	13,8
Навчитися виховувати вольові якості	73,6	90,0	79,3

Отримані дані дослідження С. Калитка [11] додатково дозволяють зробити висновок, що мотивація до участі у змагальній діяльності і здобуття перемоги в різних турнірах в видах спортивних єдиноборств першої групи значно вища ніж у спортивних єдиноборств, де результатом занять може бути, окрім участі у змаганнях, атестаційна діяльність яка дає можливість скласти іспити на право носіння визначеного поясу.

Для вирішення завдань дослідження було вивчено мотивацію підлітків які займаються рукопашним боєм на різних етапах багаторічного удосконалення. табл. 2.

Таблиця 2

Результати дослідження мотивації підлітків які займаються рукопашним боєм на різних етапах спортивного удосконалення (n=401)

Етап підготовки	Мотив		Кількість, n
	Брати участь у змаганнях, %	Брати участь у іспитах на право носіння поясу, %	
Групи спортивно-оздоровчої підготовки	82	96	137
Групи початкової підготовки (8-10 років)	86	96	112
Групи базової підготовки (10-14 років)	75	92	94
Групи спеціалізованої підготовки (14-17 років)	54	89	58

Отримані дані свідчать, що з підвищенням рівня етапу навчально-тренувального процесу, значно скорочується кількість бажаючих приймати участь у змагальній діяльності, натомість кількість підлітків бажаючих здавати іспити на право носіння поясу залишається відносно високим.

На думку ряду вчених [10, 11, 13, 24] на ранніх етапах розвитку значним стимулом до продовження заняттями певного роду діяльності є потреба в явному та непрямому соціальному заохоченні. Дослідження нормативних документів Всеукраїнської федерації рукопашного бою [22, 25] довело, що результатом в змагальній діяльності є здобуття перемоги над всіма суперниками або попадання до тройки найсильніших спортсменів, а результатом атестаційної діяльності є отримання чергового кваліфікаційного рівня, який дає право носіння визначеного поясу. Для вирішення завдань роботи було проаналізовано дані загальної кількості учасників чемпіонатів України з рукопашного бою серед юнаків віком 10-11, 12-13, 14-15 років 2021р., 2023р., та атестаційної діяльності спортивних секцій міста Києва 2023р. до кількості учасників, які досягли позитивного результату за різними напрямками рис.2.

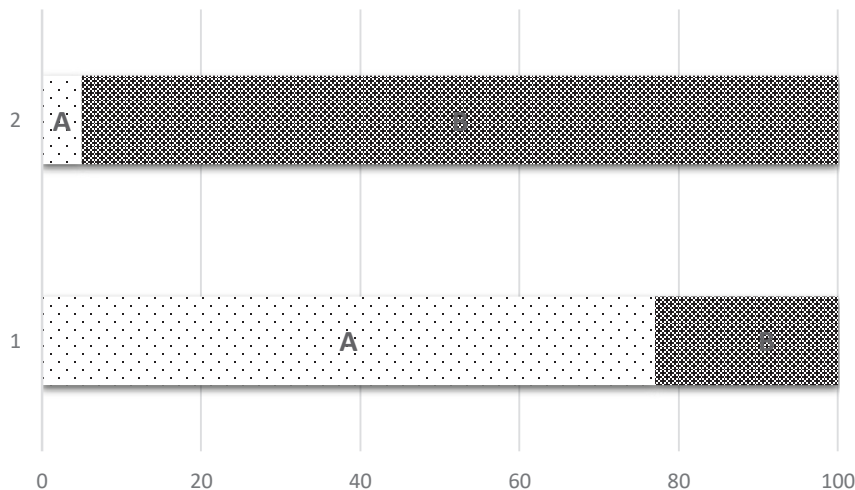


Рис. 2. Дані загальної кількості учасників змагальної (n=546) та атестаційної діяльності (n=138) до кількості учасників, які досягли позитивного результату за різними напрямками, %

Примітки: 1 – Змагальна діяльність; 2 – Атестаційна діяльність; А – Негативний результат; В – Позитивний результат

Отримані дані свідчать, що поясна система майже в повному обсязі задовольняє соціальні амбіції дітей, охочих швидше отримати певне свідоцтво про міру досягнень, але не мають на даному етапі можливостей для вдалого виступу у змаганнях, на відміну від змагальної діяльності, в результаті якою при умові участі у ваговій категорії 20-30 спортсменів, лише троє учасників будуть мати позитивний результат, а повністю задоволеним буде лише переможець змагань.

Фахівці зазначають, що змагальна діяльність, не зважаючи на свою складність, має окрім здобуття перемоги на змаганнях, ще одну мотиваційну складову – можливість присвоєння звань та розрядів за успішні виступи у турнірах різного рівня, згідно вимог Єдиної спортивної класифікації України. Дослідженням встановлено, що така система оцінки рівня кваліфікації спортсменів застосовується в Україні та ще в небагатьох країнах і має свої певні позитивні та негативні сторони.

В ході роботи було проаналізовано вимоги щодо можливості виконання підлітками юнацьких розрядів на змаганнях різного рівня. табл.3.

Отримані дані свідчать, що юнацькі розряди присвоюється тільки за результат здобутий на офіційних змаганнях, чемпіонат району, міста, області, України. Причому, підлітки 10-11 років можуть виконати норматив третього юнацького розряду тільки в декількох випадках, посівши третє місце на змаганнях обласного рівня або перше місце на змаганнях районного, міського рівня. З виконанням першого юнацького розряду на першому етапі багаторічного тренування ситуація є ще складнішою, норматив можливо виконати тільки в єдиному випадку, попавши до фіналу чемпіонату України.

Фахівці галузі констатують, що такі вимоги діючої Єдиної спортивної класифікації України дають змогу на протязі року виконати юнацькі розряди лише пару десяткам підліткам в окремому районі, місці або області. Враховуючи, що у віковій категорії 10-11 років займаються тисячі підлітків, така ситуація приводе до не можливості виконання розрядних нормативів, і як результат зниження мотивації щодо подальших занять у спортивних секціях. Також необхідно звернути увагу, що згідно правил спортивних змагань з рукопашного бою, змагальна діяльність в починається з 10 років, але практика показує, що до більшості спортивних шкіл масово зараховуються підлітки віком 6-8 років, таким чином юні спортсмени декілька років не мають змоги приймати участь у офіційних змаганнях і виконати розрядні умови та завдяки присвоєнню отримати соціальне заохочення за свою спортивну діяльність.

Таблиця 3

Нормативні вимоги щодо виконання підлітками юнацьких розрядів на офіційних змаганнях з рукопашного бою

Нормативні вимоги		
Зайняте місце	Назва змагань	Вікова категорія
Третій юнацький розряд		
3	Чемпіонат району та міста	Юнаки старшого віку 14-15 років
3	Чемпіонат району та міста	Юнаки середнього віку 12-13 років
3	Чемпіонат області, Автономної Республіки Крим, міст Києва та Севастополя	Юнаки молодшого віку 10-11 років
1	Чемпіонат району та міста	Юнаки молодшого віку 10-11 років
Другий юнацький розряд		
2	Чемпіонат району та міста	Юнаки старшого віку 14-15 років
3	Чемпіонат області, Автономної Республіки Крим, міст Києва та Севастополя серед молодших юнаків	Юнаки середнього віку 12-13 років
2	Чемпіонат району та міста	Юнаки середнього віку 12-13 років
3	Чемпіонат України	Юнаки молодшого віку 10-11 років
1-2	Чемпіонат області, Автономної Республіки Крим, міст Києва та Севастополя	Юнаки молодшого віку 10-11 років
Перший юнацький розряд		
3	Чемпіонат області, Автономної Республіки Крим, міст Києва та Севастополя	Юнаки старшого віку 14-15 років
1	Чемпіонат району та міста	Юнаки середнього віку 12-13 років
2	Чемпіонат області, Автономної Республіки Крим, міст Києва та Севастополя	Юнаки середнього віку 12-13 років
1-2	Чемпіонат України	Юнаки молодшого віку 10-11 років

Розглядаючи питання можливості отримання дорослих розрядів, табл. 4. спостерігаємо, що вихованці спортивних секцій на етапі початкової підготовки взагалі не змозі виконати нормативи дорослих розрядів.

Також виявлена тенденція можливості виконання дорослих розрядів тільки на офіційних змаганнях не нижче рівня чемпіонату області або України. Звертає на себе увагу встановлений факт можливості виконання першого дорослого розряду за єдиної умови – заняття другого місця на чемпіонаті України у віковій 14-15 років. Враховуючи отримані результати дослідження та окремі положення правил спортивних змагань з рукопашного бою, а саме кількість вагових категорій, можливо констатувати, що умови першого дорослого спортивного розряду на протязі року може виконати дуже обмежена кількість підлітків віком 14-15 років.

Але фахівці звертають увагу на додаткову проблему, процедуру присвоєння спортивних звань та розрядів. Дослідження даних з цього напрямку рис. 3. довело, що з значної кількості підлітків, які виконали вимоги Єдиної спортивної кваліфікації щодо присвоєння юнацьких та дорослих розрядів, реально отримали звання не всі, особливо це стосується юнацьких розрядів.

Фахівці галузі зазначають, що така ситуація з присвоєнням спортивних розрядів пов'язана насамперед складною процедурою щодо оформлення документів, наявністю додаткових вимог щодо присвоєння та відсутністю підтримки та заохочення з боку структурних підрозділів з фізичної культури та спорту обласних, міських державних адміністрацій (відсутність посвідчень, значків, процедури вручення та обліку).

Висновки. Поясна система оцінки рівня кваліфікації спортсменів притаманна значної кількості популярних у Світі спортивних єдиноборств і насамперед направлена на реалізацію програм підготовки за участю великих мас населення метою яких є формування фізичного та розумового здоров'я, моральної стійкості та соціальної адаптації вихованців спортивних секцій, а не участь та перемога на змаганнях. Значна частина бажаючих займатися рукопашним боєм, мотивована не на досягнення спортивних результатів, та не на заняття призових місць, а на оволодіння певними вміннями та формування відповідного психологічного стану та розвиток різноманітних якостей.

Нормативні вимоги щодо виконання підлітками дорослих розрядів на офіційних змаганнях з рукопашного бою

Нормативні вимоги		
Зайняте місце	Назва змагань	Вікова категорія
Третій дорослий розряд		
4	Чемпіонат України	Юнаки старшого віку 14-15 років
2	Чемпіонат області, Автономної Республіки Крим, міст Києва та Севастополя	Юнаки старшого віку 14-15 років
3	Чемпіонат України	Юнаки середнього віку 12-13 років
1	Чемпіонат області, Автономної Республіки Крим, міст Києва та Севастополя	Юнаки середнього віку 12-13 років
Другий дорослий розряд		
3	Чемпіонат України	Юнаки старшого віку 14-15 років
1	Чемпіонат області, Автономної Республіки Крим, міст Києва та Севастополя	Юнаки старшого віку 14-15 років
1-2	Чемпіонат України	Юнаки середнього віку 12-13 років
Перший дорослий розряд		
2	Чемпіонат України	Юнаки старшого віку 14-15 років

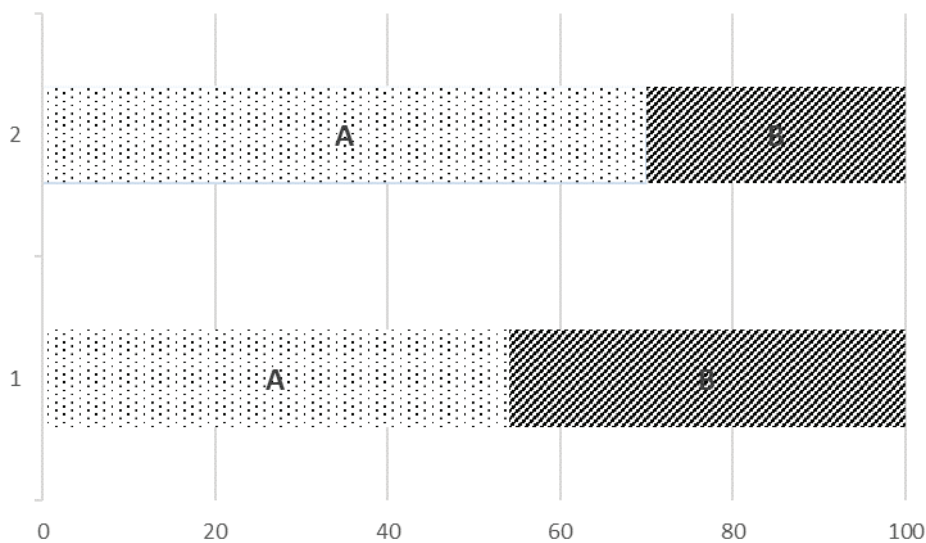


Рис. 3. Дані загальної кількості підлітків які отримали юнацьки (n=92) та дорослі спортивні розряди (n=67), %

Примітки: 1 – Юнацькі розряди; 2 – Дорослі розряди; А – Присвоєно; В – Не присвоєно

Великі фізичні навантаження які спрямовані на участь у змаганнях і перемогу в них, задля отримання спортивних розрядів і звань, зменшують у підлітків учнів інтерес до занять спортивними єдиноборствами. Поясна система, завдяки щадним режимам навантаження та високою ймовірністю отримання бажаного результату в повному обсязі задовольняє соціальні амбіції дітей,

Єдина спортивна класифікація України для подальшого ефективного існування як інструменту підвищення мотивації до занять рукопашним боєм потребує негайних змін та корекцій:

полегшення умов виконання перших юнацьких розрядів, юнацьки розряди присвоюються не за зайняте місце, а за кількість умовних перемог;

надання можливості присвоєння юнацьких розрядів підліткам до 10 років;

розширення кількості змагань на яких можливо виконати розрядні нормативи (клубні змагання, різноманітні турніри, матчови зустрічі) та понизити вимоги щодо отримання змагального результату, в окремих випадках враховувати результат з першого по шосте місце;

збільшення кількості розрядів (початкові, юнацькі, юніорські, дорослі);
спрощення процедури оформлення документів, створення системи заохочення з боку Держави (єдине посвідчення, значок, процедура вручення та обліку).

Література:

1. Радченко Ю. А. Порівняльний аналіз змагальної діяльності спортсменів із рукопашного бою на різних етапах процесу багаторічного вдосконалення. *Науковий журнал «Olympicus»*. 2023. №3. С. 145–155. doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.21.
2. Camps H. Cerezo S. Estudio Técnico Comparado de los Katas de Karate. *Textbook*. 2005. 684 p.
3. Саєнко В. Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств. *Бердянський державний педагогічний університет*. 2011. С. 440.
4. Grupp J. Shotokan Kihon-Kumite-Kata. *Meyer&Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH*. 2009. P 160.
5. Вако І., Радченко Ю. Структура успішності змагальної діяльності в змішаних єдиноборствах (на прикладі рукопашного бою). *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 111–122. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-111.
6. Holt J. Physical philosophy: Martial arts as embodied wisdom. *Philosophies* 2023. 8. 14. doi.org/10.3390/philosophies8010014
7. Vertonghen J., Theeboom M., Pieter W. Mediating factors in martial arts and combat sports: An analysis of the type of martial art, characteristics, and social background of young participants. *Percept. Mot. Ski. Exerc. Sport* 2014. (118) 41–61p. doi.org/10.2466/06.30.PMS.118k14w3
8. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. *Підручник*. 2021. 672 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. *Навчальна книга*. 2002. (1). 272 с.
10. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. №12. С. 39–42.
11. Калитка С., Ребрина В., Бухвал А., Тарасюк В., Грабовський О. Мотивація підлітків до занять спортом. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць*. № 1. (33). 2016. С. 81–86.
12. Грищенко Т. П., Окопний А. М., Семеряк З. С., Палатний А. Л. Перспективи наукового обґрунтування формування мотивації спортсменів до занять фехтуванням на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. 5. (113). С. 34–38.
13. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням. *Молода спортивна наука України. зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини*. 2011. (15). 2. С. 106–109.
14. Осика К. С. Психологічні особливості мотивації досягнення у спортсменів каратистів. *Проблеми загальної та педагогічної психології. зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2006. 8. С. 192–197.
15. Hamilton K., Warner L., Schwarzer R. The role of self-efficacy and friend support on adolescent vigorous physical activity. *Health Educ. Behav.* 2017. (44). P. 175–181. doi.org/10.1177/1090198116648266
16. Кусій В.М. Окінавське Годзю-Рю Карате-до. *Навчальна програма. Южноукраїнський державний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського*. 2006. 1. 178 с.
17. Lakes K., Hoyt W. Promoting self-regulation through school based martial arts training. *Appl. Dev. Psychol.* 2004. (25). P. 283–302. doi.org/10.1016/j.appdev.2004.04.002
18. Ralph B. Thorsten B., Christop J. Energetics of karate kumite. *European Journal of Physical Education*. 2004. P. 518 – 523.
19. Theeboom M. Asian Martial Arts and Approaches of Instruction in Physical Education. *European Journal of Physical Education*. 1999. 4. (2).P. 146-161. DOI:10.1080/1740898990040204
20. Саєнко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате. *Монографія*. 2012. 404 с.
21. Moore B., Woodcock S., Dudley D. Wellbeing warriors: A randomised controlled trial examining the effects of martial arts training on secondary students resilience. *Br. J. Educ. Psychol.* 2021. (91). P. 1369–1394. https://doi.org/10.1111/bjep.12422

22. Навчальна програма з рукопашного бою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. 2019. 126с. Доступна за посиланням: [https:// mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/neolimpijski-vidi-sportu](https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/neolimpijski-vidi-sportu).
23. Скляр М. С. Оздоровча спрямованість занять карате для учнів загальноосвітньої школи. *Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах. Матер. XI Всеукр. наук.-практ. конф. за заг. ред. В.П. Горащука*. 2013. С. 257–260.
24. Скляр М. С. Рівень фізичної підготовленості старшокласників, які займаються карате в умовах позакласної роботи. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць*. 2013. (15) С. 202–206.
25. Міністерство молоді та спорту України. Наказ №15/5.3/21. 2021 квітень Правила спортивних змагань з рукопашного бою Доступні за посиланням:https://sport.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/sportivnikh-zmagan-z-rukopashnogo-boyu.pdf.

References:

1. Radchenko, Yu.A. (2023). Porivnyal'nyy analiz zmahal'noyi diyal'nosti sport·smeniv iz rukopashnogo boyu na riznykh etapakh protsesu bahatorichnoho vdoskonalennya [Comparative analysis of the competitive activity of hand-to-hand combat athletes at different stages of the process of multi-year improvement]. *Naukovyy zhurnal «Olympicus»*. № 3. 145–155. doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.21 [in Ukrainian].
2. Camps, H., & Cerezo, S. (2005). Estudio Técnico Comparado de los Katas de Karate. Textbook. 684 p. [in Spanish].
3. Sayenko, V.H. (2011). Udoskonalennya lyudyny za systemamy skhidnykh yedynoborstv [Human improvement according to the systems of eastern martial arts]. *Berdyans'kyi derzhavnyy pedahohichnyy universytet*. S. 440 [in Ukrainian].
4. Grupp, J. (2009). Shotokan Kihon-Kumite-Kata. Meyer&Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH. P 160 [in German].
5. Struktura uspishnosti zmahal'noyi diyal'nosti v zmishanykh yedynoborstvakh (na prykladi rukopashnogo boyu) (2022). [The structure of success of competitive activity in mixed martial arts (on the example of hand-to-hand combat)]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprovyi*. № 2. S. 111–122. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-111 [in Ukrainian].
6. Holt, J. (2023). Physical philosophy: Martial arts as embodied wisdom. *Philosophies* 2023. 8. 14. doi.org/10.3390/philosophies8010014 [in English].
7. Vertonghen, J., Theeboom, M., & Pieter, W. (2014). Mediating factors in martial arts and combat sports: An analysis of the type of martial art, characteristics, and social background of young participants. *Percept. Mot. Ski. Exerc. Sport*. (118). 41–61p. doi.org/10.2466/06.30.PMS.118k14w3 [in English].
8. Platonov, V.M. (2021). Suchasna systema sportyvnoho trenuvannya [Modern system of sports training] *Pidruchnyk*. 672 s. [in Ukrainian].
9. Shyyan, B.M. (2002). Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya shkolyariv [Theory and methods of physical education of schoolchildren]. *Navchal'na knyha*. 1. 272 s. [in Ukrainian].
10. Vynnyk, V.D. (2010). Osoblyvosti formuvannya interesu ta motyvatsiyi do zanyat' fizychnym vykhovanniam [Peculiarities of the formation of interest and motivation in physical education]. *Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya*. № 12. S.39–42 [in Ukrainian].
11. Kalytka, S., Rebryna, V., Bukhval, A., Tarasyuk, V., & Hrabovs'kyi, O. (2016). Motyvatsiya pidlitkiv do zanyat' sportom [Motivation of teenagers to do sports]. *Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorovya u suchasnomu suspil'stvi. Zbirnyk naukovykh prats*. № 1. (33). S. 81–86 [in Ukrainian].
12. Hryshchenko, T.P., Okopnyu, A.M., Semeryak, Z.S., & Palatnyy, A.L. (2019). Perspektyvy naukovoho obgruntuvannya formuvannya motyvatsiyi sport·smeniv do zanyat' fekhturnykh klasi na etapi pochatkovoyi pidhotovky [Perspectives of scientific substantiation of the formation of motivation of sportsmen for fencing classes at the stage of initial training]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*. 5. (113). S. 34–38 [in Ukrainian].
13. Kosyns'kyi, E. (2011). Samoocinka stanu zdorovya studentiv i yikh motyvatsiya do zanyat' fizychnym vykhovanniam [Self-assessment of the state of health of students and their motivation to

engage in physical education]. *Moloda sportyvna nauka Ukrayiny. zb. nauk. pr. z haluzi fizychnoho vykhovannya, sportu i zdorov"ya lyudyny*. 15 (2). S. 106–109 [in Ukrainian].

14. Osyka, K.S. (2006). Psykholohichni osoblyvosti motyvatsiyi dosyahnennya u sport·smeniv karatystiv [Psychological features of achievement motivation in karate athletes]. *Problemy zahal'noyi ta pedahohichnoyi psykholohiyi. zb. nauk. pr. In-tu psykholohiyi im. H. S. Kostyuka APN Ukrayiny*. 8. S. 192–197 [in Ukrainian].

15. Hamilton, K., Warner, L., & Schwarzer, R. (2017). The role of self-efficacy and friend support on adolescent vigorous physical activity. *Health Educ. Behav.* (44). P. 175–181. doi. org/10.1177/1090198116648266 [in English].

16. Kusi, V.M. (2006). Okinavs'ke Hodzyu-Ryu Karate-do [Okinawa Goju-Ryu Karate-do]. *Navchal'na prohrama. Yuzhnoukrayins'kyi derzhavnyy pedahohichnyy universytet im. K. D. Ushyns'koho*. 1. 178 s. [in Ukrainian].

17. Lakes, K., & Hoyt, W. (2004). Promoting self-regulation through school based martial arts training. *Appl. Dev. Psychol.* (25). P. 283–302. doi. org/10.1016/j.appdev.2004.04.002 [in English].

18. Ralph, B. Thorsten, B., & Christop, J. (2004). Energetics of karate kumite. *European Journal of Physical Education*. P. 518 – 523 [in English].

19. Theeboom, M. (1999). Asian Martial Arts and Approaches of Instruction in Physical Education. *European Journal of Physical Education*. 4. (2). P. 146-161. DOI:10.1080/1740898990040204 [in English].

20. Sayenko, V.H. (2012). Pobudova i kontrol' trenoval'noho protsesu sport·smeniv v kiokushinkai karate [Construction and control of the training process of athletes in kyokushinkai karate]. *Monohrafiya*. 404 s. [in Ukrainian].

21. Moore, B., Woodcock, S., & Dudley, D. (2021). Wellbeing warriors: A randomised controlled trial examining the effects of martial arts training on secondary students resilience. *Br. J. Educ. Psychol.* (91) P. 1369–1394. <https://doi.org/10.1111/bjep.12422> [in English].

22. Navchal'na prohrama z rukopashnoho boyu dlya dytyacho-yunats'kykh sportyvnykh shkil [Curriculum for hand-to-hand combat for children's and youth sports schools] (2019). 126s. Retrieved from: <https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/neolimpijski-vidi-sportu> [in Ukrainian].

23. Sklyar, M.S. (2013). Ozdorovcha spryamovanist' zanyat' karate dlya uchniv zahal'noosvitn'oyi shkoly [Health-oriented orientation of karate classes for students of a comprehensive school]. *Kul'tura zdorov"ya, fizychno vykhovannya, reabilitatsiya v suchasnykh umovakh. Mater. KHI Vseukr. nauk.-prakt. konf. za zah. red. V. P. Horashchuka*. S. 257–260 [in Ukrainian].

24. Sklyar, M.S. (2013). Riven' fizychnoyi pidhotovlenosti starshoklasnykiv, yaki zaymayut'sya karate v umovakh pozaklasnoyi roboty. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov"ya natsiyi. Zb. nauk. prats'*. (15) C. 202 – 206 [in Ukrainian].

25. Ministerstvo molodi ta sportu Ukrayiny. Nakaz №15/5.3/21. 2021 kviten' Pravyla sportyvnykh zmahan' z rukopashnoho boyu. Retrieved from: https://sport.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/sportivnykh-zmagan-z-rukopashnogo-boyu.pdf [in Ukrainian].

Radchenko Yuri, Aksyutin Viktor, Dekha Nataliia

SUPPORTING THE IMPLEMENTATION OF THE BELT SYSTEM FOR EVALUATING THE LEVEL OF QUALIFICATION OF ATHLETES FROM HAND-TO-HAND COMBAT

Actuality. The article examines the data of modern scientific research devoted to the analysis of the formation of teenagers' interest in martial arts. The modern system of multi-year training in sports martial arts and hand-to-hand combat, in particular, is aimed at the formation of a high level of skill of athletes in order to obtain the maximum possible competitive result. This approach encourages coaches to increase the volume of specialized work, including, due to the participation of athletes in the maximum possible number of competitions with installations for victory. But a large part of those who want to engage in martial arts are motivated to master certain skills, form the appropriate psychological state, and develop various qualities.

The introduction of a belt system for assessing the level of training of students in hand-to-hand combat, based on the experience of developing various types of martial arts in leading foreign countries, will allow the implementation of the latest training programs with the participation of large masses of the population, the purpose of which is primarily the formation of physical and mental health, moral stability and social adaptation of pupils of sports sections, and not participation and victory in competitions.

Purpose. To substantiate the implementation of the belt system for evaluating the level of qualification of athletes in hand-to-hand combat.

Methods. The work uses theoretical analysis and generalization of special scientific and methodical literature. The method of expert evaluations and the analysis of protocols of championships of Ukraine in hand-to-hand combat and certification activities of sports sections of the city of Kyiv were used to study the specifics of competitive and attestation activities.

Results. It has been established that the modern system of training in many types of martial arts and hand-to-hand combat in particular is aimed at achieving the maximum possible result. A significant part of those wishing to engage in martial arts is motivated to master certain skills and develop the appropriate psychological state.

The implementation of the belt system for evaluating the level of preparation of athletes in hand-to-hand combat almost fully satisfies the social ambitions of children who want to get a certificate of achievement as soon as possible, but at this stage do not have the opportunity to successfully perform in competitions.

Key words: attestation activity, qualification, assessment of preparedness, hand-to-hand combat, martial arts, belt.

УДК 796.012.656

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.20>**Сосіна Валентина Юріївна**

кандидат педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри хореографії та мистецтвознавства,
Львівський державний університет фізичної культури
ім. Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0003-4866-532X

Мазур Ірина Володимирівна

Народна артистка України, доцент
кафедри хореографії та мистецтвознавства,
Львівський державний університет фізичної культури
ім. Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-3595-6737

Вартовник Валентина Олександрівна

Заслужений працівник культури України, доцент
кафедри хореографії та мистецтвознавства,
Львівський державний університет фізичної культури
ім. Івана Боберського
ORCID ID: 0009-0004-2731-3813

Токар Тетяна Василівна

викладач кафедри хореографії та мистецтвознавства
Львівський державний університет фізичної культури
ім. Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-2723-6094

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СИНХРОННОСТІ ВИКОНАННЯ ВПРАВ У ХОРЕОГРАФІЇ ТА ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*У статті розглянуто питання формування синхронності виконання хореографічних вправ у техніко-естетичних видах спорту та у танцювальних дисциплінах, що є показником виконавської майстерності, високо оцінюється суддями та глядачами. До виконання змагальних і хореографічних вправ існують певні вимоги, які пояснюють тривалий шлях підготовки до виступів. Зокрема, їх треба виконувати правильно технічно, своєчасно, ефективно, стабільно, виразно, естетично, а в колективних взаємодіях – ще й синхронно. Величезного значення має синхронність виконання елементів, вправ і комбінацій у колективних танцях і групових вправах техніко-естетичних видів спорту (художня і естетична гімнастика, черліденг, спортивна акробатика, формейшн у фігурному катанні та спортивних бальних танцях, артистичне плавання та ін.). Проблема полягає в тому, що показники синхронності виконання вправ повинні розвиватися і вдосконалюватися, починаючи вже з етапу початкової підготовки спортсменів і танцюристів, однак традиційна методика навчання не передбачає цього, а засоби і методи, що використовуються, переважно розроблені для дітей та молоді, які займаються спортом і хореографією на пізніших етапах. Це й послужувало темою для проведення дослідження, в основу якого було покладено розробка та експериментальна перевірка ефективності методичних і практичних рекомендацій для формування синхронності виконання вправ на етапі початкової та попередньої базової підготовки. **Матеріали та методи.** Для проведення дослідження були використані такі методи, як: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, інформаційних ресурсів Інтернету, педагогічні спостереження; опитування; метод експертного оцінювання,*

педагогічний експеримент, методи математичної статистики. **Результати.** Проведене опитування фахівців з техніко-естетичних видів спорту і хореографії свідчить про те, що головним прийомом відпрацювання синхронності виконання вправи є багаторазове її повторення; при цьому 58,6% респондентів застосовують методу підготовки, прийняту для старших учнів; 33,4% – музичний супровід з чітким ритмом, користуються додатковим підрахунком; проте 8% не рекомендують формувати синхронність у цьому віці. Результати педагогічних спостережень повністю узгоджуються з результатами опитування. Для оцінювання синхронного виконання вправи була запрошена група експертів і розроблені тестові завдання. Участь в експерименті брали: команди з групових вправ художньої гімнастики і естетичної групової гімнастики і два танцювальних колективи – народного і сучасного танцю. В процесі розробки програми формування синхронності виконання вправ були визначені засоби та методичні прийоми, визначені показники, які формують поняття «синхронність», розроблені завдання для оцінювання її рівня, а також спроектований процес формування синхронності. Аналіз отриманих даних свідчить, що використання розробленої методики формування синхронності виконання вправ у художній та естетичній гімнастиці, а також у танцювальних колективах призвело до поліпшення виконання тестових завдань, які оцінювались експертами. **Висновки.** Аналіз літератури, опитування і педагогічні спостереження свідчать про значення синхронності для становлення виконавської майстерності у техніко-естетичних видах спорту і хореографії, що викликало потребу розроблення програми формування синхронності на початкових етапах підготовки для спортсменів. Були виділені показники, які впливають на формування синхронності, розроблені тестові завдання для їх визначення, а також розроблені засоби та методичні прийоми для програми формування синхронності на початкових етапах підготовки. Впровадження розробленої програми у навчально-тренувальний процес спортсменів і танцюристів дало змогу поліпшити синхронність виконання тестових завдань від 5,2% до 6,7%.

Ключові слова: техніко-естетичні види, спорт, хореографія, виконавська майстерність, синхронність, етап початкової підготовки, попередня базова підготовка.

Вступ. Визначення синхронності трактується як одночасність перебігу процесів; частковий випадок гомохронності [1]. Тобто синхронний – це такий, який відбувається, діє паралельно, точно збігається з іншими періодично змінними явищами чи процесами, одночасний. Цей термін має багато значень: у фізиці, у соціології, в психології, не позбувся він свого значення й в хореографії та спорті. У цих видах людської діяльності синхронізація рухових дій відбувалася з моменту їх виникнення, у значній мірі цьому слугувало музичне оздоблення танців або музичний супровід спортивних композицій. При цьому чим досконаліше й більш синхронно презентували свою діяльність виконавці, тим більш захоплено дивилися на них глядачі. Тепер у колективних номерах оцінювання виступів відбувається за критеріями: синхронності, відповідності техніці індивідуальним фізичним можливостям, виразності і естетичної спрямованості, відповідності динаміці і ритму музики, елементів композиції характеру, стилю та задуму постановника.

У науково-методичній літературі часто піднімається питання значення синхронності виконання для підвищення результативності діяльності спортсменів у парних і групових техніко-естетичних видах спорту, відпрацьовується узгодженість рухових дій у колективних танцювальних номерах [3, 4, 5, 6, 7]. Однак конкретних рекомендацій щодо вибору конкретних засобів і методів формування синхронного, узгодженого, одночасного, єдиного за просторовим вирішенням виконання елементів, комбінацій, композицій, особливо на різних етапах процесу підготовки практично немає.

Матеріали та методи. В процесі проведення дослідження були використані такі методи, як: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, інформаційних ресурсів Інтернету, педагогічні спостереження; опитування; метод експертного оцінювання, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. В експерименті брали участь 12 тренерів з ТЕВС і 10 педагогів-хореографів, 4 експерти, 20 спортсменів 6-10 років, які займаються ТЕВС, 18 дітей 6-10 років, які займаються хореографією у колективах народного і сучасного танцю.

Результати. Аналіз науково-методичної, спеціальної літератури та інформаційних ресурсів Інтернету свідчить про наявність протиріччя між важливістю даної проблеми і відсутністю практичних рекомендацій з цього питання. Автори вважають, що виховання синхронності виконання є одним з ефективних шляхів підвищення виконавської майстерності [2, 3, 4, 6, 7]., причому починати цей шлях потрібно з етапу початкової підготовки [5].

Звертаючи увагу на важливість формування синхронності виконання технічних дій у групових вправах художньої гімнастики, І.С. Сиваш [5] пише, що на початкових етапах підготовки дуже важливо приділяти належну увагу проблемі створення цілісної системи підготовки, відбору та орієнтації гімнасток, які би сприяли повноцінному процесу пошуку перспективних гімнасток, визначали їх спеціалізацію (групові або індивідуальні виступи) з урахуванням індивідуальних особливостей і завдань тренування. Продовжуючи свою думку, І.С. Сиваш [5] стверджує, що головною ознакою спеціалізації «групові вправи» є виконання змагальної композиції в команді, де підготовка гімнасток зосереджена в першу чергу на виконанні спільних дій, які виявляються в однаковій та узгодженій роботі, чіткості та злитості, стабільності у співпраці, синхронності або асинхронності в роботі гімнасток і предметів. Цього можливо досягнути завдяки спільним інтересам, мотивації, спрацьованості команди.

Аналізуючи наявну літературу, вдалося знайти окремі рекомендації з приводу вдосконалення синхронності виконання групових вправ художньої гімнастики на етапі високої спортивної майстерності [4]. Автори рекомендують притримуватися такої послідовності виконання вправ: 1) відпрацювання танцювальних доріжок, переміщень та елементів високого рівня складності без предмету та музичного супроводу, 2) відпрацювання танцювальних доріжок, переміщень та складних елементів без предмету під музичний супровід, 3) повне виконання вправи з зупинками на «проблемних» елементах.

Синхронність виконання хореографічних вправ в першу чергу знаходиться в тісному зв'язку від уміння танцюриста чути музику, розрізняти її такт, ритм, динамічні відтінки. Тому вивчення і постановка танцю або змагальних вправ повинна починатися з музичних занять.

Проведення опитування серед 12 тренерів з ТЕВС і 10 педагогів-хореографів свідчить, що головним прийомом відпрацювання синхронності виконання вправи є багаторазове її повторення (метод повторної вправи), що на практиці використовують практично усі респонденти. При цьому цей метод вважають єдиним незалежно від віку та етапу підготовки більша частина опитаних фахівців (88%). Лише 12% фахівців намагаються використати додатково інші методичні положення (наприклад, вправи біля опори або посеред залу, виконані синхронно та з однаковою амплітудою; відповідний підбір учасників колективу для виконання номеру, які мало відрізняються між собою за рівнем фізичної та технічної підготовленості, антропометричними показниками і т. п.). У більшості опитаних виникли проблеми з відповідями на питання щодо особливостей формування синхронності у дітей на етапі початкової підготовки (58,6% – вважають, що можна застосовувати методику підготовки, прийняту для старших учнів; 33,4% – використовують для цього музичний супровід з чітким і зрозумілим ритмом, часто користуються додатковим підрахунком; проте 8% взагалі не рекомендують формувати синхронність у цьому віці). Відповіді фахівців, які працюють тренерами з техніко-естетичних видів спорту і хореографами у танцювальних колективах суттєво не відрізнялись між собою.

Результати педагогічних спостережень, виконані на 15 навчально-тренувальних заняттях з техніко-естетичних видів спорту (групові вправи художньої гімнастики, парно-групові види спортивної акробатики, черліденг) свідчать, що на етапі початкової та попередньої базової підготовки тренери для досягнення синхронності виконання переважно використовують повторний метод виконання вправи під музичний супровід, окремо відпрацьовуючи найбільш складні частини змагальної вправи без музики. Аналогічну картину можна було спостерігати й серед танцюристів 6-11 років, де педагоги-хореографи використовували багаторазове повторення вправи з музикою, а також частин вправи без музичного супроводу.

Для оцінювання синхронного, узгодженого виконання вправи було розроблено низку завдань і запрошена група експертів, яка оцінювала їх виконання. Для спрощення умов експерименту,

завдання для оцінювання синхронного виконання в колективі були однаковими для спортсменів і танцюристів, а процедура оцінювання відбувалася в однакових по кількості учнів колективах. Участь в експерименті взяли: 1) команда дівчат 9-11 років, яка готувалась до виступу у групових вправах художньої гімнастики (6 чоловік), 2) команда з естетичної групової гімнастики у віці 8-11 років (6 чоловік), 3) колектив народного танцю 9-12 років (6 чоловік), 4) колектив сучасного танцю в кількості 6 чоловік, віком 8-12 років. Слід вказати, що згідно з умовами експерименту, тривалість занять спортом і хореографією, кратність занять в тиждень, тривалість одного заняття були однаковими у всіх групах.

Для оцінювання рівня синхронності виконання вправ було розроблено п'ять тестових завдань, кожен з яких оцінювався за 10-бальною оцінкою. Знижки за неякісне виконання вправи проводились 4 експертами згідно з правилами змагань у техніко-естетичних видах спорту (0,5 бали – груба помилка, 0,3 – середня і 0,1 – дрібна помилка).

Тестові завдання включали танцювальні вправи, стрибки і рівноваги, які виконувалися всією групою одночасно під музичний супровід: 1) оплесками відзначити сильні долі музичного супроводу на 2/4, 3/4 і 4/4, поєднуючи це з ходьбою, 2) виконати зв'язку танцювальних рухів на 16 рахунків, 3) виконати арабеск на правій нозі, три кроки вперед – махом правої, стрибок з поворотом наліво в арабеск на правій, кроком польки з правої, вернуться у в. п. 4) кроком лівою – стрибок зі зміною зігнутих ніг вперед – два кроки галопу з лівої ноги – схресний поворот на 180 градусів – повторити усю зв'язку в другу сторону; 5) завдання №2 виконати з заплющеними очима.

Музичний супровід для всіх учасників експерименту був однаковим, простим і чітким. Інтегральним показником рівня синхронності була сума показників усієї групи за п'ятьма тестовими завданнями (табл. 1).

Таблиця 1

Інтегральний показник рівня синхронності виконання тестових завдань учасниками експерименту

Учасники	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Σ	Місце
1. Команда з групових вправ художньої гімнастики	7,5	8,0	8,5	8,7	7,4	40,1	1
2. Команда з естетичної групової гімнастики	8,0	7,8	8,0	8,6	7,2	39,6	2
3. Колектив народного танцю	8,3	7,9	7,4	8,0	7,0	38,6	3
4. Колектив сучасного танцю	7,6	7,3	7,6	7,9	7,0	37,7	4
Середній показник тесту	7,85	7,75	7,88	8,30	7,15	39,0	-

Згідно з результатами оцінювання на перше місце експерти поставили команду з групових вправ художньої гімнастики, на друге – з естетичної групової гімнастики, на третє і четверте місце – відповідно колективи народного і сучасного танцю. Найгірше всього учасники експерименту виконали останнє завдання з заплющеними очима. Отримані результати зрозумілі, і пояснюються наявністю змагань у перших двох командах, бажанням зайняти призові місця і значною роботою з відпрацюванням синхронності виконання. Щодо танцювальних колективів, то отримані результати також можна пояснити відсутністю безпосереднього суперництва, більш толерантними умовами і вимогами до синхронного виконання. Виконання танцювальної зв'язки з заплющеними очима суттєво погіршило якість її виконання (7,15 бали) порівняно з попереднім результатом (7,75 бали).

Для перевірки ефективності розробленої методики формування синхронності на початкових етапах підготовки був проведений педагогічний експеримент. Для цього у всіх чотирьох групах дітей було впроваджено спеціальні засоби і методи їх застосування, які були спрямовані на розвиток і вдосконалення здібностей, які визначають прояв синхронності в команді. Експеримент тривав 3 місяця, було проведено 48 навчально-тренувальних занять (4 рази на тиждень по 135 хвилин в день). Усі засоби та методичні прийоми були включені у різні частини заняття залежно від етапу підготовки та завдань, які стояли перед танцюристами та спортсменами.

Методика формування синхронності була розроблена з урахуванням періоду підготовки дітей, особливостей їхньої спеціалізації, сумісної роботи в колективі, а також результатів експертного оцінювання.

Для розробки програми формування синхронності виконання вправ на етапах початкової та попередньої базової підготовки було висунуто припущення, що методичні положення програми будуть ефективні у випадку, коли:

- обґрунтована необхідність формування синхронності на цих етапах, яка буде донесена у зрозумілій формі до учасників колективів;
- будуть визначені показники, які формують поняття «синхронність», а також розроблені завдання для оцінювання її рівня,
- спроектований процес формування синхронності, визначені засоби і методи досягнення мети.

Серед показників, які впливають на формування синхронності, були виділені такі:

- здатність виконувати складні за координацію рухи;
- музично-ритмічна підготовленість;
- технічна підготовленість;
- рівень розвитку провідних фізичних якостей;
- здатність виконувати рухи з однаковою амплітудою, зусиллям, в одному часовому інтервалі;
- здібність відчувати партерів, навіть під час повністю або частково виключеного зорового аналізатора та ін.

Засоби та методичні прийоми, що увійшли в програму формування синхронності:

1. Партерний тренаж з обов'язковим музичним супроводом з акцентом на узгоджене, синхронне виконання рухів.
2. Музично-ритмічна підготовка, колективна музична імпровізація, виконання базових зв'язок, елементів комбінацій командою під музичний супровід, теж з заплющеними очима, колективне вистукування музичного твору.
3. Відпрацювання техніки виконання базових вправ композиції з зоровим контролем і без нього, у різному розташуванні, зі зміною міст, виконання вправи у двійках, трійках, групою.
4. Синхронні танці-ігри, танцювальна терапія, швидкі перебудови, перешиккування.
5. Використання метронома, підрахунку, вистукування та/або музичний супровід.
6. Використання методів і прийомів ідеомоторного тренування під музичний супровід і без нього.

Після педагогічного експерименту було проведено повторне експертне оцінювання учасників з метою визначення рівня синхронності виконання тестових завдань. Результати виконання тестових завдань до і після проведення експерименту представлені в таблиці 2.

Аналіз отриманих даних свідчить, що використання розроблених засобів і методичних прийомів для формування синхронності виконання вправ у художній та естетичній гімнастиці, а також у танцювальних колективах народного і сучасного танцю призвело до поліпшення виконання тестових завдань, які оцінювались експертами з позиції синхронного й узгодженого їх виконання.

При цьому відсоток поліпшення результатів у учасників експерименту був приблизно однаковим (від 5,2% до 6,7%), а зайняті місця залишилися без змін. Найгірше всього спортсмени і танцюристи, так само як і в попередньому оцінюванні, виконали останнє завдання – виконання танцювальної зв'язки в умовах виключеного зорового контролю, хоча середній відсоток поліпшення виконання даного тестового завдання становив 8,3% у всіх групах, проти 5,1% у першому тесті, 7,7% – у другому, 3,8% – у третьому, 4,8% – у четвертому тесті. Вміння дітей орієнтуватись у часі, просторі та за ступенем м'язових зусиль в умовах часткового або повного виключення зорового контролю дає змогу синхронно виконувати свої дії під час колективної роботи, особливо, коли вони не мають можливості бачити своїх партнерів. Саме тому в програмі було впроваджено декілька варіантів виконання подібних дій в різних умовах.

Таблиця 2

Інтегральний показник рівня синхронності виконання тестових завдань до і після проведення педагогічного експерименту

Учасники	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Σ	% зрост.
	До/після	До/після	До/після	До/після	До/після	До/після	
1. Команда з групових вправ художньої гімнастики	7,5 / 8,3	8,0 / 8,3	8,5 / 8,7	8,7 / 9,1	7,4 / 7,8	40,1 / 42,2	5,2
2. Команда з естетичної групової гімнастики	8,0 / 8,4	7,8 / 8,5	8,0 / 8,3	8,6 / 8,9	7,2 / 7,9	39,6 / 42,0	6,1
3. Колектив народного танцю	8,3 / 8,7	7,9 / 8,6	7,4 / 7,7	8,0 / 8,5	7,0 / 7,7	38,6 / 41,2	6,7
4. Колектив сучасного танцю	7,6 / 7,9	7,3 / 8,2	7,6 / 8,0	7,9 / 8,3	7,0 / 7,6	37,7 / 40,0	6,1
Середній показник тесту	7,9 / 8,3	7,8 / 8,4	7,9 / 8,2	8,3 / 8,7	7,2 / 7,8	39,0 / 41,4	-

Припускаємо, що продовження експерименту з впровадження розробленої програми формування синхронності на початкових етапах підготовки у спортсменів і танцюристів дасть змогу підняти дані показники на більш високий рівень.

Висновки. Аналіз літератури, опитування і педагогічні спостереження, метою яких було виявлення значення синхронності для становлення виконавської майстерності у техніко-естетичних видах спорту і хореографії, дало змогу розробити програму формування синхронності на початкових етапах підготовки (етапі початкової та попередньої базової підготовки) для спортсменів у групових видах спорту і танцювальних колективів. Були виділені показники, які впливають на формування синхронності, розроблені тестові завдання для їх визначення, а також розроблені засоби та методичні прийоми для програми формування синхронності на початкових етапах підготовки. Впровадження розробленої програми у навчально-тренувальний процес спортсменів і танцюристів дало змогу поліпшити синхронність виконання тестових завдань від 5,2% до 6,7%.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програми формування синхронності виконання елементів, вправ, комбінацій і композицій спортсменами і танцюристами на наступних етапах підготовки.

Література:

1. Вікіпедія. Режим доступу: <https://uk.wikipedia>.
2. Білецька І. Г. Музично-ритмічне виховання у видах спорту естетичної спрямованості : навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2017. 126 с.
3. Кидонь В.В. Вдосконалення технічної підготовки спортсменок 14-16 років, які займаються естетичною груповою гімнастикою. Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Дніпро, 2019. 20 с.
4. Мукоїд А., Єременко О. Вдосконалення стабільності виконання змагальних композицій в групових вправах художньої гімнастики. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 6 (76) 2016. С. 84 – 88.
5. Сиваш І. С. Формування спеціалізації юних спортсменок на етапах початкової та попередньої базової підготовки (на матеріалі групових вправ художньої гімнастики). Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Київ, 2013. 20 с.
6. Свідлер Т. А., Тимакова Т. С. Шляхи підвищення якості підготовки висококваліфікованих спортсменок у парній акробатиці. *Вісник спортивної науки*. 2009. № 4. С. 8–9.
7. Сосіна В. Ю. Хореографія в спорті : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2021. 280 с.

References:

1. Wikipedia: Retrieved from: <https://uk.wikipedia> [in Ukrainian].

2. Biletska, I.H. (2017). Muzychno-rytmichne vykhovannia u vydakh sportu estetychnoi spriamovanosti [Musical and rhythmic education in sports of aesthetic orientation]. *Navchalnyi posibnyk*. Kharkiv : KhDAFK, 126 s. [in Ukrainian].

3. Kydon, V.V. (2019). Vdoskonalennia tekhnichnoi pidhotovky sportsmenok 14-16 rokiv, yaki zaimaiutsia estetychnoiu hrupovoiu himnastykoiu [Improving the technical training of 14-16-year-old female athletes engaged in aesthetic group gymnastics]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Dnipro, 20 s. [in Ukrainian].

4. Mukoid, A., & Yeremenko, O. (2016). Vdoskonalennia stabilnosti vykonannia zmahalnykh kompozytsii v hrupovykh vpravakh khudozhnoi himnastyky [Improving the stability of performance of competitive compositions in group exercises of artistic gymnastics]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. 6 (76). S. 84 – 88 [in Ukrainian].

5. Syvash, I.S. (2013). Formuvannia spetsializatsii yunykh sportsmenok na etapakh pochatkovoi ta poperednoi bazovoi pidhotovky (na materialy hrupovykh vprav khudozhnoi himnastyky) [Formation of specialization of young female athletes at the stages of initial and preliminary basic training (on the material of group exercises of rhythmic gymnastics)]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv. 20 s. [in Ukrainian].

6. Svidler, T.A., & Timakova, T.S. (2009). Shliakhy pidvyshchennia yakosti pidhotovky vysokokvalifikovanykh sportsmenok u parnii akrobatytsi [Ways of improvement of quality of preparation of highly skilled athletes in pair acrobatics]. *Bulletin of sports science*, No 4. P. 8–9 [in Ukrainian].

7. Sosina, V.Yu. (2021). Khoreohrafiia v sporti [Choreography in sports] : navchalnyi posibnyk. Kyiv : Olimpiiska literatura, 280 s. [in Ukrainian].

Sosina Valentyna, Iryna Mazur, Vartovnyk Valentyna, Tokar Tetyana

FEATURES OF THE FORMATION OF SYNCHRONOUS PERFORMANCE OF EXERCISES IN CHOREOGRAPHY AND TECHNO-AESTHETIC KINDS OF SPORTS AT THE STAGE OF INITIAL AND PRELIMINARY BASIC TRAINING

*The article examines the issue of forming the synchronicity of performing choreographic exercises in technical and aesthetic sports and in dance disciplines, which is an indicator of performance skill, highly appreciated by judges and spectators. There are certain requirements for performing competitive and choreographic exercises, which explain the long way of preparing for performances. In particular, they must be performed correctly technically, timely, efficiently, stably, expressively, aesthetically, and in collective interactions – also synchronously. The synchronicity of performing elements, exercises and combinations in collective dances and group exercises of technical and aesthetic sports (artistic and aesthetic gymnastics, cheerleading, sports acrobatics, formation in figure skating and sports ballroom dancing, artistic swimming, etc.) is of great importance. The problem is that the indicators of the synchronicity of the exercises should be developed and improved, starting from the stage of initial training of athletes and dancers, but the traditional training method does not provide for this, and the tools and methods used are mainly designed for children and young people who are engaged in sports and choreography at later stages. This served as the topic for conducting research, which was based on the development and experimental verification of the effectiveness of methodological and practical recommendations for the formation of synchronicity of exercises at the stage of initial and preliminary basic training. **Materials and methods.** The following methods were used to conduct the research: theoretical analysis and generalization of data from scientific-methodical and special literature, information resources on the Internet, pedagogical observations; poll; method of expert assessment, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. **The results.** The conducted survey of specialists in technical and aesthetic sports and choreography shows that the main method of working out the synchronicity of an exercise is its repeated repetition; at the same time, 58.6% of respondents use the training method adopted for older students; 33.4% – musical accompaniment with a clear rhythm, use additional counting; however, 8% do not recommend forming synchronicity at this age. The results of pedagogical observations are fully consistent with the results of the survey. A group of experts was invited to evaluate the synchronous execution of the exercise and test tasks that were developed. The following teams took part in the experiment: artistic gymnastics group exercises and aesthetic group gymnastics and two dance groups – folk and modern dance. In the process*

*of developing the program for forming the synchronicity of the exercises, the means and methodical techniques were defined, the indicators that form the concept of "synchronicity" were defined, tasks were developed to assess its level, and the process of forming synchronicity was designed. The analysis of the obtained data shows that the use of the developed method of forming the synchronicity of exercises in artistic and aesthetic gymnastics, as well as in dance teams, led to an improvement in the performance of test tasks that were evaluated by experts. **Conclusions.** Analysis of the literature, surveys and pedagogical observations testify to the importance of synchronicity for the formation of performance skills in technical and aesthetic sports and choreography, which caused the need to develop a program for the formation of synchronicity at the initial stages of training for athletes. Indicators that influence the formation of synchronicity were selected, test tasks were developed to determine them, and tools and methodological techniques were developed for the program of synchronicity formation at the initial stages of training. Implementation of the developed program in the educational and training process of athletes and dancers made it possible to improve the synchronicity of the performance of test tasks from 5.2% to 6.7%.*

Key words: *technical and aesthetic types, sport, choreography, performing skill, synchronicity, stage of initial training, preliminary basic training.*

УДК 797.12.015.57:612.08

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.21>**Тищенко Денис Григорович**аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет**ORCID ID:** 0000-0001-6201-4596**Тищенко Валерія Олексіївна**доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет**ORCID ID:** 0000-0002-9540-9612

КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ АДАПТИВНИХ МЕХАНІЗМІВ І УПРАВЛІННЯ НАВАНТАЖЕННЯМИ В ВЕСЛУВАННІ: ВІД БІОРЕГЕНЕРАЦІЇ ДО ОПТИМІЗАЦІЇ АЕРОБНИХ ТА АНАЕРОБНИХ ПРОЦЕСІВ

Сучасний висококонкурентний світ спорту вимагає від спортсменів постійного покращення фізичних і технічних навичок. Розуміння та оптимізація адаптивних механізмів і ефективне управління тренувальними навантаженнями можуть забезпечити значні переваги в підготовці веслярів. Інтенсивний тренувальний процес ставить перед спортсменами завдання не тільки покращення фізичної підготовки, але й забезпечення швидкого та ефективного відновлення. Розуміння процесів біорегенерації, таких як протеоліз, синтез білка, антиоксидантний захист, та ангіогенез, має вирішальне значення для розробки науково обґрунтованих відновлювальних програм. **Мета дослідження** – здійснити аналіз комплексу адаптивних механізмів та стратегій управління навантаженнями, що оптимізують відновлювальні процеси та покращують аеробні й анаеробні показники в веслуванні. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз, синтез та узагальнення; теоретичне моделювання; дискусія та критичний аналіз; компаративний аналіз; теоретична рефлексія. **Результати дослідження.** Дослідження має на меті інтегрувати глибоке розуміння фізіологічних основ витривалості та сили, розробку індивідуалізованих тренувальних програм, що сприяють максимальному розвитку спортивного потенціалу, а також вивчення ефективних методів регенерації для прискорення процесу відновлення та зниження ризику травматизму. Проходження змагальної дистанції відбувається співвідношенням аеробної та анаеробної роботи складає в академічному веслуванні – 70 % на 30 %. Так, науково обґрунтоване застосування індивідуалізованих підходів до регулювання інтенсивності та обсягу тренувальних навантажень є фундаментальним для досягнення максимального спортивного результату, що зумовлено як потребою у стимуляції адекватних адаптивних змін у організмі спортсмена, а й необхідністю забезпечення його довгострокового здоров'я у межах спортивної кар'єри. **Висновки.** У контексті обсягу тренувальних навантажень, стратегічний їх розподіл і варіація сприяють запобіганню розвитку синдрому перетренованості, зумовленого недостатнім часом для відновлення та адаптації. Адекватне управління яким, ґрунтуючись на принципах періодизації й індивідуальних фізіологічних показниках, призведе до оптимізації відновлювальних процесів, збільшення загальної працездатності спортсменок. Індивідуалізація тренувальних і відновлювальних програм, заснована на розумінні адаптивних механізмів та управління навантаженнями, дозволяє значно покращити спортивні показники, оптимізувати аеробну та анаеробну роботу, забезпечуючи високий рівень конкурентоспроможності.

Ключові слова: веслування, функціональний стан, аеробно-анаеробне енергозабезпечення, протеоліз, антиоксидантний захист, ангіогенез, відновлення.

Вступ. Сучасний спортивний світ характеризується постійним прагненням до вдосконалення фізичних можливостей атлетів, збільшення їх витривалості, сили та технічних навичок. Академічне веслування, як один з найбільш вимогливих та енергоємних видів спорту, вимагає не лише високорозвиненої фізичної форми, але й чіткого розуміння та ефективного застосування адаптивних механізмів та стратегій управління тренувальними навантаженнями.

Забезпечення оптимального балансу між інтенсивністю тренувань та адекватним відновленням становить основу до досягнення максимальних спортивних результатів та запобігання ризику травм та перетренованості.

Актуальність обраної теми обумовлена зростаючими вимогами до спортивних досягнень та необхідністю розвитку комплексних підходів до тренувального процесу, які б базувалися на глибокому розумінні фізіологічних основ адаптації організму до фізичних навантажень. Дослідження адаптивних механізмів, таких як біорегенерація, оптимізація аеробних і анаеробних процесів, протеоліз, синтез білка, антиоксидантний захист, ангиогенез, і ефективність інтеграції їх у тренувальний режим, є важливим для покращення якості спортивної підготовки.

Вивчення та аналіз науково-обґрунтованих методів управління тренувальними навантаженнями та адаптації спортсменів до них у веслуванні забезпечить їхнє ефективне відновлення, зниження ризику травм та досягнення оптимальних спортивних результатів. Наше дослідження спирається на комплексний аналіз літературних джерел, емпіричних даних, а також сучасних підходів і методик тренувань, для розробки рекомендації для тренерів і спортсменів, які прагнуть досягти вищих спортивних показників в веслуванні академічному.

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями. Робота виконана у відповідності до тем: «Теоретико-методичні засади вдосконалення навчально-тренувального процесу у різних видах спорту» (державний реєстраційний номер: 0122U001108) плану науково-дослідної роботи Запорізького національного університету на 2022–2026 рр.

Методи дослідження: теоретичного аналізу (розглянуто наукові джерела та публікації для визначення ключових аспектів біорегенерації, включаючи протеоліз, синтез білка, антиоксидантний захист та ангиогенез); синтезу та узагальнення (узагальнено інформацію про методи управління тренувальними навантаженнями та їх вплив на аеробні та анаеробні процеси у веслярів); теоретичне моделювання (використано теоретичні знання для побудови уявлення про оптимальне співвідношення аеробної та анаеробної роботи у тренувальному процесі спортсменів); дискусія та критичний аналіз (схарактеризовані різні підходи до відновлення та адаптації спортсменів до навантажень, висвітливши потенційні переваги та недоліки кожного з них); компаративний аналіз (порівняно різні дослідження та підходи до відновлення та управління навантаженнями, щоб визначити найбільш ефективні стратегії); теоретична рефлексія (роздуми над теоретичними концепціями та моделями, які лежать в основі вивчених процесів, дозволили краще зрозуміти глибинні механізми взаємодії фізіологічних систем під час відновлення та адаптації до навантажень).

Результати. Академічне веслування належить до високоінтенсивного виду спорту, який вимагає значних зусиль як для короткотривалих спуртів, так і для підтримки високого рівня витривалості протягом усієї гонки. Саме тому високий спортивний результат може бути досягнутий тільки спортсменами з унікальними функціональними можливостями, у яких поєднуються високий розвиток як аеробних, так і анаеробних реакцій [2]. Спеціальна працездатність у циклічних видах спорту залежить від довжини дистанції, що визначає співвідношення аеробної та анаеробної роботи і складає 70 % на 30 %, що відображає особливості енергетичного забезпечення цього виду спорту.

Аеробна робота в цьому контексті відповідає за підтримку довготривалої витривалості, використовуючи кисень для виробництва енергії, як основного механізму забезпечення енергією при тривалих фізичних навантаженнях. Аеробні процеси дозволяють спортсмену підтримувати високу інтенсивність протягом усієї гонки, що є ключовим для успішного виступу в академічному веслуванні.

Анаеробна робота, в свою чергу, відіграє роль у моменти максимальних короткотривалих зусиль, коли організму необхідно швидко виробляти енергію без достатнього доступу кисню. Анаеробні механізми активізуються на стартах, при спринтерських фіналах або при необхідності різкого збільшення темпу, що важливо для досягнення високих швидкостей та ефективного маневрування в критичних моментах гонки.

Таке співвідношення аеробної та анаеробної роботи підкреслює важливість комплексної підготовки для гребців, які повинні мати високий рівень як аеробної, так і анаеробної витривалості [3]. Тренувальні програми часто включають в себе як довготривалі аеробні сесії для підвищення загальної витривалості та здатності до оксигенації, так і інтенсивні анаеробні тренування для розвитку сили, швидкості та спринтерських здібностей.

Управління навантаженням відіграє критичну роль у підготовці кваліфікованих веслувальниць, що спрямоване на оптимізацію їхнього фізичного та психічного стану для досягнення високих спортивних результатів, що вимагає детального планування, включаючи ретельний вибір вправ; регулювання інтенсивності та обсягу тренувань; забезпечення адекватного відновлення; глибокого розуміння індивідуальних потреб кожної спортсменки, її фізичного стану, рівня підготовленості та особистих цілей, що ставить перед тренерами виклик постійно балансувати між прагненням до максимальних результатів і необхідністю збереження здоров'я спортсменок, роблячи управління навантаженням невід'ємною частиною успішної спортивної підготовки.

Важливою частиною управління навантаженням є також розвиток комплексного підходу до відновлення, який включає правильне харчування, достатній сон, регенеративні процедури та психологічну релаксацію, що не лише сприяє швидкому відновленню після тренувань, але й підвищує загальну здатність організму адаптуватися до високих навантажень [7]. Безсумнівно, основою ефективного управління навантаженням є періодизація тренувального процесу, що дозволяє системно збільшувати та зменшувати інтенсивність і обсяг тренувань, відповідно до плану підготовки, що забезпечує поступове підвищення фізичних здібностей спортсменок із одночасним зниженням ризику травм і перетренованості.

Багато видатних експертів, як минулих епох, так і сучасності, одноголосно підтверджують значущість комплексної індивідуалізації навчально-тренувального процесу для майбутнього успіху [2, 6, 8]. Вони особливо наголошують на необхідності використання методів, що сприяють розвитку функціональних здібностей спортсменок без зайвого збільшення обсягу тренувань, прагнучи максимального збігу з умовами змагальної діяльності [1].

Принцип регулювання інтенсивності та обсягу тренувальних навантажень займає центральне місце у динаміці адаптаційних процесів, критично важливих для оптимізації навчально-тренувального циклу, особливо у контексті підготовки веслувальниць. Важливість цього аспекту знаходить своє підтвердження у численних наукових дослідженнях, які акцентують увагу на його значенні для індукування специфічних адаптивних реакцій в організмі, спрямованих на покращення фізіологічного потенціалу та функціональної готовності спортсмена [1-8].

Адаптація до тренувальних навантажень, регульованих за інтенсивністю, слідує механізмам специфічної та неспецифічної адаптації, забезпечуючи підвищення рівня гомеостазу у відповідь на метаболічний стрес. Така модуляція навантажень дозволяє активізувати складні, багатоступінчасті механізми, які можуть бути активовані в організмі як реакція на тренувальні навантаження, та є ключовими для розуміння процесів адаптації до фізичної активності [4]. Тобто біохімічні та фізіологічні відповіді, включаючи покращення оксидативного метаболізму у м'язах, оптимізацію роботи міокарда та підвищення ефективності кровообігу.

Загальновідомо, що ці послідовні реакції, які активуються в організмі спортсмена як відповідь на тренувальні навантаження, при адаптації до фізичного навантаження, можуть включати активацію метаболічних шляхів, що беруть участь у виробництві енергії, посилення синтезу білка в м'язах для їх зростання та відновлення, а також регулювання механізмів відновлення та регенерації тканин після фізичних навантажень чи пошкоджень. Означені процеси важливі для підтримки функціональності та структури клітин та тканин, особливо після інтенсивних тренувань, які можуть спричинити мікротравми м'язових волокон [5]. Наприклад, це є активація мітохондріального біогенезу в м'язових клітинах, який починається зі збільшення концентрації кальцію в клітині у відповідь на фізичну активність, що потім запускає серію реакцій, що призводять до збільшення кількості та функціональності мітохондрій, що дозволяє покращити енергетичний метаболізм у м'язах, та підвищити їх витривалість.

Відновлювальні механізми включають низку біологічних процесів, таких як: протеоліз і синтез білка, антиоксидантний захист, ангіогенез.

Протеоліз є фундаментальним біологічним процесом, що включає розщеплення білків на більш малі пептиди або амінокислоти за допомогою ферментів (протеази), і відіграє ключову роль у багатьох аспектах фізіології та метаболізму, включаючи обмін білків, регуляцію клітинного циклу, розщеплення непотрібних або пошкоджених білків, а також участь у процесах сигналізації всередині клітини.

В контексті фізичних навантажень, протеоліз може мати як позитивні, так і негативні наслідки для атлетів. З одного боку, активізація протеолітичних шляхів необхідна для видалення пошкоджених білків м'язів та їхнього подальшого відновлення, що є частиною нормального процесу відновлення після інтенсивних тренувань, дозволяє організму підтримувати здорові та функціональні м'язи, які готові до нових навантажень.

З іншого боку, надмірний протеоліз може призвести до втрати м'язового білка і, як результат, до зниження м'язової маси та сили. В періоди інтенсивних тренувань або недостатнього відновлення це особливо актуально, коли рівень катаболізму (розпаду) може перевищити рівень анаболізму (синтезу), і негативно позначиться на спортивних досягненнях і загальному стані здоров'я спортсменок. Після тренування активується синтез білка, що дозволяє відновлювати та зміцнювати пошкоджені м'язові волокна.

Для захисту клітин від оксидативного стресу, що виникає внаслідок інтенсивної фізичної роботи, необхідна активація антиоксидантних систем. Антиоксидантний захист є життєво важливою системою організму, яка захищає клітини від пошкоджень, викликаних вільними радикалами та іншими реактивними формами кисню [11]. Вільні радикали як хімічні частинки містять один або декілька нез'єднаних електронів, що робить їх надзвичайно реактивними, та можуть взаємодіяти з клітинними компонентами, такими як ліпіди, білки або ДНК, призводячи до їх оксидативного пошкодження. Хоча деякий рівень вироблення вільних радикалів є нормальним побічним продуктом метаболічних процесів, надмірне їх накопичення може призвести до оксидативного стресу та пов'язаних з ним захворювань, включно з серцево-судинними розладами, діабетом, нейродегенеративними станами та раком.

Речовини, які можуть нейтралізувати вільні радикали, зменшуючи або запобігаючи пошкодженню клітин, – це антиоксиданти, що існують як у формі, що синтезується організмом, так і у формі, що надходить з їжею. Ендогенні (внутрішньо синтезовані) антиоксиданти включають ферменти, такі як супероксиддисмутаза (SOD), глутатіонпероксидаза та каталаза. Екзогенні (зовнішні) антиоксиданти включають вітаміни С і Е, селен та каротиноїди, а також флавоноїди та інші фітохімічні речовини, які знаходяться в фруктах, овочах, горіхах та зеленому чаї.

Враховуючи умови видів спорту, антиоксидантний захист набуває особливої важливості, оскільки інтенсивні тренування можуть збільшити вироблення вільних радикалів, викликаючи оксидативний стрес [9]. А адекватний антиоксидантний захист допомагає мінімізувати пошкодження м'язів, покращує процеси відновлення та сприяє загальній витривалості і продуктивності спортсмена тощо. Отже, тому спортсмени часто включають у свій раціон продукти з високим вмістом антиоксидантів або вживають антиоксидантні добавки для підтримки оптимального функціонування та фізичного стану організму.

Імунна система відіграє вирішальну роль у відновленні та регенерації тканин після пошкодження від некротичних клітин та тканинних залишків, готуючи основу для регенерації, виконуючи не лише захисну функцію від інфекцій, але й активно беручи участь у процесах очищення та відновлення.

На першому етапі активується вроджена імунна відповідь, яка включає мобілізацію фагоцитарних клітин, таких як макрофаги та нейтрофіли. Саме ці клітини швидко мігрують у зону пошкодження, де вони фагоцитують (поглинають) некротичні клітини, тканинні залишки та збудники інфекцій, якщо такі є. При цьому процесі не тільки прибираються відмерлі

клітини та інші шкідливі елементи, але й виділяються сигнальні молекули, які приваблюють інші імунні клітини та стимулюють локальну запальну відповідь.

Запальна відповідь, хоча й асоціюється з набряком, почервонінням та болем, є необхідним кроком у процесі відновлення, не тільки допомагає обмежити розповсюдження можливої інфекції, але й створює умови для початку процесів регенерації. Наприклад, фактори росту та інші сигнальні молекули, що виділяються під час запалення, сприяють проліферації (розмноженню) та міграції клітин, які беруть участь у відновленні тканин. Після того, як ініційовано процес очищення та запалення, настає фаза ремоделювання та регенерації, де нові клітини заміщують пошкоджені, а втрачені тканини відновлюються. Макрофаги продовжують відігравати важливу роль, стимулюючи ангиогенез (утворення нових кровоносних судин) та виробляючи фактори, що сприяють зростанню та диференціації клітин.

Таким чином, імунна система не просто захищає організм від інфекцій, але й активно бере участь у процесах очищення, відновлення та регенерації тканин, забезпечуючи їх правильне відновлення та функціонування після пошкодження.

Формування нових кровоносних судин із існуючих капілярів сприяє покращенню кровопостачання та доставки поживних речовин до пошкоджених тканин, прискорюючи їх відновлення. Таким чином, ангиогенез відіграє вирішальну роль у процесах відновлення після травм, у зростанні м'язів від фізичних навантажень, а також у забезпеченні кровопостачання до зростаючих і регенеруючих тканин.

У процесі фізичних тренувань ангиогенез допомагає забезпечити достатнє кровопостачання до розвиваючихся м'язів, сприяє їхньому більш ефективному відновленню та зростанню. Новоутворені кровоносні судини підвищують доставку кисню та поживних речовин до м'язів, а також виведення метаболічних відходів, що покращує м'язову функцію та сприяє загальному процесу відновлення [10]. Регуляція ангиогенезу здійснюється через складну мережу сигнальних молекул, включаючи фактори росту, такі як васкулярний ендотеліальний фактор росту (VEGF), фібробластний фактор росту (FGF) та інші. Сигнальні молекули активізують ендотеліальні клітини, що викликає їх проліферацію (розмноження), міграцію та подальше утворення нових структур кровоносних судин.

Регенеративні процеси забезпечують не тільки відновлення після тренувань, а й адаптацію організму до підвищених навантажень, що у довгостроковій перспективі призводить до покращення спортивних показників, що особливо важливі після інтенсивних фізичних навантажень, які можуть призводити до мікроскопічних ушкоджень м'язових волокон, накопичення метаболітів та оксидативного стресу.

Висновки. Ефективне управління тренувальними навантаженнями та оптимізація процесів відновлення в академічному веслуванні вимагають індивідуалізованого підходу, який враховує фізіологічні особливості, рівень підготовленості та специфіку змагальної діяльності кожного спортсмена.

Співвідношення аеробної та анаеробної роботи має критичне значення для розвитку витривалості та сили у спортсменів-веслувальників. Баланс між цими двома типами тренувань сприяє підвищенню ефективності адаптаційних процесів і оптимізації спортивних результатів.

Протеоліз, синтез білка, антиоксидантний захист та ангиогенез є ключовими біологічними процесами, що підтримують відновлення та регенерацію м'язової тканини після інтенсивних навантажень. Забезпечення адекватного відновлення має вирішальне значення для підтримки високого рівня тренувальної активності та запобігання перетренованості. Окрім фізичних тренувань, важливо звернути увагу на харчування, гідратацію, сон та інші відновлювальні стратегії, що сприяють швидкому відновленню та підвищенню загальної працездатності спортсмена.

Результати дослідження підкреслюють значення застосування науково-обґрунтованих методик тренувань і відновлення для підвищення ефективності спортивної підготовки та досягнення високих спортивних результатів. Таким чином, підкреслена необхідність комплексного підходу до тренувань та відновлення в академічному веслуванні, враховуючи взаємозв'язок між фізіологічними, біохімічними та тренувальними аспектами спортивної підготовки.

Література:

1. Богуславська В. Ю., Кушнір К. С., Губар І. В., Сальникова С. В. Підвищення фізичної підготовленості веслувальників засобами фітнесу на етапі попередньої базової підготовки. *Оlympicus* 2023. №3. С. 22–27.
2. Дяченко А., Русанова О., Довгодько І. Формування спеціалізованої спрямованості тренувального процесу кваліфікованих спортсменів-веслувальників зі зниженим рівнем розвитку стійкості реакцій аеробного енергозабезпечення в зоні аеробно-анаеробного переходу. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2015. № 20. С. 144–149.
3. Клопов Р.В., Тищенко В.О., Меснянкін Д.Г. Спеціальна фізична підготовка веслувальників високої кваліфікації у підготовчому періоді спортивного тренування. *Фізичне виховання та спорт*. 2021. Т. 3. С. 67–73.
4. Тищенко В.О., Чиженок Т.М., Коваленко Ю., Мордвинов К.О. Особливості вегетативної регуляції у веслувальниць на етапі підготовки до вищих досягнень. *Фізичне виховання та спорт*. 2021. № 1. С. 114–119.
5. Astridge D. J., Peeling P., Goods P. S., Girard O., Hewlett J., Rice A. J., Binnie M. J. Rowing in Los Angeles: performance considerations for the change to 1500 m at the 2028 Olympic games. *International journal of sports physiology and performance*. 2022. Vol. 18(1). P. 104–107.
6. Bonetti D.L., Hopkins W.G. Variation in performance times of elite flatwater canoeists from race to race. *Int J Sports Physiol Perform*. 2015. Vol. 5(2). P. 21–27.
7. Diachenko A., Rusanova O., Huang Z., Gao X., Guo J., Ye, C. Functional and physical capacity indicators of kayakers racing 1000, 500, and 200 m distances: a randomized study. *Journal of Physical Education & Sport*. 2021. Vol. 21(3). P. 1325–1330.
8. Ledergerber R., Jacobs M. W., Roth, R., Schumann M. Contribution of different strength determinants on distinct phases of Olympic rowing performance in adolescent athletes. *European Journal of Sport Science*. 2023. Vol. 23(12). P. 2311–2320.
9. Mazza O. B., Gam S., Kolind M. E., Kiær C., Donstrup C., Jensen K. A Maximal Rowing-Ergometer Protocol to Predict Maximal Oxygen Uptake in Female Rowers. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2023. Vol. 18(8). P. 861–865.
10. Omelchenko O., Dolbysheva N., Kovtun A., Koshcheyev A., Tolstykova T., Burdaiev K., Solodka O. Evaluation of respiratory function indicators of elite athletes in academic rowing using the method of computer spirometry. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2023. Vol. 27(2). P. 173–182.
11. Penichet-Tomas A., Jimenez-Olmedo J. M., Pueo B., Olaya-Cuartero J. Physiological and mechanical responses to a graded exercise test in traditional rowing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20(4). P. 3664.

References:

1. Bohuslavs'ka, V. YU., Kushnir, K. S., Hubar, I. V., & Sal'nykova, S. V. (2023). Pidvyshchennya fizychnoyi pidhotovlenosti vesluval'nykiv zasobamy fitnesu na etapi poperedn'oyi bazovoyi pidhotovky [Increasing the physical fitness of rowers by means of fitness at the stage of preliminary basic training]. *Olympicus*, (3), 22-27 [in Ukrainian].
2. Diachenko, A., Rusanova, O., & Dovhodko I. (2015). Formuvannia spetsializovanoi spriamovanosti trenuvalnoho protsesu kvalifikovanykh sportsmeniv-vesluvalnykiv zi znyzhenym rivnem rozvytku stiiikosti reaktsii aerobnoho enerhozabezpechennia v zoni aerobno-anaerobnoho perekhodu [The formation of a specialized orientation of the training process of qualified rowers with a reduced level of development of the stability of aerobic energy supply reactions in the zone of the aerobic-anaerobic transition]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport*, 20, 144–149 [in Ukrainian].
3. Klopov, R.V., Tyshchenko, V.O., & Mesnyankin, D.H. (2021). Spetsial'na fizychna pidhotovka vesluval'nykiv vysokoyi kvalifikatsiyi u pidhotovchomu periodi sportyvnoho trenuvannya [Special physical training of highly qualified rowers in the preparatory period of sports training]. *Fizychno vykhovannya ta sport*, 3, 67–73 [in Ukrainian].
4. Tyshchenko, V.O., Chyzenok, T.M., Kovalenko, Yu., & Mordvynov, K.O. (2021). Osoblyvosti vehetatyvnoyi rehulyatsiyi u vesluval'nyts' na etapi pidhotovky do vyshchykh

dosyahnen' [Peculiarities of vegetative regulation in female rowers at the stage of preparation for higher achievements]. *Fizychnye vykhovannya ta sport*, 1, 114–119 [in Ukrainian].

5. Astridge, D. J., Peeling, P., Goods, P. S., Girard, O., Hewlett, J., Rice, A. J., & Binnie, M. J. (2022). Rowing in Los Angeles: performance considerations for the change to 1500 m at the 2028 Olympic games. *International journal of sports physiology and performance*, 18(1), 104–107.

6. Bonetti, D.L. & Hopkins W.G. (2015). Variation in performance times of elite flatwater canoeists from race to race. *Int J Sports Physiol Perform*, 5(2), 21–27.

7. Diachenko, A., Rusanova, O., Huang, Z., Gao, X., Guo, J., & Ye, C. (2021). Functional and physical capacity indicators of kayakers racing 1000, 500, and 200 m distances: a randomized study. *Journal of Physical Education & Sport*, 21(3), 1325–1330.

8. Ledergerber, R., Jacobs, M. W., Roth, R., & Schumann, M. (2023). Contribution of different strength determinants on distinct phases of Olympic rowing performance in adolescent athletes. *European Journal of Sport Science*, 23(12), 2311–2320.

9. Mazza, O. B., Gam, S., Kolind, M. E., Kiær, C., Donstrup, C., & Jensen, K. (2023). A Maximal Rowing-Ergometer Protocol to Predict Maximal Oxygen Uptake in Female Rowers. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 18(8), 861–865.

10. Omelchenko, O., Dolbysheva, N., Kovtun, A., Koshcheyev, A., Tolstykova, T., Burdaiev, K., & Solodka, O. (2023). Evaluation of respiratory function indicators of elite athletes in academic rowing using the method of computer spirometry. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(2), 173–182.

11. Penichet-Tomas, A., Jimenez-Olmedo, J. M., Pueo, B., & Olaya-Cuartero, J. (2023). Physiological and mechanical responses to a graded exercise test in traditional rowing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3664.

Tyshchenko Denys, Tyshchenko Valeria

COMPLEX ANALYSIS OF ADAPTIVE MECHANISMS AND LOAD MANAGEMENT IN ROWING: FROM BIOREGENERATION TO OPTIMIZATION OF AEROBIC AND ANAEROBIC PROCESSES

Today's highly competitive world of sports demands from athletes to improve constantly their physical and technical skills. Understanding and optimizing adaptive mechanisms and effective management of training loads can provide significant benefits in the training of rowers. The intensive training process sets athletes the task not only improving physical fitness, but also ensuring quick and effective recovery. Understanding of bioregenerative processes such as proteolysis, protein synthesis, antioxidant defense, and angiogenesis is critical for the development of science-based restorative programs. **The purpose of the research** is to analyze the complex of adaptive mechanisms and load management strategies that optimize recovery processes and improve aerobic and anaerobic indicators in rowing. **Research methods:** theoretical analysis, synthesis and generalization; theoretical modeling; discussion and critical analysis; comparative analysis; theoretical reflection. **Research results.** The research aims to integrate a deep understanding of the physiological basis of endurance and strength, the development of individualized training programs that contribute to the maximum development of athletic potential, as well as the study of effective regeneration methods to accelerate the recovery process and reduce the risk of injury. Covering a competitive distance takes place with the ratio of aerobic and anaerobic work in academic rowing – 70% to 30%. Thus, the scientifically based application of individualized approaches to regulate the intensity and volume of training loads is fundamental for achieving the maximum sports result, which is due to the need to stimulate adequate adaptive changes in the athlete's body, as well as the need to ensure his long-term health within the limits of his sports career. **Conclusions.** In the context of the volume of training loads, their strategic distribution and variation contribute to the prevention of overtraining syndrome caused by insufficient time for recovery and adaptation. Adequate management of which, based on the principles of periodization and individual physiological indicators, will lead to optimization of restorative processes and an increase in the general working capacity of female athletes. Individualization of training and recovery programs, based on the understanding of adaptive mechanisms and load management, allows to improve significantly sports performance, optimize aerobic and anaerobic work, ensuring a high level of competitiveness.

Key words: rowing, functional state, aerobic-anaerobic energy supply, proteolysis, antioxidant protection, angiogenesis, restoration.

УДК 796:793.33-053.66:614.8(045)
DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.22>

Тітова Ганна Віталіївна

кандидат педагогічних наук, доцент,
Державний заклад «Південноукраїнський
Національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0003-1309-5443

Дразіна (Долгієр) Євдокія Володимирівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, завідувачка кафедри теорії і методики
фізичної культури та спортивних дисциплін
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0002-2818-8274

Погорелова Олена Олександрівна

кандидат філософських наук,
доцент кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
ДЗ «Південноукраїнський національний
педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0002-6667-162X

Шепеленко Тетяна Валеріївна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту
Український державний університет залізничного транспорту
ORCID ID: 0000-0002-6401-2364

ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ СПОРТСМЕНІВ 12–14 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНИМИ БАЛЬНИМИ ТАНЦЯМИ

***Вступ.** У статті розглядається питання використання спеціальних вправ для профілактики і корекції опорно-рухового апарату (ОРА) спортсменів, які займаються спортивними бальними танцями. Асиметричне виконання вправ змагальної композиції і поза танцюристів може призводити до порушень постави та дисбалансу у розвитку провідних фізичних якостей. **Мета** полягала в визначенні ефективності використання комплексу вправ реабілітаційно-відновлювальної підготовки для профілактики порушень ОРА спортсменів 12–14 років, які займаються спортивними бальними танцями. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури та інтернет-ресурсів, педагогічне спостереження і опитування, методики отримання емпіричних даних (тестування фізичної підготовленості), педагогічний експеримент, методи математичної статистики. У результаті проведення досліджень було з'ясовано, що переважна більшість тренерів (73,3%) не використовують вправи реабілітаційно-відновлювальної підготовки через брак часу або недостатні знання у цій галузі. Для оцінювання рівня фізичного розвитку спортсменів-танцюристів було використано комплекс тестів, який дозволив визначити статичну і динамічну силу м'язів черевного пресу і спини, рухливість хребта під час згинання і розгинання тулуба, рухливість кульшових суглобів, а також швидкісно-силові показники м'язів ніг. У результаті педагогічного експерименту, в ході якого було впроваджено комплекс реабілітаційно-відновлювальних вправ, який включав вправи пілатесу, гімнастики йогів, коригувальних і вправ для загального розвитку, які проводились у заключній частині навчально-тренувального заняття. Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність використання комплексу*

реабілітаційно-відновлювального спрямування для усунення чинників ризику порушень постави, травм ОРА, а також зниження показників рухової функціональної асиметрії та незбалансованого розвитку фізичних якостей.

Ключові слова: спортивні бальні танці, етап спеціалізованої базової підготовки, порушення, опорно-руховий апарат, профілактика, реабілітація, відновлення.

Вступ. Відомо, що хронічні захворювання опорно-рухового апарату (ОРА) є одним з факторів, що лімітують зростання і продовження спортивної кар'єри атлетів, при цьому вони суттєво погіршують не тільки успішність виступів на змаганнях, але й загалом – якість життя. Епідеміологічне дослідження, представлене у роботах Атаман Ю. О., Шевець В. П., Бірченко С. К. [1] показало, що з 16 тис. обстежених атлетів, кожен п'ятий мав в анамнезі щороку гостру травму, а найбільш травматичними були біг, ігрові види та заняття силовими видами спорту. У іншому дослідженні (J. Lesman та ін., 2020) було показано, що близько 45% волейболістів страждають хронічними проблемами ОРА, при чому у більшості професійних гравців вони розпочинаються з першого ігрового сезону [цит. за 1].

У розрізі спортивної спеціалізації порушення ОРА зафіксовані у представників: ігрових видів – 29,69%; єдиноборств – 23,58%; циклічних видів – 18,34%; складно-координаційних видів – 15,28%; швидкісно-силових видів – 13,10% спортсменів [2].

Визначено, що питома вага випадків діагностики функціональних відхилень ОРА в сагітальній площі в півтора рази перевищує показник, зареєстрований у фронтальній площині. Дану ситуацію автори О. Ю. Гузак, В. А. Кашуба [2, 4] пов'язують, в першу чергу з гендерними особливостями вікових періодів зростання (великі темпи зростання у дівчат), а так само впливу обраної спортивної спеціалізації.

У ході вивчення типів порушень ОРА в спортсменів різної спеціалізації в умовах спортивного тренування під час довгострокової адаптації організму до фізичних навантажень [3, 8, 9] було констатовано морфологічні та функціональні зрушення в стані ОРА, що пояснюється надмірною компресією міжхребцевих дисків у шийному, грудному й поперековому відділах під час занять легкою атлетикою, надмірними статичними навантаженнями при заняттях важкою атлетикою, переважанням фізичних вправ, спрямованих на діяльність лише однієї групи м'язів або кінцівок під час занять тенісом, метанням ядра, вимушеною асиметричною позою з одночасними рухами в заняттях баскетболом тощо.

Унаслідок оцінки функціонального стану ОРА юних футболістів [цит. 1] констатовано ознаки хронічного перенапруження, серед яких – нееластичність або скороченість м'язів і зв'язкового апарату, нестабільність суглобів нижніх кінцівок, наявність вестибулярних та пропріорецептивних порушень. Відтак наявні тенденції до подальшого збільшення фізичних навантажень на тлі зменшення вікового цензу щодо спортивної спеціалізації в різних видах спорту свідчать про те, що підтримка стану здоров'я юних спортсменів і розробка програм профілактики порушень ОРА продовжує залишатись сучасною актуальною проблемою.

Таким чином спостерігається наявність протиріччя між необхідністю використовувати засоби реабілітаційної та відновлювальної підготовки [9] у навчально-тренувальному процесі спортсменів і відсутністю науково-методичного підґрунтя для доцільного і ефективного їх використання.

Мета дослідження полягала в визначенні ефективності використання комплексу вправ реабілітаційно-відновлювальної підготовки для профілактики порушень ОРА спортсменів 12-14 років, які займаються спортивними бальними танцями.

Завдання дослідження:

1. Визначити стан питання за даними науково-методичної літератури та Інтернет джерел.
2. Виявити традиційний підхід до сучасної організації та методики проведення занять реабілітаційною та відновлювальною підготовкою серед спортсменів.
4. Оцінити показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості спортсменів 12–14 років, які займаються спортивними бальними танцями на етапі спеціалізованої базової підготовки.

5. Експериментально перевірити ефективність впровадження профілактичних вправ у заключну частину навчально-тренувального процесу спортсменів 12–14 років, які займаються спортивними бальними танцями.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури та інтернет-ресурсів.
2. Педагогічне спостереження і опитування.
3. Методики отримання емпіричних даних (тестування фізичної підготовленості).
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики

Дослідження проводилось на базі студії спортивних та бальних танців «Візаві» Всього у дослідженні взяло участь 22 спортсмени 12–14 років (11 танцювальних пар), які займаються спортивними бальними танцями, а також 15 тренерів, які працюють зі спортсменами.

Виклад основного матеріалу. У сучасному спортивному тренуванні особливої актуальності набуває питання відновлення функціональних і адаптивних можливостей організму після тривалого виконання напружених тренувальних і змагальних навантажень, особливо у періоди «перетренованості» спортсмена і ліквідації наслідків спортивних травм. В процесі занять у спортсменів формується правильна постава, що забезпечує надійну опору, яка є запорукою правильного й безпечного виконання більшості технічних дій в спорті, а також відсутності травмування ОРА [2, 9].

Проблема полягає в тому, що в процесі виконання специфічних вправ спортивних бальних танців, до яких перш за все відноситься асиметрична поза танцюриста, а також переважне виконання односторонніх рухів, призводить до порушень постави спортсменів, збільшення коефіцієнтів асиметрії, дисбалансу у прояві основних фізичних якостей. Зменшити цей вплив можливо лише при умові виконання спеціальних профілактичних комплексів вправ, які будуть сприяти навантаженню протилежної сторони тіла або кінцівки, згладжуванню або зменшенню проявів рухової функціональної асиметрії (в розумних межах), розвитку оптимальної сили та рухливості суглобів і м'язів, що оточують хребет [8, 9, 11]. Саме тому спеціально підібрані вправи реабілітаційно-відновлювальної підготовки, які спроможні сформувавши правильну поставу, зміцнити м'язи-стабілізатори, усунути недоліки у фізичному розвитку, розвинути відчуття балансу та рівноваги, повинні бути присутніми у кожному тренувальному занятті спортсменів, які займаються спортивними бальними танцями.

Аналіз сучасної організації та методики проведення занять реабілітаційними і відновлювальними процедурами серед спортсменів, які займаються спортивними бальними танцями, свідчить, що серед тренерів не має єдиного підходу щодо даного питання. У результаті педагогічного спостереження та опитування 15 тренерів було з'ясовано, що тільки 20% з них використовують окремі вправи для відновлення ОРА у заключній частині навчально-тренувального заняття. Головним завданням використання цих вправ тренери вважають: усунення больових відчуттів у різних відділах ОРА, зняття напруження після тренувального заняття, розслаблення окремих груп м'язів, усунення монотонності навчально-тренувальних занять. Лише 6,7% опитаних використовували спеціальний комплекс вправ для розвантаження м'язів спини з фітболами. Переважна більшість тренерів (73,3%) не використовують такі вправи бо, вважають, що за цей час ліпше відпрацювати змагальні композиції та окремі елементи з них або недостатньо орієнтуються у необхідності застосування таких вправ для формування правильної постави, розвантаження м'язів тулуба і нижніх кінцівок, для збалансованого розвитку симетричних частин тіла, удосконалення фізичних якостей, профілактики порушень ОРА спортсменів.

Для оцінювання рівня фізичного розвитку 22 спортсменів, які знаходились на етапі спеціалізованої базової підготовки, було використано комплекс тестів, який дозволив визначити фізичну підготовленість (статичну і динамічну силу м'язів черевного пресу і спини, рухливість хребта під час згинання і розгинання тулуба, рухливість кульшових суглобів під час виконання 3 шпагатів, а також швидкісно-силові показники м'язів ніг).

Для вирішення п'ятого завдання роботи був проведений педагогічний експеримент, який полягав у введенні в заключну частину навчально-тренувального процесу спортсменів-танцюристів комплексу реабілітаційно-відновлювальних вправ, який включав вправи пілатесу, гімнастики йогів, коригувальних і вправ для загального розвитку та ін. [5, 6, 10]. Комплекс профілактичних заходів складався з 12 вправ, серед яких 4 вправи були спрямовані на формування правильної постави та корекції її порушень, 3 вправи – на розвантаження хребта і нижніх кінцівок, виконаних з фітболами, 4 вправи – для збалансованого розвитку сили і гнучкості симетричних частин тіла, 1 вправа – на розслаблення м'язів усього тіла. Тривалість комплексу становила 12–15 хвилин і загалом відповідала тривалості заключної частини заняття. Для перевірки ефективності впровадженого комплексу було створено дві групи спортсменів: експериментальна (ЕГ – 5 танцювальних пар) і контрольна (КГ – 6 танцювальних пар). При цьому у заключну частину навчально-тренувального заняття ЕГ було впроваджено розроблений комплекс вправ реабілітаційно-відновлювальної підготовки, в той час як КГ спортсменів 12–14 років займалася за традиційною системою підготовки, прийнятою в спортивних бальних танцях або танцювальному спорті. Достовірних розрізень між показниками партнерок і партнерів в обох групах виявлено не було ($p > 0,05$), тому усі результати виконання тестів були розраховані за середнім значенням.

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості спортсменок 12–14 років ЕГ, які займаються спортивними бальними танцями, протягом експерименту

Показники	До експерименту (n=10)					Після експерименту (n=10)					Достовірність змін		
	\bar{x}	s	Me	min	max	\bar{x}	s	Me	min	max	t	Z	p
T1П	32,8	7,05	32	18	42	38,8	5,18	38	33	48	4,917	–	p<0,001
T1Л	33	7,56	32	18	43	38,3	4,69	38	32	46	3,768	–	p<0,01
T2	1,45	0,20	1	1,2	1,8	1,97	0,29	2	1,6	2,5	5,212	–	p<0,001
T3	1,1	0,32	1	1	2	2,5	0,53	3	2	3	–	-2,889	p<0,01
T4	29,8	1,40	30	28	32	34,5	2,01	35	30	38	–	-2,81	p<0,01
T5	11,9	1,85	12	10	16	15,3	1,57	16	12	17	6,278	–	p<0,001
T6П	13,7	1,95	13	12	17	20,3	2,75	20	17	25	–	-2,814	p<0,01
T6Л	12,4	2,41	12	10	18	20	2,91	19	17	25	11,95	–	p<0,001
T7П	12,3	0,82	12	11	14	16,7	1,06	17	15	18	–	-2,842	p<0,01
T7Л	11,5	0,85	12	10	13	16,4	1,07	16	15	18	14,08	–	p<0,001
T8	14,6	2,07	15	11	18	17,7	1,16	18	16	20	6,765	–	p<0,001
T9	7,7	2,50	7	4	12	9,1	1,73	10	6	12	3,095	–	p<0,05
T10	14,9	4,18	15	10	23	21,3	2,45	21	18	25	7,686	–	p<0,001
T11П	2,7	1,83	3	1	6	1,3	1,25	1	0	4	4,583	–	p<0,01
T11Л	3,4	2,01	3	1	6	1,2	1,32	1	0	4	–	-2,682	p<0,01
T11ПП	3,3	1,49	3	2	6	1,5	1,18	2	0	4	–	-2,85	p<0,01
T12П	3,1	1,79	4	0	5	0,8	0,92	1	0	2	–	-2,555	p<0,05
T12Л	3,4	2,07	4	0	6	0,8	0,92	1	0	2	–	-2,46	p<0,05
КА Т1	2,94	2,86	3	0	6,67	1,75	1,92	1,39	0,00	4,55	–	-1,12	p>0,05
КА Т6	10,90	6,16	10	0	20	1,56	2,52	0	0	5,56	–	-2,668	p<0,01
КА Т7	6,36	6,19	8	0	16,7	1,77	2,85	0	0	6,25	–	-2,032	p<0,05
КА Т11	20,83	20,51	21	0	50	0	0	0	0	0	–	-2,214	p<0,05
КА Т12	12	13,33	8	0	33,3	0	0	0	0	0	–	-2,032	p<0,05

Примітки: T1П – координаційні здібності, стійка на правій нозі (с); T1Л – на лівій нозі (с); T2 – статична силова витривалість м'язів черевного пресу (хв.); T3 – динамічна сила м'язів черевного пресу (разів); T4 – статична силова витривалість м'язів-розгиначів спини (с); T5 – динамічна сила м'язів-розгиначів спини (разів); T6П – статична силова витривалість бокових м'язів тулуба, утримання правого бічного упору (с); T6Л – лівого бічного упору (с); T7П – динамічна сила бокових м'язів тулуба, піднімання тулуба з правого бічного упору (разів); T7Л – з лівого бічного упору (разів); T8 – активна рухливість суглобів хребта при згинанні (см); T9 – активна рухливість суглобів хребта при розгинанні (см); T10 – пасивна рухливість суглобів хребта при розгинанні (см); T11П – рухливість кульшових суглобів, правий шпагат (см); T11Л – лівий шпагат (см);

T11ПП – прямий шпагат (см); T12П – рухливість плечових суглобів, права рука зверху (см); T12Л – ліва рука зверху (см); КА T1 – координаційних здібностей у %; КА T6 – статичної силової витривалості бокових м'язів тулуба у %; КА T7 – динамічної сили бокових м'язів тулуба у %; КА T11 – рухливості кульшових суглобів у %; КА T12 – рухливості плечових суглобів у %; \bar{X} – середнє арифметичне значення; s – стандартне відхилення; Me – медіана розподілу; min – мінімальне значення; max – максимальне значення. Z – значення T-критерія Вілкоксона в одиницях Z-перетворення; t – значення t-критерія Стьюдента для парних вибірок; $t_{кр}(9; 0,05)=2,26$; $t_{кр}(9; 0,01)=3,25$; $t_{кр}(9; 0,001)=4,78$.

У результаті проведення педагогічного експерименту, який тривав 4 місяці (вересень 2023 – грудень 2023 р.) було з'ясовано, що у спортсменів 12–14 років ЕГ відбулися позитивні достовірні зміни у низці показників при дуже високому рівні значущості ($p < 0,01-0,001$), (табл. 1).

Особливо слід відзначити зменшення показників асиметрії спортсменів-танцюристів ЕГ, які свідчать про відсутність чинника ризику отримання травм і порушень з боку ОРА [8].

Згідно даних автора, коефіцієнт асиметрії (КА), який перевищує 15% може бути однією з причин виникнення порушень постави, а також дисбалансу у розвитку показників сили м'язів та рухливості відповідних суглобів.

Усі показники спортсменів 12-14 років ЕГ, які формують правильну поставу і свідчать про статичну і динамічну силу м'язів тулуба, а також рухливість плечових і кульшових суглобів зросли. Крім того використання комплексу спеціальних профілактичних вправ, спрямованих не тільки на поліпшення показників фізичних якостей, але й на корекцію незбалансованого їх розвитку, формування правильної постави і корекцію її порушень, розвантаження хребта і нижніх кінцівок, розслаблення м'язів усього тіла сприяло зниженню рухової функціональної асиметрії, яка визначалась за КА під час виконання тестів 1, 6, 7, 11, 12.

У спортсменів-танцюристів, які входила до КГ, можна також відзначити поліпшення результатів виконання тестів, що були призначені для виявлення рівня фізичної підготовленості 12–14-річних учасників експерименту, проте, достовірних змін виявлено не було ($p > 0,05$), (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка показників фізичної підготовленості спортсменок 12–14 років КГ, які займаються спортивними бальними танцями, протягом експерименту

Показники	До експерименту (n=12)					Після експерименту (n=12)					Достовірність змін		
	\bar{X}	s	Me	min	max	\bar{X}	s	Me	min	max	t	Z	p
T1П	35	5,52	36	25	42	36,3	5,21	37	25	42	1,091	–	p>0,05
T1Л	34,5	5,19	36	24	41	35,7	5,17	36	24	41	1,163	–	p>0,05
T2	1,39	0,17	1	1,2	1,7	1,96	0,50	2	1,2	2,5	–	-2,375	p<0,05
T3	1,2	0,79	1	0	3	1,6	0,84	1	1	3	–	-1,342	p>0,05
T4	29,3	1,16	30	28	31	33,4	3,10	34	28	38	3,161	–	p<0,05
T5	11,8	1,69	12	10	16	14,9	3,73	14	10	20	–	-1,826	p>0,05
T6П	13,2	1,48	13	11	15	17,1	5,99	15	11	30	–	-1,862	p>0,05
T6Л	12,4	2,46	13	9	15	15,8	6,83	15	9	30	–	-1,826	p>0,05
T7П	12,2	1,23	12	10	14	14,4	2,99	14	10	19	2,156	–	p>0,05
T7Л	11	1,33	11	10	14	13,2	3,19	13	10	18	–	-1,826	p>0,05
T8	14,4	4,20	16	5	20	15,9	5,55	17	5	25	1,464	–	p>0,05
T9	10,4	2,55	10	7	14	10,4	2,34	10	7	14	0,104	–	p>0,05
T10	16	3,43	18	11	20	18,4	5,34	18	11	30	2,025	–	p>0,05
T11П	2,5	1,65	2	1	6	2,1	1,97	2	0	6	–	-1,633	p>0,05
T11Л	3,3	1,70	3	1	7	2,9	2,18	3	0	7	1,809	–	p>0,05
T11ПП	2,7	1,64	2	1	6	2,3	2,00	2	0	6	–	-1,633	p>0,05
T12П	2,2	1,99	3	0	5	1,2	4,34	3	-10	5	–	0	p>0,05
T12Л	2,7	2,36	4	0	5	1,7	4,64	4	-10	5	–	0	p>0,05
КА T1	2,49	2,29	3	0	5,26	2,15	2,39	1,22	0	5,26	–	1	p>0,05
КА T6	9,51	8,53	7	0	23,08	9,69	11,71	5,26	0	33,33	–	-0,365	p>0,05

Продовження таблиці 2

КА Т7	12,39	7,64	12	0	28,57	11,34	8,34	10,27	0	28,57	–	–1,862	p>0,05
КА Т11	23,10	23,92	24	0	66,67	23,10	23,92	23,81	0	66,67	–	0	p>0,05
КА Т12	10,5	17,39	0	0	40	10,5	17,39	0	0	40	–	0	p>0,05

Одночасно з тим, викликає занепокоєння аналіз результатів визначення КА, які не тільки не змінилися в спортсменів КГ у процесі експерименту, але й можуть викликати порушення постави та різні травми ОРА (наприклад, у тесті 11, який свідчить про рухливість кульшових суглобів, КА в середньому становить 23,8%, а в окремих випадках дорівнює 66,7%).

За даними авторів велика різниця у показниках сили м'язів правої та лівої половини тіла, а також рухливості суглобів правої або лівої верхніх і нижніх кінцівок, може бути однією з причин сколіотичної постави у спортсменів [8, 9].

Таким чином розроблений комплекс реабілітаційного і відновлювального спрямування та його впровадження у навчально-тренувальний процес танцюристів 12-14 років, свідчить про ефективність спеціальних вправ для профілактики та усунення чинників ризику отримання порушень ОРА, які можуть бути викликані незбалансованим розвитком фізичних якостей, наявністю значного показника рухової функціональної асиметрії та ін.

Дискусія. Результати порівняння показників фізичного розвитку спортсменів-танцюристів 12–14 років ЕГ і КГ представлені у таблиці 3.

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості спортсменок 12–14 років ЕГ і КГ, які займаються спортивними бальними танцями, до та після експерименту

Показники	До експерименту							Після експерименту						
	ЕГ (n=10)		КГ (n=12)		Достовірність відмінностей			ЕГ (n=10)		КГ (n=12)		Достовірність відмінностей		
	\bar{x}	s	\bar{x}	s	t	U	p	\bar{x}	s	\bar{x}	s	t	U	p
T1П	32,8	7,05	35	5,52	0,777	–	p>0,05	38,8	5,18	36,3	5,21	1,076	–	p>0,05
T1Л	33	7,56	34,5	5,19	0,517	–	p>0,05	38,3	4,69	35,7	5,17	1,178	–	p>0,05
T2	1,45	0,20	1,39	0,17	0,739	–	p>0,05	1,97	0,29	1,96	0,50	–	44	p>0,05
T3	1,1	0,32	1,2	0,79	–	49	p>0,05	2,5	0,53	1,6	0,84	–	20	p<0,05
T4	29,8	1,40	29,3	1,16	–	39	p>0,05	34,5	2,01	33,4	3,10	–	41	p>0,05
T5	11,9	1,85	11,8	1,69	–	48	p>0,05	15,3	1,57	14,9	3,73	0,313	–	p>0,05
T6П	13,7	1,95	13,2	1,48	–	44	p>0,05	20,3	2,75	17,1	5,99	–	22,5	p<0,05
T6Л	12,4	2,41	12,4	2,46	–	48,5	p>0,05	20	2,91	15,8	6,83	–	20	p<0,05
T7П	12,3	0,82	12,2	1,23	–	47,5	p>0,05	16,7	1,06	14,4	2,99	2,294	–	p<0,05
T7Л	11,5	0,85	11	1,33	–	32,5	p>0,05	16,4	1,07	13,2	3,19	3,006	–	p<0,01
T8	14,6	2,07	14,4	4,20	0,135	–	p>0,05	17,7	1,16	15,9	5,55	1,004	–	p>0,05
T9	7,7	2,50	10,4	2,55	2,394	–	p<0,05	9,1	1,73	10,4	2,34	1,335	–	p>0,05
T10	14,9	4,18	16	3,43	0,644	–	p>0,05	21,3	2,45	18,4	5,34	1,561	–	p>0,05
T11П	2,7	1,83	2,5	1,65	–	49	p>0,05	1,3	1,25	2,1	1,97	–	38	p>0,05
T11Л	3,4	2,01	3,3	1,70	0,12	–	p>0,05	1,2	1,32	2,9	2,18	–	25,5	p>0,05
T11ПП	3,3	1,49	2,7	1,64	–	36,5	p>0,05	1,5	1,18	2,3	2,00	1,089	–	p>0,05
T12П	3,1	1,79	2,2	1,99	–	36,5	p>0,05	0,8	0,92	2,3	2,04	–	30	p>0,05
T12Л	3,4	2,07	2,7	2,36	–	43	p>0,05	0,8	0,92	2,6	2,08	–	28,5	p>0,05
КА Т1	2,94	2,86	2,49	2,29	–	46	p>0,05	1,75	1,92	2,15	2,39	–	44,5	p>0,05
КА Т6	10,90	6,16	9,51	8,53	0,419	–	p>0,05	1,56	2,52	9,69	11,71	–	29	p>0,05
КА Т7	6,36	6,19	12,39	7,64	1,94	–	p>0,05	1,77	2,85	11,34	8,34	–	14	p<0,01
КАТ11	20,83	20,51	23,10	23,92	–	48	p>0,05	0	0	23,10	23,92	–	20	p<0,05
КАТ12	12	13,33	10,5	17,39	–	45,5	p>0,05	0	0	10,5	17,39	–	35	p>0,05

Научно результати педагогічного експерименту представлено на рис. 1. Слід звернути увагу на показники рухової функціональної асиметрії спортсменів-танцюристів ЕГ і КГ. Результати

визначення КА за показниками виконання тестів в праву і ліву сторону, з правої та лівої ноги або руки свідчать про проблеми спортсменів КГ, які можуть бути одними з чинників порушень ОРА, зокрема сколіотичної постави або сколіозу. Крім того багаточасові асиметричні тренування і поза танцюристів в парі може викликати або посилювати порушення постави.

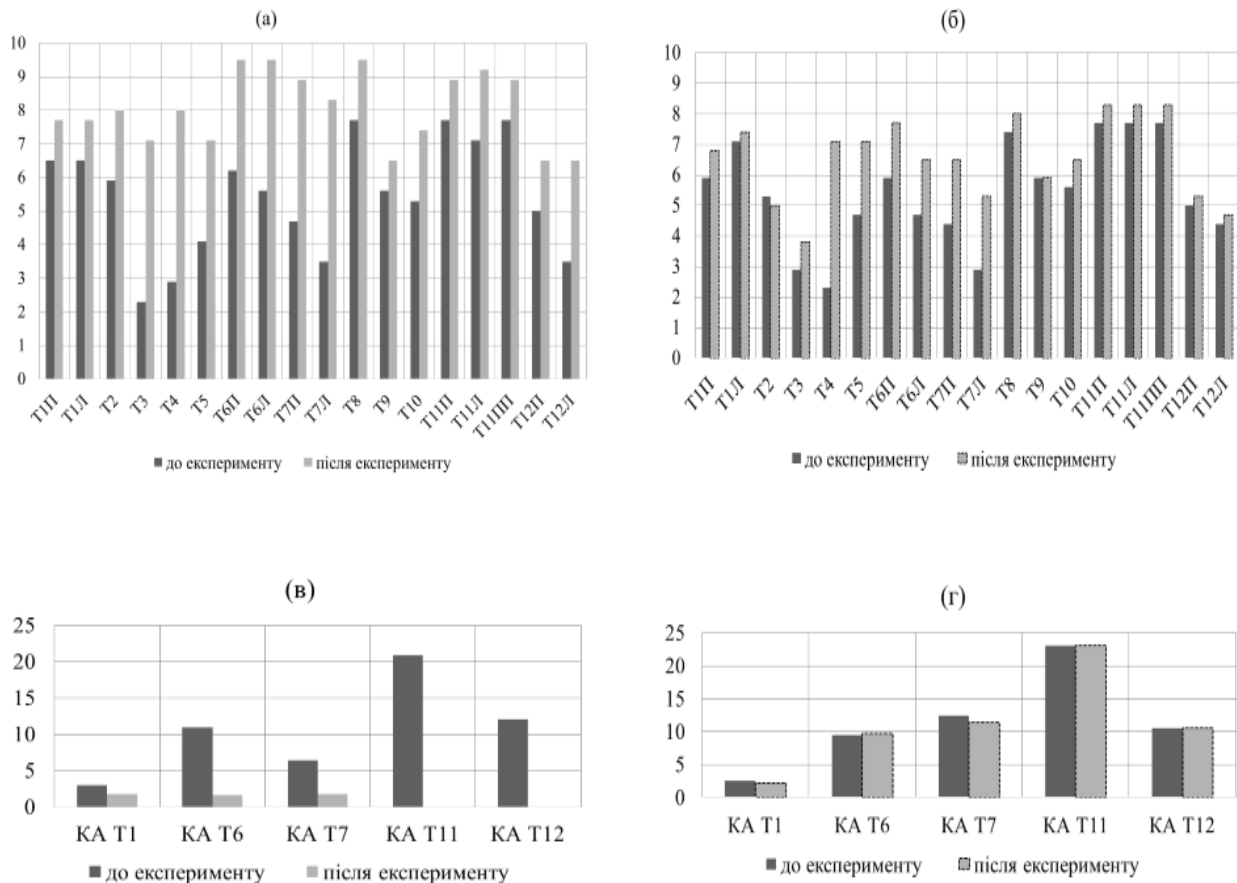


Рис. 1. Середні значення показників фізичної підготовленості (бали) та коефіцієнтів асиметрії (%) спортсменок 12–14 років ЕГ (а, в) і КГ (б, г), які займаються спортивними бальними танцями, до та після експерименту

Висновки. Результати опитування тренерів, свідчать, що лише 20% тренерів використовують окремі вправи для відновлення ОРА у заключній частині навчально-тренувального заняття, 6,7% опитаних використовують спеціальний комплекс вправ для розвантаження м'язів спини з фітболами. Проте переважна більшість тренерів (73,3%) не використовують такі вправи через брак часу або недостатні знання у даній галузі. Результати педагогічного спостереження, виконані на навчально-тренувальних заняттях зі спортсменами, які спеціалізуються у спортивно-бальних танцях, підтвердили дані опитування та традиційний підхід до сучасної організації та методики проведення занять реабілітаційною та відновлювальною підготовкою серед спортсменів.

Для оцінювання рівня фізичного розвитку 22 спортсменів 12-14 років було використано комплекс тестів, який дозволив визначити статичну і динамічну силу м'язів черевного пресу і спини, рухливість хребта під час згинання і розгинання тулуба, рухливість кульшових суглобів під час виконання 3 шпагатів, а також швидко-силові показники м'язів ніг.

Для визначення ефективності комплексу реабілітаційно-відновлювального спрямування з використанням вправ пілатесу, гімнастики йогів, коригувальних і вправ для загального розвитку, що був впроваджений у заключну частину навчально-тренувального заняття

спортсменів-танцюристів, проводився педагогічний експеримент. Головна мета комплексу вправ полягала в усуненні чинників ризику порушень ОРА, які можуть виникнути внаслідок асиметричного навантаження у даному виді спорту. Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність використання комплексу реабілітаційно-відновлювального спрямування в кінці навчально-тренувального заняття для усунення чинників ризику порушень постави, травм ОРА, а також зростання показників рухової функціональної асиметрії та незбалансованого розвитку фізичних якостей.

В процесі подальших досліджень припускається проаналізувати стан постави танцюристів, наявні травми ОРА, способи їх лікування, вплив на спортивну діяльність спортсменів.

Література:

1. Атаман Ю. О., Шевець В. П., Бірченко С. К. Поширеність симптомів нефункціонального перенапруження (перетренованості) у легкоатлетів в залежності від наявності хронічних захворювань опорно-рухового апарату. Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2022 / XXI Ювілейна міжнародна науково-практична конференція, присвячена 90-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання та валеології ОНМедУ. Одеса, 6-7 жовтня 2022 року; Одеса: ПОЛІГРАФ, 2022; 114 с. (11 – 12).
2. Гузак О. Ю. Фізична реабілітація юних спортсменів з нефіксованими порушеннями опорно-рухового апарату: автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.03 «Фізична реабілітація». Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2021. 27 с.
3. Кашуба В. А. Біомеханіка постави. Київ: Олімпійська література. 2003. 260 с.
4. Кашуба В. А. Люгайло С. С. Показники соматичного здоров'я молодих спортсменів як основа диференційованого підходу до реалізації програм фізичної реабілітації. *Теорія та методика фізичної культури*. 2015. 1. 59–79.
5. Корх-Черба О. В., Севастьяненко Л. В. Організація та зміст занять з оздоровчого фітнесу за системою пілатеса для студентів педагогічних спеціальностей. В: *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 3К (131). 2021. с. 191–204.
6. Косянчук О. В. Реабілітаційно-оздоровчі аспекти системи Джозефа Пілатеса. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 6 (151). 2022. С.78–81.
7. Косянчук О. В., Тодорова В. Г. Ефективність інноваційних систем оздоровчого тренування. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Вип. 10 (155). 2022. С. 94–99.
8. Руда І. Є. Профілактика травм і порушень опорно-рухового апарату в художній гімнастиці з використанням програми оптимального розвитку гнучкості [автореферат]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2012. 18 с.
9. Сосіна В., Вартовник В., Пугач Н. Здоров'язбережний контекст хореографічного мистецтва. *ФАЗіС*, 2019, №1 (89), с. 77–81.
10. Сосіна В. Вправи для загального розвитку як ефективний засіб різнобічної рухової підготовки в спорті. *Наука в олімпійському спорті*, 2021. №1 С. 44–48.
11. Тодорова В., Сосіна В., Вартовник В., Пугач Н., Погорелова О. Розвиток силових якостей у танцюристів засобами хореографічної підготовки. *Наука і освіта*. 2020. №4. 9–17.

References:

1. Ataman, Yu.O., Shevets, V.P., & Birchenko, S.K. (2022). Poshyrenist symptomiv nefunktsionalnogo perenapruzhennia (peretrenovanosti) u lehkoatletiv v zalezhnosti vid naiavnosti khronichnykh zakhvoriuvan oporno-rukhoveroho aparatu [Prevalence of symptoms of non-functional overexertion (overtraining) in track and field athletes depending on the presence of chronic diseases of the musculoskeletal system]. *Suchasni dosiahnennia sportyvnoi medytsyny, fizychnoi rehabilitatsii, fizychnoho vykhovannia ta valeolohii – 2022 / XKHl Yuvileina mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia, prysviachena 90-richchiiu z dnia zasnuvannia kafedry fizychnoi rehabilitatsii, sportyvnoi medytsyny, fizychnoho vykhovannia ta valeolohii ONMedU*. Odesa, 6-7zhovtnia 2022roku; Odesa: POLIHRAF, 2022; 114 s. (11 – 12) [in Ukrainian].
2. Huzak, O.Yu. (2021). Fizychna rehabilitatsiia yunykhn sportsmeniv z nefiksovanymy porushenniamy oporno-rukhoveroho aparatu [Physical rehabilitation of young athletes with unfixed

disorders of the musculoskeletal system]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Nats. un-t fiz. vykhovannya i sportu Ukrayiny. Kyiv. 27 s. [in Ukrainian].

3. Kashuba, V.A. (2003). *Biomekhanika postavy* [Biomechanics of posture]. Kyiv: Olimpiiska literatura. 260 s. [in Ukrainian].

4. Kashuba, V.A., & Lyugaylo S.S. (2015). Pokaznyky somatychnoho zdorovia molodykh sportsmeniv yak osnova dyferentsiiovanoho pidkходу do realizatsii prohram fizychnoi reabilitatsii [Indicators of somatic health of young athletes as the basis for a differentiated approach to the implementation of physical rehabilitation programs]. *Teoriia ta metodyka fizychnoi kultury*. 1. 59–79 [in Ukrainian].

5. Korkh-Cherba, O.V., & Sevast'yanenko, L.V. (2021). Orhanizatsiia ta zmist zaniat z ozdorovchoho fitnesu za systemoiu pilatesa dlia studentiv pedahohichnykh spetsialnosti [Organization and content of health fitness classes based on the Pilates system for students of pedagogical specialties]. V: *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. Vypusk 3K (131). s. 191–194 [in Ukrainian].

6. Kosyanchuk, O.V. (2022). Reabilitatsiyno-ozdorovchi aspekty systemy Dzhozefa Pilatesa [Rehabilitation and health aspects of Joseph Pilates system]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. Vyp. 6 (151). S.78–81 [in Ukrainian].

7. Kosyanchuk, O.V., & Todorova, V.H. (2022). Efektyvnist' innovatsiynykh system ozdorovchoho trenuvannya [Effectiveness of innovative health training systems]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Vyp. 10 (155). S. 94–99 [in Ukrainian].

8. Ruda, I.Ye. (2012). Profilaktyka travm i porushen oporno-rukhovoho aparatu v khudozhnii himnastytsi z vykorystanniam prohramy optimalnoho rozvytku hnuchkosti [Prevention of injuries and disorders of the musculoskeletal system in rhythmic gymnastics using the program of optimal flexibility development]. [avtoreferat]. L'viv. derzh. un-t fiz. kul'tury. 18 s. [in Ukrainian].

9. Sosina, V., Vartovnyk, I., & Puhach, N. (2019). Zdorov'yazberezhenna kontekst khoreorafichnoho mystetstva [Health care context of choreographic]. *FAZiS*. №1 (89). s. 77–81 [in Ukrainian].

10. Sosina, V. (2021). Vpravy dlya zahal'noho rozvytku yak efektyvnyy zasib riznobichnoyi rukhovoyi pidhotovky v sporti [Exercises for general development as an effective means of versatile motor training in sports]. *Nauka v olymпыyskomy sporti*. № 1. S. 44–48 [in Ukrainian].

11. Todorova, V., Sosina, V., Vartovnyk, V., Puhach, N., & Pohorelova, O. (2020). Rozvytok sylovykh yakostey u tantsyurystiv zasobamy khoreorafichnoyi pidhotovky [Development of strength qualities in dancers by means of choreographic training]. *Nauka i osvita*. № 4. 9–7 [in Ukrainian].

Titova Hanna, Drazina (Dolgier) Evdokia, Pogorelova Olena, Shepelenko Tetiana

PREVENTION OF DISORDERS OF THE MUSCLE-MUSCLE SYSTEM OF ATHLETES 12–14 YEARS OLD WHO ARE ENGAGED IN SPORTS BALLROOM DANCING

Introduction. *The article deals with the issue of using special exercises for the prevention and correction of the musculoskeletal system of sportsmen engaged in ballroom dancing. Asymmetric execution of competitive composition exercises and dancer poses can lead to posture violations and imbalance in the development of leading physical qualities. The goal consisted in determining the effectiveness of the use of a complex of rehabilitation and restorative training exercises for the prevention of ORA violations in athletes aged 12-14 years who are engaged in sports ballroom dancing. Methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature and Internet resources, pedagogical observation and survey, methods of obtaining empirical data (physical fitness testing), pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. As a result of the research, it was found that the vast majority of trainers (73.3%) do not use rehabilitative training exercises due to lack of time or insufficient knowledge in this field. To assess the level of physical development of athletes-dancers, a complex of tests was used, which made it possible to determine the static and dynamic strength of the muscles of the abdominal press and back, the mobility of the spine during flexion and extension of the trunk, the mobility of the hip joints, as well as the speed and strength indicators of the muscles legs As a result of a pedagogical experiment, during*

*which a complex of rehabilitation and restorative exercises was implemented, which included Pilates exercises, yoga gymnastics, corrective exercises and exercises for general development, which were carried out in the final part of the educational and training session. **The results** of the pedagogical experiment confirmed the effectiveness of the use of the complex of rehabilitation and restorative guidance to eliminate risk factors for postural disorders, ORA injuries, as well as reducing indicators of motor functional asymmetry and unbalanced development of physical qualities.*

Key words: *sports ballroom dancing, the stage of specialized basic training, disorders, musculoskeletal system, prevention, rehabilitation, recovery.*

УДК 796.412-056.265+611.7-616-001.1-048.25(045)

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.23>**Тодорова Валентина Георгіївна**

доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського
ORCID ID: 0000-0002-3240-6983

Косянчук Оксана Вікторівна

аспірантка кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0003-3860-5171

ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ СПОРТСМЕНОК, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АЕРОБІКОЮ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ПІЛАТЕСУ

Вступ. Травми опорно-рухового апарату (ОРА), характерні для професійних занять спортивною аеробікою, пов'язані з порушенням суглобів або зв'язок, що викликані їх функцією у виконанні основних спортивних рухів: стрибків, поворотів, приземлень, хореографічних елементів. Саме тому профілактика і корекція порушень ОРА у спортсменів, які займаються спортивною аеробікою, має бути спрямована на поліпшення живлення м'язів, зв'язок і суглобів, укріплення та збалансованого розвитку м'язово-суглобового апарату, створення міцного м'язового корсету. **Мета** – визначити ефективність програми з використанням засобів пілатесу для спортсменів, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки. **Методи:** теоретичний аналіз і узагальнення, педагогічне спостереження, соціологічні методи, методика отримання емпіричних даних (антропометричні методи, методи визначення стану постави, тестування фізичної підготовленості), педагогічний експеримент, методи математичної статистики. **Результати.** Порівняльний аналіз результатів опитування, показників антропометричних вимірів, фізичної підготовленості спортсменок 12–14 років ЕГ і КГ свідчить про значну перевагу занять за розробленою програмою корекції ОРА після фізичного навантаження спортсменок, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки з використанням засобів пілатеса.

Ключові слова: порушення і травми, опорно-руховий апарат, спортсменки, етап спеціалізованої базової підготовки, програма, корекція.

Вступ. Профілактика травматизму у професійному спорті завжди спрямована не тільки на запобігання появи нових травм ОРА чи корекції вже існуючих, а й на покращення індивідуальних досягнень спортсмена, відновлення його після фізичних навантажень [1, 3, 5].

Більшість травм ОРА, характерних для професійних занять спортивною аеробікою, пов'язані зі станом порушення суглобів або зв'язок, оскільки саме вони задіяні у виконанні основних спортивних рухів і приймають на себе найбільше навантаження. Причому найчастіше їхнє положення одне відносно другого змінюється за лічені секунди, що викликає їх травмування та пошкодження тканин навколо. Саме тому профілактика і корекція порушень ОРА у спортсменів, які займаються спортивною аеробікою, має бути спрямована на поліпшення живлення м'язів, зв'язок і суглобів, обов'язкового укріплення м'язово-суглобового апарату, створення міцного м'язового корсету [2, 3, 5]. Згідно попередніх досліджень найбільш травматичними ділянками тіла в спортивній аеробіці є надп'яtkово-гомiлкові та колінні суглоби, поперековий і попереково-крижовий відділ хребта. Крім того мають місце травми і порушення плечових і кульшових суглобів.

Отримані дані можна пояснити тим, що велика кількість стрибків, поворотів та інших елементів танцю впливають на відчуття болі у нижніх кінцівках, особливо у надп'яtkово-гомiлковому суглобі опорної ноги та колінних і кульшових суглобах, а значна кількість вправ з нахилами назад при недостатньо сильних м'язях, що оточують хребет (дисбаланс сили і рухливості хребта) викликають больові відчуття у поперековій і попереково-крижовій зоні хребта. Специфічні позиції під час приземлення в упор лежачи, відтискання у різних позиціях, стрибки в положення упорів лежачи та ін. можуть негативно впливати на больові відчуття і травми плечових суглобів.

Вправи системи пілатеса спрямовані на навантаження глибоко розташованих м'язів і м'язових груп, а їхнє виконання ефективно впливає на створення м'язового корсету та збалансованого розвитку сили і гнучкості симетричних груп м'язів і відповідних суглобів [1, 3]. Оскільки спортивна аеробіка – це вид спорту, який вимагає, не тільки прояву силових якостей, але й високих показників гнучкості, застосування різноманітних вправ пілатеса, що спрямовані на покращення рухливості різних суглобів (розтягнення м'язів перед і після тренуваннями, а також перед змаганнями) для підготовки їх до активної силової роботи та зменшення вірогідності отримання травми ОРА – є критично важливим [5].

Таким чином спостерігається наявність протиріччя між необхідністю використовувати засоби системи Пілатеса у навчально-тренувальному процесі спортсменів-аеробістів і відсутністю науково-методичного підґрунтя для доцільного і ефективного їх використання.

Мета дослідження полягала в визначенні ефективності програми з використанням засобів пілатеса для спортсменів, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Визначити стан питання за даними науково-методичної літератури та Інтернет джерел.
2. Розробити та експериментально перевірити програму корекції ОРА після фізичного навантаження спортсменок 12–14 років, які займаються спортивною аеробікою з використанням засобів пілатеса.

Методи. Для вирішення поставлених завдань і отримання об'єктивних даних у роботі використовувався комплекс таких методів дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення.
2. Педагогічне спостереження.
3. Соціологічні методи (опитування, анкетування, бесіди).
4. Методики отримання емпіричних даних (антропометричні методи, методи визначення стану постави, тестування фізичної підготовленості).
5. Педагогічний експеримент
6. Методи математичної статистики.

Результати. В процесі розроблення програми корекції ОРА після фізичного навантаження спортсменок, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки з використанням засобів пілатеса, було враховано результати попередніх досліджень, які полягали у визначенні:

- 1) способів сучасної організації та методики проведення занять пілатесом для корекції порушень ОРА в спорті та оздоровчій фізичній культурі;
- 2) травм і порушень ОРА спортсменок 12–14 років зі спортивною аеробіки за даними опитування спортсменок, тренерів і лікаря-терапевта;
- 3) аналізі амбулаторних карток диспансерного обліку спортсменок різного віку та спортивної кваліфікації;
- 4) показників фізичного розвитку спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки у спортивній аеробіці [4].

Під час розробки програми корекції ОРА після фізичного навантаження спортсменок з використанням засобів пілатеса було використано п'ять блоків завдань, що виконувались у заключній частині заняття. Розроблені блоки завдань були спрямовані на:

- 1) формування навички правильної робочої постави;
- 2) симетричний розвиток сили м'язів тулуба;
- 3) симетричний розвиток рухливості суглобів правої та лівої половини тіла;
- 4) індивідуальну корекцію порушень ОРА;
- 5) зменшення або ліквідацію больових відчуттів у різних відділах ОРА;
- 6) розслаблення м'язів.

Кожен блок вправ складався переважно з засобів пілатеса, включав окремі вправи гімнастики йогів і мав чітко сформульовані завдання (рис. 1).

У блоках №1, 2, 3 було передбачено наявність спеціальних і модифікованих вправ пілатеса, що складали базову частину загального комплексу. Базова частина комплексу вправ пілатеса виконувалась усіма спортсменами незалежно від індивідуальних особливостей, наявності больових відчуттів, травм і порушень ОРА. В той час як блок №4 складав варіативну частину, яка була призначена для індивідуального виконання спортсменками залежно від їх травм і порушень ОРА, наявності больових відчуттів, видів порушень постави та ін. Блок №5 – це спеціальна частина комплексу, яка включала вправи на розслаблення, усунення «м'язових зажимів» і дихання.

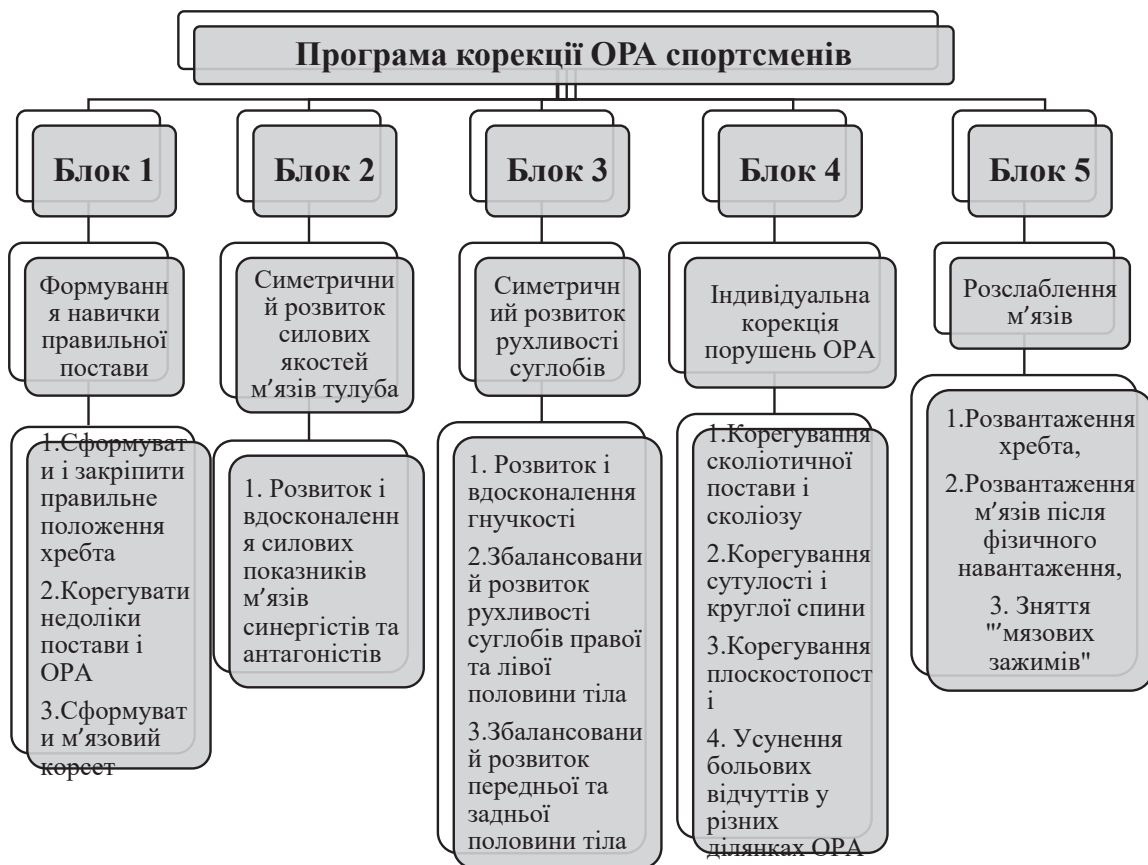


Рис. 1. Блоки у програмі корекції ОРА після фізичного навантаження спортсменок 12–14 років, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки з використанням засобів пілатеса

Загальна тривалість виконання комплексу вправ дорівнювала заключній частині заняття й становила до 20 хвилин. Для виконання вправ використовувався спеціальний інвентар: гантелі, обважнювачі для кінцівок, гімнастичні м'ячі, фітболи, гумові джгути, а також інвентар, що підбирався індивідуально для кожного спортсмена. Під час складання комплексу вправ враховувалися стан постави і його відхилення, наявність больових відчуттів у різних відділах

ОРА, травми і порушення ОРА, зареєстровані у амбулаторних картках диспансерного обліку фізична підготовленість спортсменів та ін. Завдання кожного блоку, а також спрямування їх тренувального впливу представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Завдання, що входять до програми корекції ОРА після фізичного навантаження спортсменів, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки з використанням засобів пілатеса

Номер блоку	Мета блоку	Основні завдання блоку	Спрямування тренувального впливу
БЛОК 1	Формування правильної постави	1. Сформувати і закріпити правильне положення хребта 2. Поліпшити опорну та рухову функції хребта 2. Зміцнити м'язи-стабілізатори 3. Профілактично вплинути і корегувати порушення постави 4. Розвинути м'язовий корсет	1. ОРА 2. Нервово-м'язовий, апарат 3. Хребет та різні його відділи
БЛОК 2	Симетричний розвиток силових якостей м'язів тулуба	1. Розвинути й вдосконалити силові якості м'язів синергістів та антагоністів 2. Усунути дисбаланс між силою м'язів правої та лівої половини тіла 3. Усунути дисбаланс між силою м'язів передньої та задньої половини тіла.	1. Фізична підготовленість і фізичний розвиток 2. ОРА 3. Нервово-м'язовий, апарат
БЛОК 3	Симетричний розвиток рухливості суглобів	1. Розвинути і вдосконалити гнучкість 2. Усунути дисбаланс між проявами рухливості суглобів правої та лівої половини тіла 3. Усунути дисбаланс між проявами рухливості суглобів передньої та задньої половини тіла.	1. Фізична підготовленість і фізичний розвиток 2. ОРА 3. Нервово-м'язовий, апарат
БЛОК 4	Індивідуальна корекція порушень ОРА	1.Корегувати сколіотичну поставу і сколіоз 2.Корегувати сутулість і круглу спину 3.Корегувати плоскостопість 4. Профілактично вплинути на ОРА 4. Усунути больові відчуття у різних ділянках ОРА	1. ОРА 2. Хребет та різні його відділи 3. Стопа 4. Нервово-м'язовий, апарат
БЛОК 5	Розслаблення м'язів	1. Розвантажити хребет, 2.Розвантажити м'язи після фізичного навантаження, 3. Зняти «м'язові зажими» 4. Оволодіти навичкою правильного дихання (дихальна гімнастика)	1. ОРА 2. Нервово-м'язовий, апарат 3. Хребет та різні його відділи

З метою зменшення больових відчуттів, спеціальні вправи пілатеса чергувалися з дихальними вправами (принцип дихання). Під час зайняття враховувалося правило чергування м'язових груп, що залучаються до роботи, що забезпечувало рівномірне, збалансоване навантаження працюючих м'язів.

Для вирішення завдання експерименту 22 спортсменки 12–14 років, які брали участь у констатувальному експерименті, були розділені на дві рівноцінні групи: експериментальну (ЕГ) і контрольну (КГ) по 11 осіб у кожній. У кожену групу увійшли представниці з ідентичними показниками фізичної підготовленості, проявами порушень і травм ОРА, наявністю больових синдромів різної локалізації ($p > 0,05$).

Відмінності полягали в тому, що КГ спортсменок тренувалася за традиційною методикою, яка прийнята для етапу спеціалізованої базової підготовки і задекларована у навчальній програмі для ДЮСШ зі спортивною аеробікою [6], а в план навчально-тренувальних занять ЕГ було впроваджено розроблену програму корекції ОРА після фізичного навантаження з використанням засобів пілатеса. Всього було проведено 136 навчально-тренувальних занять в кожній групі.

Результати антропометричних вимірювань спортсменок 12–14 років ЕГ в процесі експерименту достовірно змінились при високому рівні значущості. Особливі зміни відбулися у стані постави, що оцінювалась за картами Хоулі та Френке (з $61,8 \pm 20,0$ до $77,3 \pm 9,8$ бали;

$p < 0,001$), при зменшенні варіативності результатів у групі (з 32,4% до 12,7%), що відбувалось за рахунок зменшення кількості учасниць з задовільними (з 45,5% до 27,3%) та незадовільними оцінками (з 18,2% до 9,1%). Аналогічні показники спортсменок КГ мали тенденцію до поліпшення, проте достовірних змін виявлено не було ($p > 0,05$).

Показники стану постави за плечовим індексом (ПІ) у спортсменок ЕГ в процесі експерименту достовірно змінилися з 91,1% до 93,7% ($p < 0,05$), проте у показниках вертикального викривлення хребта (ВВХ) достовірних змін не підтверджено. У результаті занять за розробленою програмою вдалося достовірно зменшити КА за показниками обхватів стегон і плечей; знизити кількість негативних оцінок за стан постави та підвищити рівень її сформованості за 10 показниками, запропонованими Хоулі та Френке; поліпшити показники ПІ і ВВХ, які відповідно визначають наявність сутулості (круглої спини) або сколіотичної постави (сколіозу). В той же час показники антропометричних вимірювань представниць КГ, маючи тенденцію до незначного поліпшення, достовірно не змінилися ($p > 0,05$).

Позитивна динаміка показників фізичної підготовленості спортсменок 12–14 років ЕГ свідчить на користь розробленої програми. Особливих змін зазнали показники динамічної сили м'язів черевного пресу ($p < 0,001$), динамічної сили м'язів-розгиначів спини ($p < 0,001$), статичної силової витривалості та динамічної сили бокових м'язів тулуба ($p < 0,001$), пасивної рухливості суглобів хребта при розгинанні ($p < 0,001$), рухливості кульшових суглобів ($p < 0,01$, рис. 2).

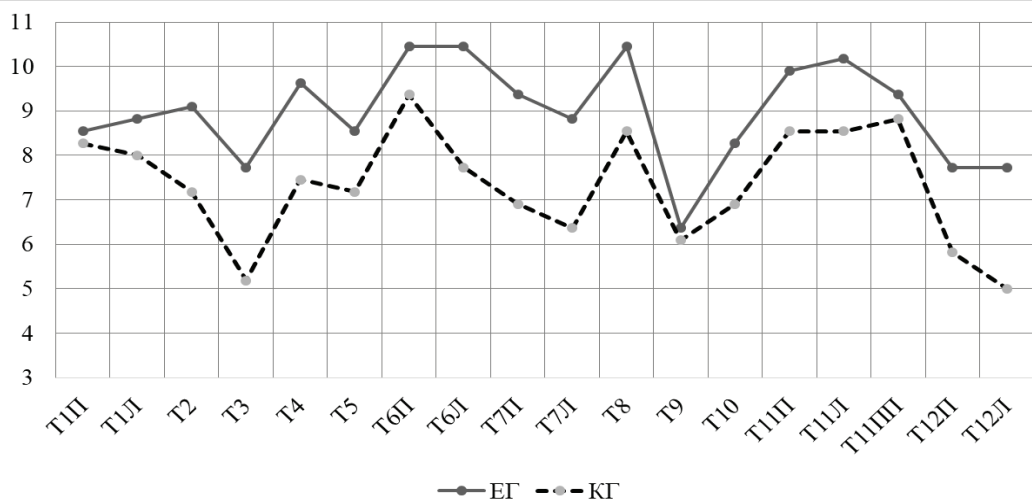


Рис. 2. Середні показники фізичної підготовленості спортсменок 12–14 років ЕГ (n=11) і КГ (n=11) після експерименту (бали)

Примітка: Т1П – координаційні здібності, стійка на правій нозі; Т1Л – на лівій нозі; Т2 – статична силова витривалість м'язів черевного пресу; Т3 – динамічна сила м'язів черевного пресу; Т4 – статична силова витривалість м'язів-розгиначів спини; Т5 – динамічна сила м'язів-розгиначів спини; Т6П – статична силова витривалість бокових м'язів тулуба, утримання правого бічного упору; Т6Л – лівого бічного упору; Т7П – динамічна сила бокових м'язів тулуба, піднімання тулуба з правого бічного упору; Т7Л – з лівого бічного упору; Т8 – активна рухливість суглобів хребта при згинанні; Т9 – активна рухливість суглобів хребта при розгинанні; Т10 – пасивна рухливість суглобів хребта при розгинанні; Т11П – рухливість кульшових суглобів, правий шпагат; Т11Л – лівий шпагат; Т11ПП – прямий шпагат; Т12П – рухливість плечових суглобів, права рука зверху; Т12Л – ліва рука зверху.

В результаті занять за розробленою програмою у спортсменок ЕГ достовірно знизилась показники рухової функціональної асиметрії (КА), що у кінцевому рахунку впливає на стан постави спортсменок і може бути причиною порушень і травм ОРА. Аналогічні показники фізичної підготовленості спортсменок КГ за 7 місяців експерименту практично не змінилися.

Цей факт свідчить про незбалансований рівень розвитку фізичних якостей, недостатньо сформований м'язовий корсет, що може призвести до порушень ОРА, неправильного положення постави та її відхилень у спортсменок КГ (табл. 2).

Таблиця 2

Показники асиметрії виконання тестів фізичної підготовки спортсменками 12–14 років ЕГ і КГ після експерименту

Групи	Стати-стичні показники	Показники асиметрії фізичної підготовленості (%)				
		КА Т1	КА Т6	КА Т7	КА Т11	КА Т12
ЕГ (n=11)	\bar{x}	2,8	3,6	2,7	0	0
	s	1,7	5,9	4,1	0	0
	Me	2,6	0	0	0	0
	min	0	0	0	0	0
	max	5,3	20,0	11,8	0	0
КГ (n=11)	\bar{x}	3,4	13,1	10,5	19,7	10,5
	s	2,9	10,1	6,0	24,5	18,8
	Me	2,4	11,1	10,0	0	0
	min	0	0	0	0	0
	max	8,7	31,8	21,4	66,7	50,0
Достовірність відмінностей	t	0,363	–	–	–	–
	U	–	29,5	16	33	44
	p	p>0,05	p<0,05	p<0,01	p<0,05	p<0,05

Примітки: КА Т1 – координаційних здібностей у %; КА Т6 – статичної силової витривалості бокових м'язів тулуба у %; КА Т7 – динамічної сили бокових м'язів тулуба у %; КА Т11 – рухливості кульшових суглобів у %; КА Т12 – рухливості плечових суглобів у %; \bar{x} – середнє арифметичне значення; s – стандартне відхилення; Me – медіана розподілу; min – мінімальне значення; max – максимальне значення; t – значення t-критерія Стюдента; U – значення критерія Манна-Уїтні; p – рівень достовірності відмінностей; $t_{кр}(20; 0,05)=2,09$; $U_{кр}(11; 11; 0,05)=30$; $U_{кр}(11; 11; 0,01)=21$.

Аналіз показників асиметрії виконання тестів фізичної підготовки спортсменками 12–14 років ЕГ і КГ після експерименту дає змогу підтвердити ефективність розробленої програми, яка дозволила суттєво знизити прояви рухової функціональної асиметрії у спортсменок ЕГ (p < 0,05 – 0,01). В той же час у представниць КГ даний показник суттєво зріс в кінці експерименту і в окремих тестах (6 і 11) досягнув небезпечних значень (вище 15%).

Таким чином порівняльний аналіз результатів опитування, показників антропометричних вимірів, фізичної підготовленості спортсменок 12–14 років ЕГ і КГ свідчить про значну перевагу занять за розробленою програмою корекції ОРА після фізичного навантаження спортсменок, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки з використанням засобів пілатеса.

Висновки

1. Більшість травм ОРА, характерних для професійних занять спортивною аеробікою, пов'язані з порушенням суглобів або зв'язок, що викликано їх функцією у виконанні основних спортивних рухів. Саме тому профілактика і корекція порушень ОРА у спортсменів, які займаються спортивною аеробікою, має бути спрямована на поліпшення живлення м'язів, зв'язок і суглобів, обов'язкового укріплення м'язово-суглобового апарату, створення міцного м'язового корсету.

2. Згідно попередніх досліджень найбільш травматичними ділянками тіла в спортивній аеробіці є надп'яtkово-гомiлкові та колінні суглоби, поперековий і попереково-крижовий відділ хребта. Отримані дані можна пояснити великою кількістю стрибків, поворотів та інших елементів хореографії, що впливають на відчуття болі у нижніх кінцівках, а значна кількість вправ з нахилами назад при недостатньо сильних м'язах, що оточують хребет, викликають больові відчуття у поперековій і попереково-крижовій зоні хребта.

3. Вправи системи пілатеса спрямовані на навантаження глибоко розташованих м'язів і м'язових груп, а їхнє виконання ефективно впливає на створення м'язового корсету

та збалансований розвиток сили і гнучкості симетричних груп м'язів і відповідних суглобів. Проте спостерігається наявність протиріччя між необхідністю використовувати засоби пілатеса у навчально-тренувальному процесі спортсменок і відсутністю науково-методичного підґрунтя для доцільного і ефективного їх використання.

4. В розробленій програмі корекції ОРА після фізичного навантаження спортсменок з використанням засобів пілатеса було використано п'ять блоків завдань, що виконувались у заключній частині заняття. Розроблені блоки завдань були спрямовані на: формування навички правильної робочої постави, симетричний розвиток сили м'язів тулуба, симетричний розвиток рухливості суглобів правої та лівої половини тіла, індивідуальну корекцію порушень ОРА, зменшення або ліквідацію больових відчуттів у різних відділах ОРА, розслаблення м'язів.

5. Результати антропометричних вимірювань спортсменок 12–14 років ЕГ в процесі експерименту достовірно змінилися при високому рівні значущості. Особливі зміни відбулися у стані постави, що оцінювалась за картами Хоулі та Френке (з $61,8 \pm 20,0$ до $77,3 \pm 9,8$ бали; $p < 0,001$), при зменшенні варіативності результатів у групі (з 32,4% до 12,7%). Показники плечового індексу у спортсменок ЕГ в процесі експерименту достовірно змінилися з 91,1% до 93,7% ($p < 0,05$), проте у показниках вертикального викривлення хребта достовірних змін не підтверджено ($p > 0,05$). Особливих змін зазнали показники динамічної сили м'язів черевного пресу ($p < 0,001$), динамічної сили м'язів-розгиначів спини ($p < 0,001$), статичної силової витривалості та динамічної сили бокових м'язів тулуба ($p < 0,001$), пасивної рухливості суглобів хребта при розгинанні ($p < 0,001$), рухливості кульшових суглобів ($p < 0,01$). Крім того у спортсменок ЕГ достовірно знизилися показники рухової функціональної асиметрії (КА), що у кінцевому рахунку впливає на стан постави спортсменок. Аналогічні показники фізичної підготовленості спортсменок КГ за 7 місяців експерименту мали тенденцію до поліпшення, однак достовірних змін не зареєстровано ($p > 0,05$).

6. Порівняльний аналіз результатів опитування, показників антропометричних вимірів, фізичної підготовленості спортсменок 12–14 років ЕГ і КГ свідчить про значну перевагу занять за розробленою програмою корекції ОРА після фізичного навантаження спортсменок, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки з використанням засобів пілатеса.

Література:

1. Ляхова І., Верховська М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки*. Луцьк; 2015. 2 (30), с. 51–54.
2. Максимова Ю. А. Функціональний стан поперекового відділу хребта верхніх акробатів. *Теорія та практика фізичної культури і спорту*. 2011. № 1. С.47–50.
3. Руда І. Є. Профілактика травм і порушень опорно-рухового апарату в художній гімнастиці з використанням програми оптимального розвитку гнучкості [автореферат]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. Культури. 2012. 18 с.
4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література. 2001. 440 с.
5. Сосіна В., Тодорова В., Долинський Б., Пасічна Т., Гращенко Ж. Напрями удосконалення результативності змагальної діяльності збірної команди України зі спортивною аеробікою. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2019. № 1(33). С. 58–64.
6. Спортивна аеробіка. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [Електронний ресурс] / Пасічна Т. В., Мохорт Л. В., Лозенко Н. М. Київ : ФУСАФ, 2019. 98с.

References:

1. Lyakhova, I., & Verkhovs'ka, M. (2015). Suchasni fizkul'turno-ozdorovchi tekhnolohiyi v systemi fitnes-industriyi [Modern physical culture and health technologies in the fitness industry]. *Fizychne vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi. Zb. nauk. pr. Skhidnoyevrop. nats. un-tu ymeni Lesi Ukrayinky*. Luts'k. 2 (30). P. 51–54 [in Ukrainian]

2. Maksymova, YU.A. (2011). Funktsional'nyy stan poperekovoho viddilu khrebta verkhnikh akrobativ [Functional state of the lumbar spine of top acrobats]. *Teoriya ta praktyka fizychnoyi kul'tury i sportu*. № 1. P.47–50 [in Ukrainian].

3. Ruda, I.YE. (2012). Profilaktyka travm i porushen' oporno-rukhovero aparatu v khudozhniy himnastytsi z vykorystannyam prohramy optymal'noho rozvytku hnuchkosti [avtoreferat] [Prevention of injuries and disorders of the musculoskeletal system in rhythmic gymnastics using the program of optimal flexibility development]. L'viv. 18 s. [in Ukrainian].

4. Serhiyenko, L.P. (2001). *Testuvannya rukhovyykh zdibnostey shkolyariv* [Testing motor skills of schoolchildren]. K.: Olimpiys'ka literature. 440 s. [in Ukrainian].

5. Sosina, V., Todorova, V., Dolyns'kyi, B., Pasichna, T., & Hrashchenkova, Z.H. (2019). Napryamy udoskonalennya rezul'tatyvnosti zmahal'noyi diyal'nosti zbirnoyi komandy Ukrayiny zi sportyvnoyi aerobiky. [Directions for improving the effectiveness of the competitive activity of the Ukrainian national sports aerobics team]. *Fizychna aktyvnist', zdorov'ya i sport*. № 1(33). P. 58–64 [in Ukrainian].

6. Sportyvna aerobika. (2019). Navchal'na prohrama dlya dytyacho-yunats'kykh sportyvnykh shkyl. [Curriculum for children's and youth sports schools]. Pasichna T. V., Mokhort L. V., Lozenko N. M. Kyiv. 98s. [in Ukrainian].

Todorova Valentyna, Kosyanchuk Oksana

THE PROGRAM FOR THE CORRECTION OF THE MUSCULOSCOPE SYSTEM OF ATHLETES ENGAGED IN SPORTS AEROBICS USING PILATES EQUIPMENT

Introduction. *Injuries of the musculoskeletal system characteristic of professional sports aerobics, associated with the disruption of joints or ligaments caused by their function in the performance of basic sports movements: jumps, turns, landings, choreographic elements. That is why the prevention and correction of ORA violations in athletes engaged in sports aerobics should be aimed at improving the nutrition of muscles, ligaments and joints, strengthening and balanced development of the musculo-articular apparatus, creating a strong muscle corset. The goal is to determine the effectiveness of the program using Pilates tools for athletes who are engaged in sports aerobics at the stage of specialized basic training. Methods: theoretical analysis and generalization, pedagogical observation, sociological methods, methods of obtaining empirical data (anthropometric methods, methods of determining posture, physical fitness testing), pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. The results. A comparative analysis of survey results, indicators of anthropometric measurements, physical fitness of female athletes aged 12–14 years EG and CG shows a significant advantage of classes according to the developed ORA correction program after the physical load of female athletes who are engaged in sports aerobics at the stage of specialized basic training using Pilates tools.*

Key words: *disorders and injuries, musculoskeletal system, female athletes, stage of specialized basic training, program, correction.*

УДК 796.06.003.2(035)
DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.24>

Хіменес Христина Робертівна
кандидат наук з фіз. виховання і спорту, доцент,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-8677-6701

Тимчій Тарас Орестович
магістр фіз. культури і спорту,
КЗ ЛМР ДЮСШ імені Анатолія Дідуха
ORCID ID: 0009-0003-2704-1742

Пітин Мар'ян Петрович
доктор наук з фіз. виховання і спорту, професор,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-3537-4745

П'ятничук Галина Олексіївна
кандидат наук з фіз. виховання і спорту, доцент,
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
ORCID ID: 0000-0001-8559-5688

П'ятничук Дмитро Васильович
кандидат наук з фіз. виховання і спорту, доцент,
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
ORCID ID: 0000-0003-4668-9491

СУЧАСНИЙ СТАН МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КОМУНАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОЇ СПОРТИВНОЇ ШКОЛИ ІМЕНІ АНАТОЛІЯ ДІДУХА (М. ЛЬВІВ)

*Досвід з пошуку нових напрямів модернізації матеріально-технічного забезпечення може бути застосований дитячими спортивними організаціями різних форми власності. Це може бути вагомою ланкою подальшого ефективного розвитку сфери фізичної культури та спорту. **Мета:** охарактеризувати сучасне матеріально-технічне забезпечення комунального закладу дитячо-юнацької спортивної школи імені Анатолія Дідуха (м. Львів). **Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення, аналізування документальних матеріалів, порівняння, методи математичної статистики. **Результати.** Державні спортивні установи, на балансі яких є спортивні споруди можуть отримувати пільги на використання комунальних послуг від місцевих державних адміністрацій. Останні також надають фінансові ресурси для функціонування цих споруд. Виявлено зростання бюджету ДЮСШ в поточному десятилітті згідно фактичних даних, водночас економічна криза та інфляція зрівняли закупівельну спроможність в країні загалом та зокрема для досліджуваної ДЮСШ. Сьогодні потреби щодо фінансування залишаються значними. На веслувальній базі вдалося здійснити: ремонт споруд (тренерських, роздягалень, приміщення для зберігання та ремонту інвентарю) та створення просторів; ремонт санвузлів, відновлення водопостачання та водовідведення; проведення опалення у приміщеннях бази; облаштування паркінгу під авто та автобус; освітлення території веслувальної бази; реконструкція спортзалу (у процесі); умовний поділ простору на зони: тренувальна, відпочинку (шатро, гамаки тощо), розваг (настільний теніс, бадмінтон, сур-бордінг). **Висновки.** Витрати на матеріально-технічне забезпечення зокрема на інвентар та обладнання упродовж поточного десятиліття були в діапазоні від 0 (у 2022р.) до 5,92% (у 2020 р.), тоді*

як витрати на матеріали та інструменти для реконструкції та ремонту веслувальної бази, котра знаходиться на балансі школи були в межах 1,72% (2020 р.) до 4,32% (у 2023 р.). Усі інші ресурси ДЮСШ ім. Анатолія Дідуха спрямовувала на оплату праці та інші статті видатків.

Ключові слова: матеріально-технічне забезпечення, діяльність, розподіл, кошти, напрямки, ДЮСШ, досягнуто, розподіл, стан.

Вступ. У сучасному спорті актуальним питанням постає організація діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) – унікальних структур, де здійснюється пошук та підготовка дітей та юнаків, котрі згодом презентують нашу країну на міжнародній спортивній арені [1, 2, 3, 4, 5].

Сьогодні в Україні існує велика кількість труднощів для якісної організації навчально-тренувального процесу в ДЮСШ. Серед них слід відзначити недосконалість законодавчої бази, відсутність належного управління з боку державних та місцевих органів влади, економічну кризу тощо [6, 7, 8, 9, 10].

Урахування отриманого досвіду і наявних наукових знань дає підстави вести мову про те, що сформовану систему можливо не лише зберегти, але й забезпечити зростання її потенціалу шляхом використання резервів розвитку [11, 12, 13, 14]. Одним з таких резервів сьогодні слід вважати фінансове матеріально-технічне забезпечення дитячо-юнацького спорту [15, 16].

Активно сьогодні ведеться робота з пошуку сучасних напрямів для оновлення матеріально-технічного забезпечення КЗ «ДЮСШ ім. А. Дідуха» (м. Львів). Ця державна структура розробила власну Стратегію розвитку (на 2021-2025 рр.), де значна увага приділяється саме цьому питанню. Розробники вказують на сучасне реконструювання бази ДЮСШ (ремонт споруд та просторів, оновлення спортивного залу, умовний поділ території на зони: зона відпочинку, зона праці та вдосконалення, зона розваг та відпочинку тощо) з можливістю залучення додаткових зовнішніх коштів для розвитку самої організації та виду спорту в місті.

Цей досвід поряд з пошуком нових можливих напрямів модернізації матеріально-технічного забезпечення може бути застосований й іншими дитячими спортивними організаціями державної форми власності. Це своєю чергою може бути вагомою ланкою подальшого ефективного розвитку сфери фізичної культури та спорту.

Мета дослідження: охарактеризувати сучасне матеріально-технічне забезпечення комунального закладу дитячо-юнацької спортивної школи імені Анатолія Дідуха (м. Львів).

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

Результати. Комунальний заклад «Дитячо-юнацька спортивна школа імені Анатолія Дідуха» є в підпорядкуванні Управління спорту Львівської міської ради та є профільною установою, котра популяризує фізичну культуру і спорт в позаурочний та позанавчальний час серед школярів та юнацтва. Наявна матеріальна база ДЮСШ імені Анатолія Дідуха перебуває на території, яка належить до рекреаційного призначення. Контроль за ефективністю використання цих споруд здійснюють структури місцевих органів влади в межах наданих повноважень [4, 5, 7].

Державні спортивні установи, на балансі яких є спортивні споруди можуть отримувати пільги на використання комунальних послуг від місцевих державних адміністрацій. Останні також надають фінансові ресурси для функціонування цих споруд [8, 9, 11].

Слід відзначити, що сьогодні ДЮСШ імені Анатолія Дідуха володіє по суті двома ділянками. Одна з яких – це безпосередньо будівля ДЮСШ, у якій розміщується та веде свою діяльність адміністративний персонал, та інша, більш важлива з позиції навчально-тренувальної діяльності – ділянка веслувальної бази у с. Наварія.

Зважаючи на те, що саме на земельній ділянці в с. Наварія розташований спортивний об'єкт ДЮСШ ми розглянемо акцентовано його, оскільки саме там відбувається навчально-тренувальний процес вихованців-веслувальників школи.

Таким чином, площа території, яка знаходиться на балансі ДЮСШ імені Анатолія Дідуха складає 1,11 га. Вона була введена в експлуатацію ще у 1958 році. При цьому територія була не пристосованою, а спеціально розбудованою.

Серед основних споруд, які розміщені на території веслувальної бази слід вказати: спортзал (17,93x9,18x2,68 м); елінг (18,44x9,25x3,00 м); два причали (1-ий – 13,0x2,2x0,8 м; 2-ий – 11,2x2,4x1,2 м); тренерська (9,2x6,48,3,53 м); майстерня для ремонту човнів (3,96x3,03x2,68 м).

Також на території бази для зручності дітей та тренерського штату збудовані деякі допоміжні споруди: три роздягальні (загальна площа 10,3 кв.м); два туалети (загальна площа 12 кв.м); кімната персоналу обслуги (загальна площа 10,1 кв.м); чотири тренерських (загальна площа 62,4 кв.м); медичний кабінет (загальна площа 24 кв.м); дві лабораторії (майстерні) (загальна площа 48 кв.м); склад (загальна площа 10,1 кв.м); інвентарна (загальна площа 124,2 кв.м).

Станом на сьогодні деякі з визначених споруд потребують суттєвого оновлення, реконструкції, ремонту. Сьогодні зусилля керівництва ДЮОШ ім. Анатолія Дідуха в значній мірі спрямовані на це. У межах фінансово-господарської діяльності ДЮОШ імені Анатолія Дідуха, як схожі організації такого типу провадить згідно з нормами законодавства. Все майно спортивної школи належить територіальній громаді міста Львова, проте згідно права оперативного управління закріплюється за нею [16].

Фінансові надходження в ДЮОШ відбуваються за рахунок бюджетних коштів міста, а також з видів діяльності, які визначені законодавством України. Зокрема серед таких джерел можуть бути: гроші від надання платних послуг (оренда інвентарю, обладнання, території тощо), добровільні грошові внески окремих осіб, підприємств тощо, кредити, гуманітарна допомога, інші надходження.

Згідно законів України неможливим і забороненим виявляється розподіл отриманих прибутків серед членів ДЮОШ, працівників її засновників тощо. Усі надходження повинні використовуватися на фінансування видатків на утримання школи, забезпечення необхідних напрямів розвитку установи [9, 15 та ін.].

Здебільшого фінансово-господарська діяльність ДЮОШ забезпечується шляхом поєднання залучення бюджетних ресурсів та спонсорської допомоги. ДЮОШ імені Анатолія Дідуха є розпорядником бюджетних коштів наданих їй, виступає суб'єктом господарської діяльності, фінансується відповідно до затвердженого Львівською міською радою щорічного бюджету.

Бюджет ДЮОШ формується із загального фонду. Відповідно розподіл доходів і видатків здійснюється згідно зі встановленою класифікацією. У випадку внесення коректив до кошторису загального фонду організація повинна надати довідку про зміни у кошторисі та плані асигнувань. Тоді, за погодженням з Управлінням фінансів Львівської міської ради подається до Державної казначейської служби за місцем обслуговування.

Упродовж останніх років основними фінансовими надходженнями для ДЮОШ є асигнування з боку держави, а в місті Львові безпосередньо з фонду Управління спорту. Інша стаття – це спонсорські кошти.

Обговорюючи надходження з місцевого бюджету в останні 4 роки (2020-2023) варто відзначити певну хвилеподібність. Щодо запланованих коштів виділених на діяльність ДЮОШ імені Анатолія Дідуха, то їх динаміку можна відстежити (рис. 1).

Слід відзначити, що у 2021 році по відношенню до 2020 запланована сума фінансування ДЮОШ імені Анатолія Дідуха з боку міського бюджету зросла на 26,2%, тоді як до наступного – 2022 року ще на 15,3%. Проте, потреба перерозподілу коштів у державному та міських бюджетах відповідно у 2023 році з акцентом на військову сферу, зумовила зниження фінансового забезпечення інших сфер функціонування суспільства, зокрема і фізичної культури та спорту, що відображено у попередньому підрозділі. Це потягло за собою і зниження фінансування структур дитячо-юнацького спорту. Так, у 2023 році у фонд ДЮОШ імені Анатолія Дідуха з місцевого фонду надійшло на 10,3% менше коштів, аніж у попередньому 2022 році.

Зазначені кошти до ДЮОШ надходять згідно різних кодів КЕКВ. Водночас частина з них спрямовуються на забезпечення функціонування школи (оплата праці, сплата комунальних послуг тощо), інші – на оновлення матеріально-технічної бази, ремонту будівництво тощо. Зокрема у нашому дослідженні нас цікавили можливості ДЮОШ імені Анатолія Дідуха щодо оновлення матеріально-технічної бази.

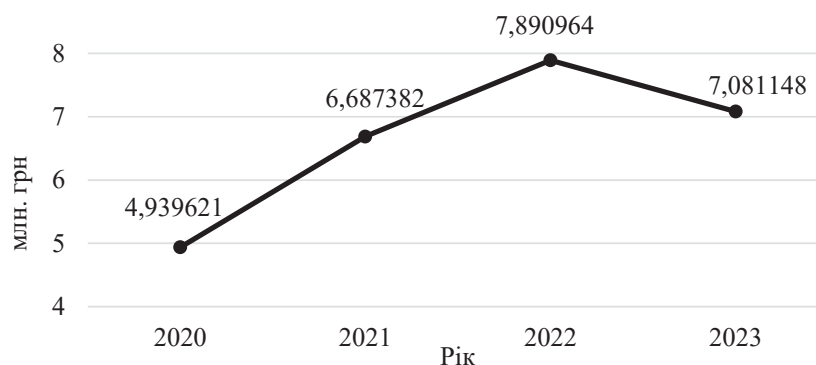


Рис. 1. Асигнування коштів на діяльність ДЮСШ імені Анатолія Дідуха

Варто відзначити, що матеріально-технічне забезпечення ДЮСШ імені Анатолія Дідуха в останнє десятиліття суттєво оновилося. Зокрема хотілося б наголосити на закупівлях, які здійснила школа для підвищення якості навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності своїх вихованців.

У 2020 році за позицією інвентар та обладнання школою було здійснено відносно незначні закупівлі (жилети рятувальні, футболки з логотипом ДЮСШ) на суму 47 255 грн.). Водночас, у цьому році ДЮСШ імені Анатолія Дідуха окрім звичних позицій щодо фінансування з боку державного бюджету був доступний і так званий бюджет розвитку. Зокрема школі було виділено додатково 300 тис грн. для можливих закупівель дороговартісних товарів. У цьому році на інвентар та обладнання (човни, SUP дошки, весла та пульсометри) було витрачено 245 329 грн.

Варто відзначити, що ще один човен (каное-одиночка) був придбаний школою за спонсорської підтримки.

У наступному 2021 році витрати установи були значно скромнішими. Розрахунок на закупівлі відбувався виключно з урахуванням звичних асигнувань (згідно кодів КЕКВ 2210, 2240, 2282). Бюджет розвитку не був передбачений. У зазначеному році зокрема на інвентар та обладнання ДЮСШ витратила 62 665 грн. При цьому закупівлі здебільшого стосувалися дрібного інвентарю (рятувальні жилети, весла, ватерпольні м'ячі та стенд, набивні м'ячі, канати для кросфіту, набір для бадмінтону, флюгарки (номери для човнів), балансвальна платформа, тенісний стіл).

Варто також відзначити, що одне весло для байдарки було придбане за спонсорські кошти.

Складним з позиції придбання необхідного інвентарю та обладнання був 2022 рік. На цей час, незважаючи на наявний бюджет, жодна ДЮСШ не мала змоги здійснювати закупівлі спортивного інвентарю та обладнання.

У 2023 році. По аналогії до 2021 року асигнування для ДЮСШ імені Анатолія Дідуха на закупівлі інвентарю та обладнання були виділені згідно трьох кодів КЕКВ про йшлося вище. Бюджет розвитку, як і у попередні роки – недоступний, оскільки переважний фінансовий ресурс скеровується на військову сферу. Водночас у цьому році школі вдалося отримати кошти за так званою «Додатковою потребою». Тобто керівництво школи подало та обґрунтувало запит щодо додаткової потреби на дорожчі засоби. Зокрема у веслувальних човнах. Таким чином, сумарні витрати ДЮСШ імені Анатолія Дідуха на інвентар і обладнання (жилети рятувальні, каяки, весла, SUP дошка, м'ячі для водного поло) у 2023 році склали 233 133 грн. Відстежити динаміку витрат на інвентар та обладнання для тренувальної та змагальної діяльності досліджуваної школи можна на рисунку 2.

Загалом у поточному десятилітті школа закупила для потреб навчально-тренувального та змагального процесів човни спортивні каное, байдарки, каяки, весла, SUP-дошки тощо. Серед більш дрібних закупівель інвентарю: рятувальні жилети, Інвентар та обладнання для спортивних та рухливих ігор (тенісні столи, ракетки, бадмінтонні ракетки, волани), канати для кросфіту, м'ячі для водного поло, командні футболки, килимки тощо.

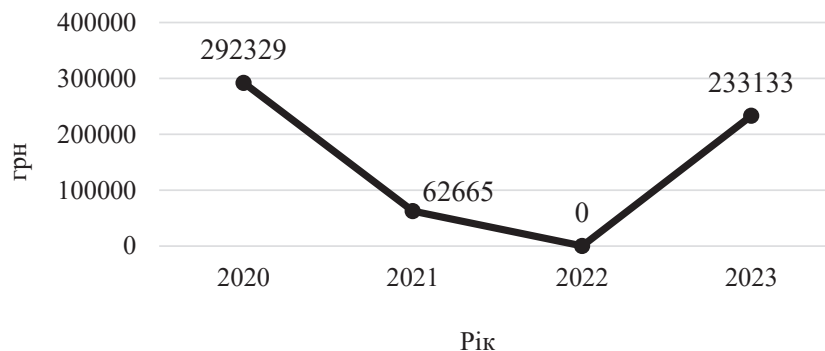


Рис. 2. Витрати на інвентар та обладнання ДЮСШ імені Анатолія Дідуха

Хотілося б відзначити, що упродовж 2020-х років з ресурсу Управлінням спорту міста Львова було виділено від 4,62 до 5,06% (рис. 3) на потреби ДЮСШ імені Анатолія Дідуха. Водночас, на інвентар та обладнання з цієї суми школа витратила відносно незначні суми (0-5,92% коштів).

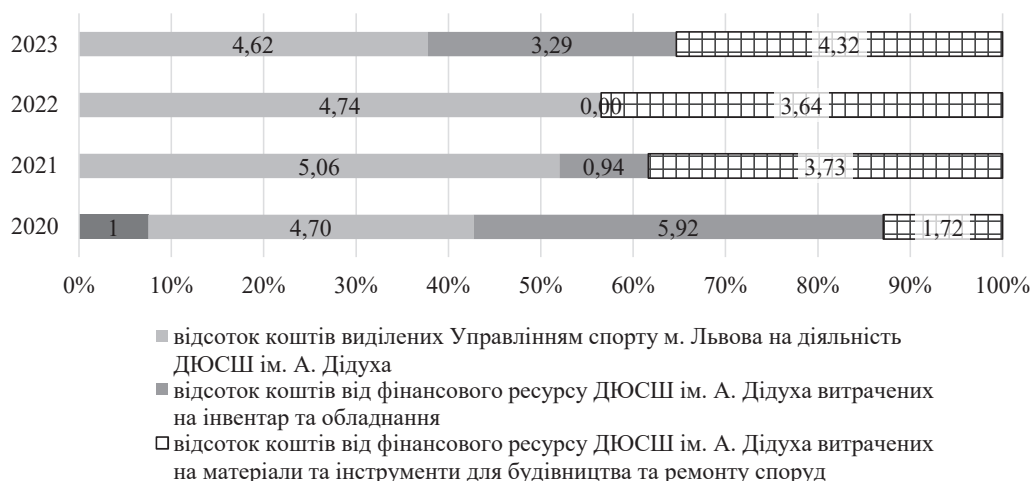


Рис. 3. Частка фінансових витрат на інвентар та обладнання, матеріали та інструменти для будівництва та ремонту споруд ДЮСШ ім. А. Дідуха

Дещо більші кошти було витрачено на закупівлі будівельних матеріалів та інструментів для реконструкції веслувальної бази. Зокрема у 2020 році за цією статтею було витрачено понад 85 тис. грн бюджетних коштів. Своєю чергою, у 2021 році ця сума становила майже 250 тис. грн. Понад 280 грн було витрачено на закупівлі будівельних матеріалів та інструментів у 2022 році. Рекордну суму коштів, а саме понад 305 тис. грн. було затрачено за цією статтею у 2023 році.

Порівнюючи витрати на закупівлі з одного боку інвентарю та обладнання, а з іншого на матеріали та інструменти для будівництва та ремонту споруд (рис. 4) слід відзначити, що розподілені вони були по різному у поточному десятилітті. Так, у 2020 році до прикладу ДЮСШ ім. А. Дідуха із загальної суми асигнувань витратила 5,92% ресурсів на закупівлю інвентарю та обладнання і лише 1,72% – на матеріали та інструменти для будівництва та ремонту споруд.

Це пов'язано першочергово з тим, що у 2020 році був передбачений Бюджет розвитку, тому ДЮСШ отримала змогу закупляти дороговартісний спортивний інвентар, на що і був витрачений ресурс. Натомість в усі наступні роки це співвідношення змінилося на користь витрат на матеріали та інструменти для будівництва та ремонту споруд. Так, у 2021 воно становило 0,94% / 3,73%, у 2022 – 0 / 3,64% і у 2023 – 3,29% / 4,32%. Нагадаємо, що у 2022 році існували обмеження на закупівлю спортивного інвентарю для ДЮСШ міста Львова.

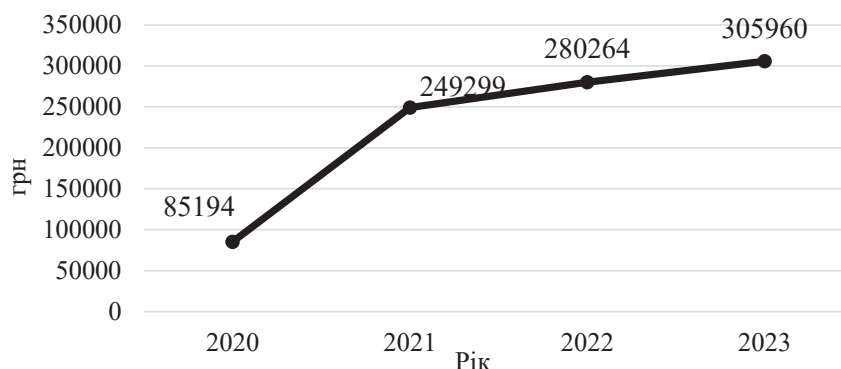


Рис. 4. Витрати на будівельні матеріали та інструменти ДЮСШ ім. Анатолія Дідуха

Слід відзначити, що в останні роки ДЮСШ імені Анатолія Дідуха активізувала роботу щодо реконструкції та оновлення веслувальної бази, саме тому значний ресурс затрачається на закупівлі необхідних матеріалів для цього.

Конкретизуючи затрати слід відзначити ключові оновлення, які вдалося здійснити на веслувальній базі. Зокрема:

- ремонт споруд (тренерських, роздягалень, приміщення для зберігання та ремонту інвентарю) та створення просторів;
- ремонт санвузлів, відновлення водопостачання та водовідведення;
- проведення опалення у приміщеннях бази;
- облаштування паркінгу під авто та автобус;
- освітлення території веслувальної бази;
- реконструкція спортзалу (у процесі);
- умовний поділ простору на зони: тренувальна, відпочинку (шатро, гамаки тощо), розваг (настільний теніс, бадмінтон, sup-бордінг).

Такий підхід несе у собі раціональне використання території земельної ділянки веслувальної бази. Таким чином діти матимуть змогу виконувати фізичні навантаження у відведеному просторі для тренувань, а саме безпосередньо на озері та тренажерному майданчику.

У вільний від тренування час або під час таборувань у зоні відпочинку планується розмістити гамаки, а також туристичні килимки. Окрім того ДЮСШ придбала шатро у якому діти також можуть відпочивати та влаштовувати обідні перерви або пікніки.

У зоні розваг передбачено спортивні ігри, зокрема настільний теніс а бадмінтон. Також, під час таборування тренери проводять дітям різноманітні квести та рухливі ігри. Ця зона включає також катання на SUP-бордах, що сьогодні виявляється цікавим заняттям для молодого покоління.

Висновки. Витрати на матеріально-технічне забезпечення зокрема на інвентар та обладнання упродовж поточного десятиліття були в діапазоні від 0 (у 2022р.) до 5,92% (у 2020 р.), тоді як витрати на матеріали та інструменти для реконструкції та ремонту веслувальної бази, котра знаходиться на балансі школи були в межах 1,72% (2020 р.) до 4,32% (у 2023 р.). Усі інші ресурси ДЮСШ ім. Анатолія Дідуха спрямовувала на оплату праці та інші статті видатків.

З одного боку слід відзначити зростання бюджету ДЮСШ в поточному десятилітті згідно фактичних даних, водночас економічна криза та інфляція зрівняли закупівельну спроможність в країні загалом та зокрема для досліджуваної ДЮСШ. Тобто сьогодні потреби щодо фінансування залишаються значними.

Перспективи подальших досліджень з'ясування необхідних ресурсів для реалізації статутних завдань зазначеної спортивної організації.

Література:

1. Шалигіна І. В., Шалигіна А.М. Оцінка основних напрямків фінансового забезпечення спортивної сфери в Україні. *Приазовський економічний вісник*. 2021. № 2(25). С. 196–202.

2. Prykhodko V., Tomenko O. Innovative Approach to the Strategic Management of the Olympic Sport Reform in Ukraine. *Marketing and Management of Innovations*. 2019. № 1. Pp. 357–366.
3. Гончаренко А. І. Роль держави у забезпеченні розвитку дитячо-юнацьких спортивних шкіл. *Інноваційна економіка*. 2012. №6. С. 320–322.
4. Савченко В. Г., Сергеев А. Ю. Управління у сфері фізичної культури і спорту на рівні адміністративно-територіальних одиниць: традиції і новації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. №1(51). С. 76–80.
5. Кузьменко О. *Сучасний стан державного управління фізичною культурою та спортом в Україні та Європі* [Інтернет]. Доступно на: http://archive.nbu.gov.ua/Portal/soc_gum/Dtr_du/2011_3/files/DU311_07.pdf
6. Дутчак Ю., Антоненко Ю., Дутчак В. Цифрова трансформація як пріоритет діяльності ДЮСШ. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2022. № 3(4). С. 33–38.
7. Домбровська С. М., Вавренюк С. А., Палюх В. В. *Державне регулювання фізичної культури та спорту в Україні*: монографія. НУЦЗУ; 2020. 313 с.
8. Дорофєєва Т., Приходько В. Значення децентралізації для подальшого розвитку спорту в умовах України. *Слобожанський спортивний вісник*. 2020. № 5(79). С. 12–19. doi.org/10.15391/snsv.2020-5.002
9. Дрюков О. В. *Діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл на сучасному етапі розвитку спорту* [автореферат]. Київ, 2016. 20 с.
10. Попрошаєв О. В., Попрошаєва О. А. Питання розвитку системи освіти та фізичної культури і спорту в умовах децентралізації влади. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2021. Вип. 5 (136). С. 83–87.
11. Метела Г. Д. Роль матеріально-технічної бази в розвитку Херсонської дитячо-юнацької спортивної школи № 6 Херсонської міської ради. *Таврійський вісник освіти*. 2015. № 2(1). С. 103–108.
12. Мельник М., Пітин М. Студентський спорт: перспективи наукових досліджень. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 3. С. 73–76.
13. Лисейко К. В., Яців Я. М., Пітин М. П. Зміст наукового обговорення розвитку ігрових видів спорту в Україні в умовах децентралізації. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2021. Випуск 12 (144) 21. С. 84–90.
14. Лисейко К., Яців Я., Пітин М., Грецький О. Структура пріоритетних видів спорту в Івано-Франківській області у 2017-2022 роках. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 3. С.172–181. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-3-172
15. Лисейко К., Яців Я., Пітин М. Зміст цільових соціальних програм розвитку фізичної культури та спорту в Івано-Франківській області. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2022. Том 38 № 1 (2022). С. 87-97.
16. Мальцева Т. М., Любієва В. А., Чала О. І. Поточний стан матеріально-технічного забезпечення галузі фізичної культури і спорту в Україні та його перспективи змін. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2017. № 2. С. 50–54.
17. *Про внесення змін до Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу та Положення про центр олімпійської підготовки*: постанова Кабінету міністрів України від 5 листопада 2008 р. № 993 із змінами № 1159 від 25.11.2020.

References:

1. Shalygina, I.V., & Shalygina, A.M. (2021). Otsinka osnovnykh napryamkiv finansovogo zabezpechennya sportyvnoyi sfery v Ukrayini [Assessment of the main directions of financial support of the sports sphere in Ukraine]. *Pryazovskyy ekonomichnyy visnyk*. no. 2(25). pp. 196–202 [in Ukrainian].
2. Prykhodko, V., & Tomenko, O. (2019). Innovative Approach to the Strategic Management of the Olympic Sport Reform in Ukraine [Innovative Approach to the Strategic Management of the Olympic Sport Reform in Ukraine]. *Marketing and Management of Innovations*. no. 1. pp. 357–366 [in Ukrainian].
3. Goncharenko, A.I. (2012). Rol derzhavy u zabezpechenni rozvytku dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil [The role of the state in ensuring the development of children's and youth sports schools]. *Innovatsiyna ekonomika*. no. 6. pp. 320–322 [in Ukrainian].

4. Savchenko, V.G., & Sergeev, A.Yu. (2016). Upravlinnya u sferi fizychnoyi kultury i sportu na rivni administratyvno-terytorialnykh odynyts: tradytsiyi i novatsiyi [Management in the field of physical culture and sports at the level of administrative-territorial units: traditions and innovations]. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyy visnyk*. no. 1(51). pp. 76–80 [in Ukrainian].
5. Kuzmenko, O. (2011). *Suchasnyy stan derzhavnogo upravlinnya fizychnoyu kulturoyu ta sportom v Ukrayini ta Yevropi* [The current state of state management of physical culture and sports in Ukraine and Europe] [Internet] Retrieved from: http://archive.nbuv.gov.ua/Portal/soc_gum/Dtr_du/2011_3/files/DU311_07.pdf [in Ukrainian].
6. Dutchak, Yu., Antonets, Yu., & Dutchak, V. (2022). Tsyfrova transformatsiya yak prioritet diyalnosti DYUSSh [Digital transformation as a priority of the SYSS]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. no. 3(4). pp. 33–38 [in Ukrainian].
7. Dombrovska, S.M., Vavrenyuk, S.A., & Palyukh, V.V. (2020). *Derzhavne reguluvannya fizychnoyi kultury ta sportu v Ukrayini* [State regulation of physical culture and sports in Ukraine]: monografiya. NUTsZU. 313 p. [in Ukrainian].
8. Dorofeyeva, T., & Prykhodko, V. (2020). Znachennya detsentralizatsiyi dlya podalshogo rozvytku sportu v umovakh Ukrayiny [The importance of decentralization for the further development of sports in the conditions of Ukraine]. *Slobozhanskyi sportyvnyy visnyk*. no. 5(79). pp. 12–19. doi.org/10.15391/snsv.2020-5.002 [in Ukrainian].
9. Dryukov, O.V. (2016). *Diyalnist dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkyl na suchasnomu etapi rozvytku sportu* [Activities of children's and youth sports schools at the current stage of sports development] avtoreferat. Kyiv. 20 p. [in Ukrainian].
10. Poproshayev, O.V., & Poproshayeva, O.A. Pytannya rozvytku systemy osvity ta fizychnoyi kultury i sportu v umovakh detsentralizatsiyi vlady [The question of the development of the system of education and physical culture and sports in conditions of decentralization of power]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. Seriya 15*. 2021. Vol. 5 (136). pp. 83–87 [in Ukrainian].
11. Metela, G.D. (2015). Rol materialno-tekhnichnoyi bazy v rozvytku Khersonskoyi dytyachoyunatskoyi sportyvnoyi shkoly № 6 Khersonskoyi miskoyi rady [The role of the material and technical base in the development of the Kherson Children's and Youth Sports School]. *Tavriyskyi visnyk osvity*. no. 2(1). pp. 103–108 [in Ukrainian].
12. Melnyk, M., & Pityn, M. (2015). Studentskyi sport: perspektyvy naukovykh doslidzhen [Student sport: perspectives of scientific research]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*. no. 3. pp. 73–76 [in Ukrainian].
13. Lyseyko, K.V., Yatsiv, Ya.M., & Pityn, M.P. (2021). Zmist naukovogo obgovorennya rozvytku igrovnykh vydiv sportu v Ukrayini v umovakh detsentralizatsiyi [The content of the scientific discussion of the development of game sports in Ukraine under the conditions of decentralization]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. Seriya 15*. Vol. 12 (144) 21. pp. 84–90 [in Ukrainian].
14. Lyseyko, K., Yatsiv, Ya., Pityn, M., & Gretskey O. (2022). Struktura prioritetnykh vydiv sportu v Ivano-Frankivskiy oblasti u 2017-2022 rokakh [Structure of priority sports in Ivano-Frankivsk region in 2017-2022]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*. 2022. no. 3. pp. 172–181. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-3-172 [in Ukrainian].
15. Lyseyko, K., Yatsiv, Ya., & Pityn M. (2022). Zmist tsilovykh sotsialnykh program rozvytku fizychnoyi kultury ta sportu v Ivano-Frankivskiy oblasti [The content of targeted social programs for the development of physical culture and sports in the Ivano-Frankivsk region]. *Visnyk Prykarpatskogo universytetu. Seriya: Fizychna kultura*. Vol. 38. no. 1 (2022). pp. 87–97 [in Ukrainian].
16. Maltseva, T.M., Lyubiyeva, V.A., & Chala, O.I. (2017). Potochnyy stan materialno-tekhnichnogo zabezpechennya galuzi fizychnoyi kultury i sportu v Ukrayini ta yogo perspektyvy zmin [The current state of material and technical support of the field of physical culture and sports in Ukraine and its prospects for change]. *Zdorov'ya, sport, rehabilitatsiya*. no. 2. pp. 50–54 [in Ukrainian].
17. *Pro vnesennya zmin do Polozhennya pro dytyacho-yunatsku sportyvnu shkolu ta Polozhennya pro tsestr olimpiyskoyi pidgotovky* [On making changes to the Regulations on the Children's and Youth Sports School and the Regulations on the Olympic Training Center]: postanova Kabinetu ministriv Ukrayiny vid 5 lystopada 2008 r. № 993 iz zminamy № 1159 vid 25.11.2020.

Khimenes Khrystyna, Tymchiiy Taras, Pityn Maryan,
Pyatnychuk Halyna, Piatnychuk Dmytro

**THE CURRENT STATE OF THE MATERIAL AND TECHNICAL SUPPORT
OF THE MUNICIPAL INSTITUTION OF ANATOLIY DIDUKH CHILDREN'S
AND YOUTH SPORTS SCHOOL (LVIV)**

*The experience of finding new directions to modernize material and technical support can be applied by children's sports organizations of various forms of ownership. This can be an important link in the further effective development of the field of physical culture and sport. **Purpose:** to characterize the modern material and technical support of the municipal institution of Anatoliy Didukh children's and youth sport school (Lviv). **Methods:** theoretical analysis and generalization, analysis of documentary materials, comparison, methods of mathematical statistics. **The results.** State sport institutions, on the balance sheet of which there are sport facilities, can receive benefits for the use of communal services from local state administrations. The last one also provide financial resources for the operation of these facilities. According to actual data, the growth of the budget of the children's and youth sport schools in the current decade has been revealed, while the economic crisis and inflation have leveled the purchasing power in the country in general and for the studied children's and youth sport school in particular. Today, funding needs remain significant. At the rowing base, it was possible to carry out: repair of buildings (coaching, changing rooms, room for storage and repair of equipment) and creation of spaces; repair of bathrooms, restoration of water supply and drainage; heating in the premises of the base; arrangement of parking for cars and buses; lighting of the territory of the rowing base; reconstruction of the gymnasium (in progress); conventional division of space into zones: training, recreation (tent, hammocks, etc.), entertainment (table tennis, badminton, sup-boarding). **Conclusions.** Spending on material and technical support, in particular on inventory and equipment, during the current decade was in the range from zero (in 2022) to 5.92% (in 2020). Spending on materials and tools for the reconstruction and repair of the rowing base, which is on the balance sheet of the school were in the range of 1.72% (in 2020) to 4.32% (in 2023). All other resources of the Anatoliy Didukh children's and youth sport school directed the payment of labor and other items of expenses.*

Key words: material and technical support, activity, distribution, funds, directions, children's and youth sport school, achieved, distribution, state.

УДК 797.178:796.015 (045)

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.25>**Шинкарук Віктор Олександрович**

старший викладач кафедри фізичної підготовки і спорту,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
ORCID ID: 0000-0002-1317-8225

Мельніков Андрій Вікторович

доктор педагогічних наук, доцент,
начальник кафедри фізичної підготовки і спорту
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
ORCID ID: 0000-0001-6039-1021

Кукса Ярослав Олегович

курсант, факультет «Безпека державного кордону»,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
ORCID ID: 0009-0009-5050-9765

СИСТЕМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ В ДЕРЖАВНІЙ ПРИКОРДОННІЙ СЛУЖБІ УКРАЇНИ

У статті розглянуто систему фізичної підготовки курсантів у Державній прикордонній службі України. Основна увага приділена актуальним аспектам організації та проведення фізичної підготовки в контексті сучасних потреб та вимог оперативного середовища. Завдання дослідження включає оцінку ефективності поточної системи, а також аналіз принципів та методів, які використовуються в процесі фізичної підготовки військових кадрів у різних країнах.

У рамках дослідження використовувалися різноманітні методи, включаючи анкетування курсантів та викладачів, порівняльний аналіз програм фізичної підготовки, спостереження за навчальним процесом, вивчення науково-методичної літератури та спеціалізовані фізичні тестування. Ці методи дозволили отримати різноманітні дані, що відображають якість та ефективність системи фізичної підготовки.

Результати дослідження можуть стати основою для подальшого вдосконалення системи фізичної підготовки курсантів Державної прикордонної служби. Вони можуть також послужити основою для розробки нових методик та програм, які враховуватимуть специфіку службових обов'язків прикордонників та відповідатимуть вимогам сучасного світового стандарту професійної підготовки.

Особлива увага приділена вимогам до фізичної підготовки, які встановлені для курсантів прикордонної служби з урахуванням їхніх службових функцій та вимог безпеки. Аналізуються основні компоненти програми фізичної підготовки, включаючи аеробну та анаеробну витривалість, силу, швидкість та координацію рухів. Детально розглядаються існуючі методики оцінки фізичної підготовленості та їхня доцільність для використання в умовах військового навчального закладу.

Висвітлено питання організації тренувальних занять та взаємодії із спортивними тренерами та фахівцями з фізичної підготовки. Аналізуються також можливості використання сучасних технологій у процесі підготовки, таких як віртуальна реальність та спеціальні програми тренувань, що можуть підвищити ефективність фізичного тренування та забезпечити максимальний розвиток фізичних якостей курсантів.

Загальний висновок полягає в тому, що покращення системи фізичної підготовки курсантів прикордонної служби є важливою складовою процесу їхньої професійної підготовки та забезпечення оптимального рівня фізичної готовності для виконання службових обов'язків.

Ключові слова: фізична підготовка, курсанти, Державна прикордонна служба, система, ефективність, аналіз, методи, потреби, вимоги, результати.

Вступ. Система фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України є ключовим елементом забезпечення ефективної діяльності прикордонних військ. Ця система включає в себе комплекс заходів, спрямованих на підтримку та підвищення фізичної підготовленості працівників прикордонної служби. Розуміння принципів та особливостей цієї системи важливо для вивчення ефективності та розвитку військової сфери в Україні.

Метою статті є ретельний аналіз та опис системи фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України. Дослідження буде спрямоване на розкриття історії становлення системи, її організаційно-правового забезпечення, основних складових, сучасного стану, а також на виявлення проблем та перспектив розвитку цієї системи. В результаті реферату читач матиме змогу зрозуміти важливість фізичної підготовки в Державній прикордонній службі та її вплив на загальну ефективність роботи прикордонників.

Завдання дослідження:

- Оцінити ефективність поточної системи фізичної підготовки курсантів у Державній прикордонній службі України.
- Вивчити основні принципи, методи та підходи, за якими здійснюється фізична підготовка в аналогічних військових установах у світі.
- Проаналізувати потреби та вимоги до фізичної підготовки курсантів прикордонної служби з урахуванням специфіки їхніх обов'язків та викликів сучасного оперативного середовища.

Методи дослідження:

- Порівняльний аналіз програм фізичної підготовки військових навчальних закладів різних країн.
- Спостереження за процесами навчання та підготовки курсантів в спеціалізованих навчальних центрах.
- Вивчення науково-методичної літератури, статистичних звітів та документів, що регламентують систему фізичної підготовки у військових установах.

Історія становлення системи фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України багатоаспектна та відображає складні трансформації в організації та підходах до тренувань прикордонників. Зародження цієї системи пов'язане з початком формування самої Державної прикордонної служби та необхідністю підготовки персоналу для виконання поставлених завдань.

На початковому етапі, після отримання Україною незалежності, військова підготовка та фізична підготовка в Державній прикордонній службі базувалися на засадах радянської системи. Вона включала загальновійськові стандарти та методіку тренувань, орієнтовану переважно на фізичні вправи та здоров'я. З часом, залучення до служби в прикордонних військах стало більш конкурентним, що вимагало підвищення вимог до фізичної підготовки.

Етапи розвитку системи фізичної підготовки в прикордонних військах України можна умовно розділити на кілька періодів. Першим етапом є період від заснування Державної прикордонної служби до середини 1990-х років, коли в основному використовувалися радянські стандарти та методи. Наступні етапи відображають активну адаптацію до нових викликів та стандартів, які були характерні для кінця 1990-х – початку 2000-х років. В цей період відбувалося активне впровадження нових програм тренувань, а також перегляд вимог до фізичної підготовки працівників [1].

Ще одним важливим етапом є період після отримання Україною статусу незалежної держави, коли почалася активна модернізація інфраструктури тренувань, впровадження новітніх методик та підвищення вимог до фізичної підготовки. Змінилися не лише підходи до тренувань, а й структура самої підготовки працівників прикордонної служби.

З часом, система фізичної підготовки в прикордонних військах України стала більш інтегрованою, науково обґрунтованою та зорієнтованою на досягнення конкретних цілей, таких як підвищення рівня фізичної підготовленості, забезпечення здоров'я та загального благополуччя працівників. Історія розвитку цієї системи свідчить про постійні зусилля службовців

та керівництва для адаптації до нових вимог та завдань, які стоять перед прикордонниками в умовах сучасного світу.

Зміни в системі фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України відбувалися протягом часу під впливом різноманітних чинників, включаючи технологічний прогрес, наукові відкриття, зміни в стратегії оборони та вимоги до працівників прикордонної служби. Однією з ключових змін було переходом від традиційних методів фізичної підготовки до більш науково обґрунтованих та інтегрованих підходів [1].

Перша помітна зміна в системі фізичної підготовки пов'язана з переходом до індивідуалізованих програм тренувань. Замість загальних стандартів, які можуть не враховувати індивідуальні особливості та потреби працівників, почали розробляти програми, що враховують рівень фізичної підготовленості, медичний стан та конкретні функціональні цілі кожного працівника.

Іншою важливою зміною було активне використання сучасних методик та технологій у фізичній підготовці. Впровадження комп'ютерних програм для моніторингу прогресу, використання високотехнологічного обладнання для тренувань та аналізу результатів дозволило досягати більш ефективних результатів у навчанні та підготовці працівників.

Також відбулися зміни в організаційно-методичному забезпеченні фізичної підготовки. Стандарти та програми тренувань переглядалися та адаптувалися з урахуванням сучасних вимог та наукових досліджень у галузі фізіології та спортивної науки [1].

Значною мірою, зміни в системі фізичної підготовки відбувалися під впливом міжнародного досвіду та стандартів. Участь у міжнародних спортивних заходах, обмін досвідом з іншими країнами та співпраця з міжнародними організаціями сприяли адаптації найкращих практик та інновацій у власну систему підготовки.

Нарешті, зміни в системі фізичної підготовки відбувалися під впливом стратегічних завдань та потреб самої прикордонної служби. Зміна акцентів у завданнях, збільшення вимог до мобільності, стресостійкості та фізичної витривалості працівників вимагали відповідного апгрейду системи фізичної підготовки.

Усі ці зміни спрямовані на покращення функціональних можливостей працівників прикордонної служби, забезпечення їх загального здоров'я та підвищення загальної ефективності виконання службових обов'язків. Розвиток системи фізичної підготовки є невід'ємною частиною стратегії підвищення професійних навичок та загального рівня кваліфікації працівників прикордонної служби.

Організаційно-правове забезпечення фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України ґрунтується на комплексі нормативно-правових актів, які регулюють процеси навчання, тренувань та підготовки працівників прикордонної служби. Нормативна база спрямована на створення відповідних умов для підтримки та підвищення рівня фізичної підготовленості кадрового складу, а також на забезпечення їхньої безпеки та здоров'я під час навчання.

Першим і одним із найважливіших документів є Закон України "Про Державну прикордонну службу України", який визначає правові та організаційні засади функціонування прикордонної служби. У цьому законі визначається статус та завдання прикордонної служби, а також визначається її компетенція в галузі організації фізичної підготовки працівників [2].

Додаткові аспекти правового забезпечення фізичної підготовки визначаються також нормативно-правовими актами, прийнятими на рівні Міністерства оборони України та спеціально уповноважених органів, що мають відношення до військової сфери.

Особливу увагу приділено Положенню про організацію фізичної підготовки та спортивної роботи в Державній прикордонній службі України. Цим документом визначено порядок проведення тренувань, встановлено вимоги до рівня фізичної підготовки працівників, а також регламентовано участь у спортивних заходах та змаганнях.

Окрім того, система фізичної підготовки в Держприкордонслужбі ґрунтується на внутрішніх наказах та положеннях, які розробляються в межах самої служби з метою оптимізації тренувальних процесів, контролю за фізичним розвитком та підвищенням кваліфікації працівників.

До нормативно-правової бази також належать стандарти та методичні рекомендації, що розробляються науковими установами та спеціалізованими комісіями з метою стандартизації процесів фізичної підготовки та впровадження сучасних методик та підходів у тренувальну практику.

Узагальнюючи, нормативно-правове забезпечення фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України має комплексний характер і базується на законодавчих актах, внутрішніх положеннях та стандартах, спрямованих на забезпечення ефективного функціонування системи підготовки та підвищення професійного рівня працівників прикордонної служби. [2]

Структура відділу фізичної підготовки в будь-якій організації, в тому числі і в Державній прикордонній службі України, визначається відповідно до завдань, які перед ним стоять, і обсягу робіт, які необхідно виконати для забезпечення ефективної фізичної підготовки працівників. Зазвичай відділ фізичної підготовки має наступну структуру:

Керівництво: Відділ фізичної підготовки очолює керівник, який відповідає за організацію всіх аспектів фізичної підготовки в межах прикордонної служби. Цей керівник може мати заступників або помічників, які допомагають йому в управлінні відділом.

Тренерський склад: Відділ фізичної підготовки включає в себе тренерський персонал, який забезпечує проведення тренувань, розробляє програми навчання та відповідає за навчальний процес. До цього складу можуть входити головні тренери, асистенти тренерів, інструктори та інші фахівці з фізичної підготовки.

Медичний персонал: У відділі фізичної підготовки також працюють медичні працівники, які відповідають за медичне обслуговування працівників під час тренувань та змагань, надають першу допомогу в разі потреби та ведуть медичний моніторинг фізичного стану спортсменів.

Адміністративний персонал: Цей персонал відповідає за організаційні та адміністративні питання відділу, такі як ведення документації, планування тренувань та змагань, координація звітності та забезпечення фінансової сторони діяльності.

Відповідальність за фізичну підготовку в Державній прикордонній службі України покладається на кілька рівнів:

Індивідуальна відповідальність: Кожен працівник прикордонної служби несе особисту відповідальність за свій рівень фізичної підготовки. Це включає в себе виконання рекомендацій тренерів, регулярну участь у тренуваннях, виконання рекомендованих вправ та програм.

Керівництво: Керівництво Державної прикордонної служби несе відповідальність за створення необхідних умов для здійснення фізичної підготовки працівників, в тому числі за забезпечення тренувальних майданчиків, обладнання та кваліфікований тренерський склад.

Тренерський персонал: Тренери та інструктори з фізичної підготовки несуть відповідальність за розробку індивідуальних програм тренувань, моніторинг прогресу працівників та надання відповідної підтримки для досягнення поставлених цілей [3].

Медичний персонал: Медичний персонал несе відповідальність за медичний контроль за фізичним здоров'ям працівників під час навчання та змагань, а також за надання кваліфікованої медичної допомоги у разі потреби.

Загалом, ефективна фізична підготовка в Державній прикордонній службі України ґрунтується на чіткій організаційній структурі та розподілі відповідальності між різними рівнями керівництва, тренерським персоналом та медичними працівниками.

Основні складові системи фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України включають в себе теоретичну підготовку та практичні заняття, які спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості та загального здоров'я працівників.

Теоретична підготовка включає в себе ознайомлення з основами фізіології, анатомії, біомеханіки та інших наукових дисциплін, які стосуються фізичної активності та здоров'я. Проходяться питання про правильне харчування, режим дня, методи відновлення після тренувань, уникнення травм та інші аспекти, які допомагають підтримувати оптимальний рівень фізичного та психічного здоров'я. Крім того, працівникам надаються знання щодо специфіки виконання службових обов'язків в умовах різних кліматичних умов та екстремальних ситуаціях.

Практичні заняття є основним елементом фізичної підготовки і включають в себе різноманітні види фізичних вправ, тренувань та вправ для розвитку різних фізичних якостей та навичок. До них належать біг, плавання, стрибки, вправи на розвиток м'язової сили та витривалості, елементи атлетичної гімнастики, боротьба, самооборона та інші форми фізичної активності, які відповідають специфіці службових завдань та допомагають працівникам прикордонної служби підтримувати оптимальний фізичний стан.

У практичних заняттях також враховується індивідуальний підхід до кожного працівника, його фізичні можливості та потреби. Тренування можуть бути адаптовані для людей різного віку, статі, рівня фізичної підготовки та здоров'я. Важливою складовою практичних занять є також моніторинг фізичного розвитку та прогресу кожного працівника, що дозволяє вчасно виявляти проблеми та коригувати тренувальні програми.

Крім того, до складових системи фізичної підготовки можна віднести також організацію та участь у спортивних заходах та змаганнях. Це може включати в себе внутрішні спортивні змагання серед підрозділів, участь у військово-спортивних змаганнях на рівні країни або міжнародних змаганнях з прикордонниками інших країн [5].

Загалом, система фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України розроблена таким чином, щоб забезпечити працівників не лише необхідними знаннями та навичками для ефективного виконання своїх службових обов'язків, але й сприяти збереженню їхнього фізичного та психічного здоров'я на високому рівні.

Контроль і оцінка результатів у системі фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України є важливою складовою, спрямованою на забезпечення ефективності тренувань, постійне покращення фізичної форми працівників та виявлення можливих проблем. Цей процес базується на використанні різноманітних методів контролю та оцінки, які дозволяють здійснювати об'єктивну оцінку фізичного розвитку та досягнень працівників прикордонної служби.

Один з основних методів контролю – це систематичні медичні огляди та фізичні тестування. Медичні огляди проводяться регулярно для визначення загального стану здоров'я працівників, виявлення потенційних медичних проблем та рекомендацій щодо подальшої фізичної активності. Фізичне тестування включає в себе різноманітні тести та вправи, які оцінюють рівень сили, витривалості, швидкості та інших фізичних характеристик.

Для об'єктивної оцінки результатів фізичної підготовки використовуються також різноманітні тести та стандарти, розроблені спеціально для потреб прикордонної служби. Ці тести можуть включати в себе випробування на витривалість, швидкість, силу, координацію та інші параметри, які є важливими для виконання службових обов'язків.

Одним з ефективних засобів контролю за результатами є використання спеціальних програм та комп'ютерних систем моніторингу фізичної підготовки. Ці системи дозволяють збирати та аналізувати дані про тренування, витрати калорій, пульс, рівень активності та інші параметри, що допомагає тренерам та керівникам відділу фізичної підготовки визначати ефективність тренувань та вносити корективи у програми.

Окрім того, система контролю і оцінки результатів передбачає використання об'єктивних критеріїв оцінювання, таких як встановлені стандарти для різних вікових та статевих груп, а також порівняння з минулими результатами та з результатами інших працівників.

Важливою складовою системи контролю є також фідбек від працівників. Вони мають змогу висловлювати свої зауваження та пропозиції щодо програм тренувань, умов проведення занять, якості обладнання та інших аспектів, які можуть впливати на результативність фізичної підготовки.

Загалом, контроль і оцінка результатів у системі фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України є складним та багатограним процесом, спрямованим на забезпечення високого рівня фізичної підготовки та здоров'я працівників, а також на досягнення оптимальних результатів у виконанні службових обов'язків.

Сучасний стан системи фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України визначається комплексом факторів, включаючи якість обладнання та інфраструктури, а також методики та програми тренувань, які використовуються для підготовки працівників.

Обладнання та інфраструктура, доступні для фізичної підготовки прикордонників, вирішуються на державному та регіональному рівнях. Служба стежить за тим, щоб спортивні майданчики, спортивні зали та інші спортивні об'єкти були належного рівня технічного стану та відповідали сучасним стандартам безпеки. Це включає в себе регулярну перевірку та обслуговування обладнання, а також відповідне освітлення, вентиляцію та інші аспекти, що забезпечують комфортні умови для занять.

Зокрема, для тренувань працівників прикордонної служби часто використовуються сучасні тренажери, вільні ваги, бігові доріжки, басейни та інше спортивне обладнання. Крім того, стежить за тим, щоб спортивні майданчики відповідали вимогам різноманітних видів спорту, від футболу та волейболу до легкої атлетики та стрільби [4].

У сучасній системі фізичної підготовки в Держприкордонслужбі використовуються передові методики та програми тренувань. Вони розробляються з урахуванням специфіки службових завдань та потреб працівників. Тренувальні програми можуть бути індивідуальними або груповими, враховуючи рівень фізичної підготовки, вік та інші характеристики працівників.

Під час розробки програм тренувань враховуються сучасні тенденції та досягнення в галузі спорту та фізичної підготовки. Вони базуються на наукових дослідженнях та експертному досвіді в галузі фізіології, спортивної медицини та тренувального процесу.

При реалізації програм тренувань велика увага приділяється також питанням безпеки та запобігання травмам. Тренери та інструктори стежать за тим, щоб вправи виконувалися правильно, і вчать працівників правильно розминатися та розтягуватися, щоб уникнути можливих пошкоджень.

Також важливим аспектом сучасної системи фізичної підготовки є застосування новітніх технологій та інновацій. Це може включати в себе використання спеціалізованих мобільних додатків для моніторингу тренувань та здоров'я, використання відеоаналізу для вдосконалення техніки виконання вправ та інші технологічні рішення.

Участь у міжнародних змаганнях та спортивних заходах є важливою складовою фізичної підготовки працівників Державної прикордонної служби України. Це не лише сприяє підвищенню морального духу та командного духу, але й дозволяє представляти країну на міжнародній арені, розширювати міжнародні контакти та співпрацю, а також зміцнювати престиж та авторитет України.

Українські прикордонники беруть участь у різноманітних спортивних заходах на міжнародному рівні. Це можуть бути військово-спортивні змагання, змагання з підривно-рятувального спорту, поліцейського спорту, змагання зі стрільби, легкої атлетики, плавання та інші види спорту.

Участь у таких змаганнях надає можливість військовим та прикордонникам продемонструвати свої професійні навички, фізичну підготовку та волюві якості. Це важливо не лише з точки зору спортивного досвіду, але й з погляду підвищення ефективності виконання службових обов'язків та підвищення рівня професійної майстерності [5].

Участь у міжнародних спортивних змаганнях також сприяє зміцненню міжнародних стосунків та підвищенню престижу та авторитету Державної прикордонної служби України. Вона дозволяє показати високий рівень підготовки та професіоналізму українських прикордонників, залучає увагу до сучасних викликів та завдань, які стоять перед прикордонними службами у зв'язку зі зміною сучасного світового порядку.

Крім того, участь у міжнародних спортивних заходах сприяє висвітленню духу спортивності та здорового способу життя, що є важливим елементом формування здорового образу життя та підвищення мотивації до зайняття спортом серед співробітників прикордонної служби.

Українські прикордонники мають можливість змагатися з представниками інших країн, встановлювати нові контакти та дружбу з колегами з інших держав. Це сприяє в обміні досвідом

та інформацією, а також сприяє вирішенню спільних завдань та викликів у сфері прикордонного контролю та безпеки.

Загалом, участь у міжнародних спортивних змаганнях є важливим компонентом розвитку та підвищення професійної майстерності працівників Державної прикордонної служби України. Вона сприяє вдосконаленню фізичних та психологічних якостей, підвищенню ефективності службової діяльності та підтримує військовий дух та гордість за свою країну.

Проблеми та перспективи розвитку системи фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України відображають широкий спектр викликів, з якими стикається сучасна служба з моменту її створення.

Актуальні проблеми включають в себе, по-перше, нестачу відповідного обладнання та інфраструктури для ефективного проведення тренувань. Багато підрозділів мають недоліки в обладнанні спортивних залів, відсутність сучасного обладнання для тренувань і вправ, що ускладнює процес підготовки працівників.

По-друге, існує проблема відсутності належних фінансових ресурсів для розвитку програм фізичної підготовки та оновлення інфраструктури. Без належного фінансування стає складно забезпечити доступ до сучасних спортивних об'єктів та забезпечити достатній рівень тренерського персоналу.

Третьою актуальною проблемою є недостатня увага до індивідуальних потреб працівників у підготовці. Часто програми фізичної підготовки мають загальний характер і не завжди враховують специфіку роботи окремих підрозділів та індивідуальні особливості працівників.

Щодо перспектив розвитку, однією з ключових шляхів вдосконалення є збільшення інвестицій у сучасне обладнання та розвиток інфраструктури для фізичної підготовки. Це означає не лише забезпечення спортивним обладнанням, але і будівництво нових спортивних комплексів та відновлення існуючих.

Другим шляхом вдосконалення є розробка та впровадження індивідуалізованих програм фізичної підготовки. Враховуючи різні потреби та особливості працівників, такі програми дозволять краще використовувати потенціал кожного працівника та підвищувати ефективність його тренувань.

Крім того, важливо зміцнити співпрацю з іншими організаціями та спортивними федераціями для обміну досвідом та залучення до спільних проектів з підвищення фізичної підготовки.

Також потрібно звернути увагу на професійний розвиток тренерського персоналу, щоб вони могли ефективно впроваджувати сучасні методики та технології в тренувальний процес [5].

Загалом, перспективи розвитку системи фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України залежать від того, наскільки ефективно будуть вирішуватися актуальні проблеми і які кроки будуть зроблені для вдосконалення системи у майбутньому.

Перспективи розвитку системи фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України є ключовим аспектом забезпечення високого рівня професійної підготовки та ефективності виконання службових обов'язків працівників. Шляхи розвитку включають в себе ряд стратегічних напрямків, спрямованих на покращення якості тренувань, вдосконалення інфраструктури, підвищення кваліфікації тренерського складу та використання новітніх технологій.

Один з напрямків розвитку – це подальше вдосконалення програм фізичної підготовки. Це включає в себе розробку і впровадження інноваційних методик тренувань, які відповідають специфіці службових завдань та потребам працівників. Такі програми мають бути індивідуалізованими, враховуючи різні фізичні можливості та потреби працівників.

Другим важливим аспектом є розвиток інфраструктури для фізичної підготовки. Це означає будівництво та модернізацію спортивних комплексів, спортивних залів, баз відпочинку, а також забезпечення доступу до сучасного обладнання та техніки для тренувань. Важливо створити комфортні умови для занять, які стимулюватимуть працівників до регулярних тренувань та підвищення фізичної активності.

Подальша підготовка та підвищення кваліфікації тренерського складу є також важливою перспективою розвитку. Важливо, щоб тренери були оснашені не лише знаннями про техніку

та методи тренувань, але й розуміли особливості службової діяльності працівників та могли адаптувати тренувальні програми до конкретних потреб.

Розвиток інформаційних технологій також відкриває нові можливості для підвищення ефективності фізичної підготовки. Використання спеціалізованих додатків та програм для моніторингу тренувань, відстеження показників здоров'я та фізичного розвитку може сприяти кращому контролю за тренувальним процесом та досягнення кращих результатів.

Нарешті, співпраця з іншими країнами та міжнародними організаціями в галузі спорту та фізичної підготовки може відкрити нові можливості для обміну досвідом та реалізації спільних проектів. Це може включати в себе обмін тренерськими програмами, участь у спільних тренувальних таборах та змаганнях, а також співробітництво у сфері наукових досліджень та розвитку нових методик та технологій.

Загалом, перспективи розвитку системи фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України великі. Здійснення стратегічних заходів з вдосконалення програм тренувань, розвитку інфраструктури, підвищення кваліфікації тренерського складу та використання новітніх технологій дозволить підвищити ефективність фізичної підготовки та підтримувати високий рівень професійної підготовки працівників.

Висновок. Основні висновки щодо системи фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України відображають значимі аспекти, які впливають на ефективність службової діяльності та загальний стан здоров'я та готовності працівників.

По-перше, система фізичної підготовки в прикордонній службі є необхідним елементом для забезпечення оптимального функціонування і успішного виконання службових обов'язків. Вона дозволяє працівникам підтримувати високий рівень фізичної форми, витривалості та загального здоров'я, що є критичним для виконання важливих завдань у сфері прикордонного контролю та безпеки.

По-друге, система фізичної підготовки сприяє формуванню дисциплінованості, вольових якостей та командного духу серед працівників. Регулярні тренування та спільні заняття сприяють укріпленню взаєморозуміння та співробітництва, що відображається на загальній атмосфері в колективі та впливає на успішність виконання службових завдань.

По-третє, система фізичної підготовки сприяє збереженню та підвищенню загального рівня здоров'я працівників. Регулярні фізичні навантаження допомагають підтримувати сильне і здорове тіло, підвищують стійкість до стресу та втоми, а також знижують ризик розвитку різних захворювань.

Значення системи фізичної підготовки для ефективності службової діяльності важко переоцінити. Вона не лише сприяє підтримці фізичної форми та здоров'я працівників, але і відображається на їх загальній продуктивності, виконанні службових обов'язків та здатності ефективно реагувати на різні виклики та ситуації, які можуть виникнути у процесі службової діяльності.

У висновках можна зазначити, що розвиток та підтримка системи фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України є невід'ємною частиною забезпечення безпеки та захисту державного кордону. Вона сприяє формуванню високомобільного та готового до дії кордонного контингенту, який готовий ефективно виконувати поставлені завдання у будь-яких умовах.

Отже, система фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України є невід'ємною складовою професійного підходу до виконання службових обов'язків та має велике значення для підвищення загального рівня ефективності та надійності прикордонного контролю.

Література:

1. Горбачова І. М., Сидорова Н. В. Фізичне виховання як складова процесу формування професійної компетентності майбутніх офіцерів Збройних Сил України. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2019. Вип. 32. С. 157–161.
2. Коваль В. В. Особливості організації фізичного виховання курсантів вищих військових навчальних закладів. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. 2018. Вип. 295. С. 99–106.

3. Павлова Л. О. Стан та проблеми фізичного виховання в українських вищих військових навчальних закладах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Збірник наукових праць*. 2017. Вип. 3 (31). С. 94–99.

4. Рева О. В. Фізичне виховання майбутніх військових лідерів як фактор формування професійної компетентності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. Вип. 6 (90). С. 249–256.

5. Старченко В. О. Формування фізичної культури майбутнього офіцера як основа його професійної підготовки. *Науковий вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. Вип. 152. С. 119–123.

6. Трофимов І. В. Організаційно-методичні засади фізичного виховання майбутніх військових фахівців в умовах вищого військового навчального закладу. *Вісник Криворізького державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2017. Вип. 34. С. 219–224.

7. Селюков В. С., Кушніренко Р. О., Константинов Д. В. Фізичне виховання як напрям підготовки поліцейських в Україні. Порівняльно-аналітичне право. 2018. № 4. С. 338–340. URL: http://www.pap.in.ua/4_2018/100.pdf (дата звернення: 17.03.2019).

8. Про Національну поліцію : закон України від 02.07.2015 № 580-VIII // База даних (БД) «Законодавство України» / Верховна Рада (ВР) України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19> (дата звернення: 17.03.2019).

9. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 р. : постанова Кабінету Міністрів України від 01.03.2017 № 115 // БД «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-p> (дата звернення: 17.03.2019).

10. Про вищу освіту : закон України від 01.07.2014 № 1556-VII // БД «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення: 17.03.2019).

11. Ведерніков В. А. Актуальні проблеми та інноваційні підходи до вдосконалення системи фізичної та спеціальної підготовки співробітників правоохоронних органів. *Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XV Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Харків, 10–11 груд. 2015 р.). Харків : ХДАФК, 2015. С. 140–143.

12. Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України : наказ МВС України від 09.02.2016 № 90. БД «Законодавство України» / ВР України. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0306-16> (дата звернення: 17.03.2019).

13. Дубровський В. І. Валеологія. Здоровий спосіб життя. Київ, 1999. 560 с.

14. Типовий навчальний план підготовки здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра (галузь знань «Право», за спеціальністю «Право») : затв. міністром внутр. справ України 29 черв. 2015 р.

15. Карасевич С. А. Розвиток теорії фізичного виховання. Сучасні проблеми теорії та практики фізичного виховання, спортивних дисциплін і туризму : зб. наук. пр. за матеріалами I міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Переяслав-Хмельницький, 29 лют. 2016 р.). Переяслав-Хмельницький : ФОП Домбровська Я. М., 2016. С. 77–83.

References:

1. Horbachova, I.M. & Sydorova, N.V. (2019). *Fizyczne vykhovannia yak skladova protsesu formuvannia profesiinoi kompetentnosti maibutnikh ofitseriv Zbroinykh Syl Ukrainy [Physical education as a component of the process of formation of professional competence of future officers of the Armed Forces of Ukraine]*. *Naukovyi visnyk Mizhnarodnoho humanitarnoho universytetu – Scientific Bulletin of the International Humanitarian University*, 32, 157–161 [in Ukrainian].

2. Koval, V.V. (2018). *Osoblyvosti orhanizatsii fizychnoho vykhovannia kursantiv vyshchyykh viiskovykh navchalnykh zakladiv [Peculiarities of the organization of physical education of cadets of higher military educational institutions]*. *Naukovyi visnyk Natsionalnoho universytetu bioresursiv i pryrodokorystuvannia Ukrainy – Scientific Bulletin of the National University of Bioresources and Nature Management of Ukraine*, 295, 99-106 [in Ukrainian].

3. Pavlova, L.O. (2017). *Stan ta problemy fizychnoho vykhovannia v ukrainskykh vyshchyykh viiskovykh navchalnykh zakladakh [State and problems of physical education in Ukrainian higher*

military educational institutions]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: Zbirnyk naukovykh prats – Physical culture, sport and health of the nation: Collection of scientific papers*, 3 (31), 94–99 [in Ukrainian].

4. Reva, O.V. (2019). Fizychno vykhovannia maibutnykh viiskovykh lideriv yak faktor formuvannia profesiinoi kompetentnosti [Physical training of future military leaders as a factor in the formation of professional competence]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 6 (90), 249–256 [in Ukrainian].

5. Starchenko, V.O. (2018). Formuvannia fizychnoi kultury maibutnoho ofitsera yak osnova yoho profesiinoi pidhotovky [Formation of the physical culture of the future officer as the basis of his professional training]. *Naukovyi visnyk Cherkaskoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky – Scientific Bulletin of the Cherkasy University. Series: Pedagogical sciences*, 152, 119–123 [in Ukrainian].

6. Trofymov, I.V. (2017). Orhanizatsiino-metodychni zasady fizychnoho vykhovannia maibutnykh viiskovykh fakhivtsiv v umovakh vyshchoho viiskovoho navchalnoho zakladu [Organizational and methodological principles of physical training of future military specialists in the conditions of a higher military educational institution]. *Visnyk Kryvorizkoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky – Herald of Kryvorizk State Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences*, 34, 219–224 [in Ukrainian].

7. Seliukov, V.S., Kushnirenko, R.O., & Konstantynov, D.V. (2018). Fizychno vykhovannia yak napriam pidhotovky politseyskykh v Ukraini [Physical education as a direction of police training in Ukraine]. *Porivnialno-analitychne pravo – Comparative and analytical law*, 4, 338–340. Retrieved from: http://www.pap.in.ua/4_2018/100.pdf [in Ukrainian].

8. Pro Natsionalnu politsiiu : zakon Ukrainy vid 02.07.2015 № 580-VIII [About the National Police: Law of Ukraine dated 02.07.2015 No. 580-VIII]. *Baza danykh (BD) «Zakonodavstvo Ukrainy». Verkhovna Rada (VR) Ukrainy – Database (DB) "Legislation of Ukraine". Verkhovna Rada (Verkhovna Rada) of Ukraine*. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19> [in Ukrainian].

9. Pro zatverdzhennia Derzhavnoi tsilovoi sotsialnoi prohramy rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2020 r. : postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 01.03.2017 № 115 [On the approval of the State target social program for the development of physical culture and sports for the period until 2020: resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated 01.03.2017 No. 115]. *BD «Zakonodavstvo Ukrainy». VR Ukrainy – Database "Legislation of Ukraine". Verkhovna Rada of Ukraine*. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-p> [in Ukrainian].

10. Pro zatverdzhennia Derzhavnoi tsilovoi sotsialnoi prohramy rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2020 r. : postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 01.03.2017 № 115 [On higher education: Law of Ukraine dated 01.07.2014 No. 1556-VII]. *BD «Zakonodavstvo Ukrainy». VR Ukrainy – Database "Legislation of Ukraine". Verkhovna Rada of Ukraine*. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-p> [in Ukrainian].

11. Vedernikov, V.A. (2015). Aktualni problemy ta innovatsiini pidkhody do vdoskonalennia systemy fizychnoi ta spetsialnoi pidhotovky spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv [Actual problems and innovative approaches to improving the system of physical and special training of law enforcement officers]. Proceedings from: *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia: materialy XV Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (m. Kharkiv, 10–11 hrud. 2015 r.) – Physical culture, sport and health: materials of the XV International. science and practice conf. (Kharkov, December 10–11, 2015)*. (pp. 140–143). Kharkiv: KhDAFK [in Ukrainian].

12. Pro zatverdzhennia Polozhennia z orhanizatsii perevirky rivnia fizychnoi pidhotovlenosti kandydativ do vstupu na sluzhbu v Natsionalnu politsiiu Ukrainy : nakaz MVS Ukrainy vid 09.02.2016 № 90 [On the approval of the Regulation on the organization of checking the level of physical fitness of candidates before entering the service in the National Police of Ukraine: order of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine dated 09.02.2016 No. 90]. *BD «Zakonodavstvo Ukrainy». VR Ukrainy – Database "Legislation of Ukraine". VR of Ukraine*. Retrieved from: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0306-16> [in Ukrainian].

13. Dubrovskiy, V.I. (1999). *Valeolohiia. Zdorovyi sposib zhyttia [Valeology. Healthy Lifestyle]*. Kyiv [in Ukrainian].

14. *Typovyi navchalnyi plan pidhotovky здобувачив ступеня вищої освіти бакалавра (haluz znan «Pravo», za spetsialnistiu «Pravo») : zatv. ministrom vnutr. sprav Ukrainy 29 cherv. 2015 r. [Standard curriculum for the preparation of higher education bachelor's degree holders (field of knowledge "Law", specialty "Law"): approved. Minister of the Interior of Ukraine June 29 2015] [in Ukrainian].*

15. Karasievych, S. A. (2016). Rozvytok teorii fizychnoho vykhovannia [Development of the theory of physical education]. Proceedings from: *Suchasni problemy teorii ta praktyky fizychnoho vykhovannia, sportyvnykh dysyplin i turyzmu: zb. nauk. pr. za materialamy I mizhnar. nauk.-prakt. internet-konf. (m. Pereiaslav-Khmelnytskyi, 29 liut. 2016 r.). – Modern problems of the theory and practice of physical education, sports disciplines and tourism: coll. of science pr. based on the materials of the First International science and practice Internet Conf. (Pereiaslav-Khmelnytskyi, February 29, 2016) (pp. 77–83). Pereiaslav-Khmelnytskyi: FOP Dombrovska Ya. M. [in Ukrainian].*

Shynkaruk Viktor, Melnikov Andrii, Kuksa Yaroslav

PHYSICAL TRAINING SYSTEM FOR CADETS IN THE STATE BORDER GUARD SERVICE OF UKRAINE

This article delves into the physical training system for cadets in the State Border Guard Service of Ukraine. It focuses on the current aspects of organizing and conducting physical training in the context of contemporary operational needs and requirements. The research tasks encompass evaluating the effectiveness of the current system and analyzing the principles and methods employed in the physical training of military personnel in various countries.

Diverse research methods were utilized, including surveys of cadets and instructors, comparative analysis of physical training programs, observation of the educational process, review of scientific literature, and specialized physical testing. These methods yielded varied data reflecting the quality and effectiveness of the physical training system.

The research findings can serve as a foundation for further enhancing the physical training system for cadets of the State Border Guard Service. They may also inform the development of new methodologies and programs tailored to the specific duties of border guards and aligned with contemporary global standards of professional training.

Special attention is paid to the physical training requirements established for border guard cadets considering their operational functions and safety requirements. The primary components of the physical training program, including aerobic and anaerobic endurance, strength, speed, and coordination, are scrutinized. Existing methodologies for assessing physical fitness and their suitability for use in a military educational institution are examined in detail.

The article also discusses the organization of training sessions and collaboration with sports coaches and physical training experts. Additionally, it explores the potential use of modern technologies such as virtual reality and specialized training programs to enhance the efficiency of physical training and facilitate the optimal development of cadets' physical abilities.

In conclusion, improving the physical training system for border guard cadets is vital for their professional development and ensuring an optimal level of physical readiness to fulfill their duties.

Key words: *physical training, cadets, State Border Guard Service, system, effectiveness, analysis, methods, needs, requirements, results.*

Щекотиліна Наталя Федорівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
гімнастики та спортивних єдиноборств Навчально-наукового
інституту фізичної культури, спорту та реабілітації
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського
ORCID ID: 0000-0003-1312-7038

«SOFT SKILLS» У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

«М'які навички» відіграють ключову роль у студентському житті та в подальшій кар'єрі.

Студенти, які мають навички вирішення проблем, можуть більш ефективно справлятися з труднощами у навчанні та повсякденному житті. Це також може бути корисним при розробці креативних підходів до вирішення завдань.

«М'які навички» також відіграють важливу роль в особистому розвитку студентів. Емпатія та розуміння інших можуть покращити якість взаємовідносин з оточуючими, а лідерські навички можуть допомогти студентам стати більш впевненими та цілеспрямованими особистостями.

Майбутнім вчителям фізкультури також важливі «м'які навички», які допоможуть їм ефективно взаємодіяти з учнями, колегами та батьками.

Вчителям фізкультури слід ефективно спілкуватися з учнями, пояснювати правила ігор та вправ, а також підтримувати відкритий діалог з батьками.

Вчителям фізкультури потрібно особливе вміння мотивувати учнів до активного способу життя та фізичної активності. Це важливе вміння, яке може сприяти покращенню фізичного здоров'я, розвитку спортивних навичок та створення позитивної атмосфери на уроках.

Вчителі фізкультури часто відіграють роль лідера, особливо під час занять на свіжому повітрі або в рамках командних ігор. Хороший лідер створює позитивну обстановку та мотивує учнів.

Здатність адаптуватися до різних рівнів фізичної підготовки учнів та створювати уроки, які підходять для широкого діапазону здібностей.

Розуміння індивідуальних потреб та особливостей кожного учня. Емпатія також важлива при врахуванні фізичних обмежень та піклування про благополуччя учнів.

Організаційні навички мають важливе значення для вчителя фізкультури, оскільки вони допомагають ефективно планувати, керувати часом та створювати структуровані заняття.

Здатність вчителя фізкультури працювати в команді сприяє створенню позитивного та підтримуючого середовища на уроках фізкультури, а також у суспільстві школи загалом.

Терпіння та толерантність допомагають вчителю фізкультури враховувати індивідуальні особливості учнів, такі як фізичні здібності, рівень підготовки, інтереси та потреби.

Ці «м'які навички» допоможуть майбутнім вчителям фізкультури ефективно реалізовувати освітні та виховні цілі, а також підтримувати позитивне ставлення до фізичної активності у своїх учнів.

Ключові слова: *«м'які навички», толерантність, лідерство, організованість, емпатія.*

Вступ. «Soft skills» («м'які навички») – це термін, що використовується для опису особистих атрибутів, характеристик та навичок особистості, які не є технічними чи спеціалізованими. Вони часто пов'язані із соціальними навичками, комунікацією, лідерством, адаптацією до змін, трудовою етикою та іншими аспектами м'якої взаємодії у робочому середовищі.

Приклади «м'яких навичок» включають:

- вміння ясно та ефективно спілкуватися з іншими;
- вміння мотивувати та керувати групою людей;
- відповідальність, пунктуальність, чесність у роботі;

- здатність ефективно співпрацювати та взаємодіяти з іншими;
- здатність генерувати нові ідеї та підходи до вирішення проблем;
- готовність та здатність адаптуватися до нових умов та ситуацій;
- вміння аналізувати ситуації та знаходити ефективні рішення;
- здатність розуміти та розділяти почуття інших людей.

Ці навички важливі не тільки у професійному середовищі, а й у повсякденному житті, і вони можуть суттєво вплинути на успіх кар'єри та взаємин [1, 2].

Мета та завдання. «М'які навички» відіграють ключову роль у студентському житті та в подальшій кар'єрі.

Ефективна комунікація та навички роботи в команді можуть бути корисними при спільній підготовці до проектів та виконанні групових завдань. Також «м'які навички», такі як трудова етика та відповідальність, можуть допомогти студентам у дотриманні термінів та досягненні кращих результатів у навчанні.

Вміння ефективно спілкуватися та створювати зв'язки з іншими студентами, викладачами та професіоналами може зробити навчальний досвід більш насиченим. Ці навички також корисні для участі у заходах, клубах чи інших громадських та кар'єрних можливостях.

Роботодавці все більше цінують «м'які навички» під час найму співробітників. Навички комунікації, лідерства, творчого мислення та адаптації можуть допомогти студентам виділятися на ринку праці та успішно інтегруватися у команду в майбутньому.

Студенти, які мають навички вирішення проблем, можуть більш ефективно справлятися з труднощами у навчанні та повсякденному житті. Це також може бути корисним при розробці креативних підходів до вирішення завдань.

«М'які навички» також відіграють важливу роль в особистому розвитку студентів. Емпатія та розуміння інших можуть покращити якість взаємовідносин з оточуючими, а лідерські навички можуть допомогти студентам стати більш впевненими та цілеспрямованими особистостями.

Загалом розвиток «м'яких навичок» важливий для успішного навчання, кар'єрного зростання та особистого благополуччя студентів.

Методи дослідження. У статті використано метод зведення, групування та аналізу інформації.

Результати дослідження. Майбутнім вчителям фізкультури також важливі «м'які навички», які допоможуть їм ефективно взаємодіяти з учнями, колегами та батьками.

Комунікація. Вчителям фізкультури слід ефективно спілкуватися з учнями, пояснювати правила ігор та вправ, а також підтримувати відкритий діалог з батьками.

Навички комунікації є важливим компонентом професіоналізму вчителів фізкультури. Ці навички допомагають їм ефективно взаємодіяти з учнями, колегами, батьками та іншими учасниками навчального процесу. Ключовими навичками комунікації для вчителів фізкультури є:

- ясність і чіткість. Вчителям фізкультури важливо говорити ясно та чітко, щоб учні могли правильно розуміти інструкції та завдання.

- здатність слухати. Вміння уважно слухати важливе для розуміння потреб та питань учнів. Це також сприяє встановленню тісніших зв'язків із класом.

- адаптивність у комунікації. Вчителям фізкультури слід адаптувати у виборі стилю комунікації залежно від індивідуальних особливостей учнів.

Позитивна комунікація допомагає створити підтримуючу та мотивуючу атмосферу на уроках фізкультури.

Вчителям фізкультури необхідне вміння пояснювати складні концепції, потрібно бути здатними простою мовою пояснювати складні фізкультурні та спортивні задачі, щоб учні могли легко засвоїти інформацію.

Вчителі фізкультури повинні звертати увагу на свою невербальну комунікацію, таку як жести, міміка та тіло, щоб підкреслити свої слова та підтримувати ефективну взаємодію.

Розуміння почуттів та переживань учнів допомагає вчителям емпатично реагувати на їхні потреби та будувати довірливі стосунки.

Регулярний зворотний зв'язок допомагає учням краще розуміти свій прогрес та вчителям – краще реагувати на потреби класу.

Вчителям фізкультури варто бути в курсі технологічних засобів комунікації та використовувати їх для навчання та взаємодії з учнями.

Майбутнім вчителям слід бути готовими до управління конфліктами та вирішення проблем у комунікації як серед учнів, так і у відносинах з батьками чи колегами.

Ці навички комунікації зроблять майбутніх вчителів фізкультури успішнішими у веденні занять та у встановленні позитивних відносин у навчальному процесі.

Мотивація. Здатність надихати та мотивувати учнів до участі у фізичній активності та турботі про своє здоров'я.

Вчителям фізкультури потрібно особливе вміння мотивувати учнів до активного способу життя та фізичної активності. Це важливе вміння, яке може сприяти покращенню фізичного здоров'я, розвитку спортивних навичок та створення позитивної атмосфери на уроках.

Вчителям слід звертати увагу на індивідуальні цілі учнів та намагатися інтегрувати їх у навчальний процес. Це може включати в себе облік різних фізичних можливостей та інтересів.

Створення цікавих та різноманітних уроків. Різноманітність у заняттях та використання цікавих методів навчання можуть зробити уроки більш привабливими та надихаючими. Пропонуйте учням можливість познайомитися з різними видами спорту, щоб вони могли знайти той, який їм найбільше подобається.

Оцінюйте та заохочуйте зусилля учнів, навіть якщо вони не досягли одразу визначних результатів. Позитивні слова та похвала можуть значно підвищити мотивацію.

Змагання та ігри можуть бути потужним стимулом для фізичної активності. Вони можуть створювати змагальний дух та підтримувати інтерес учнів.

Інтегруйте теми та матеріали, які цікаві учням. Наприклад, можна обговорювати популярні види спорту, відомих спортсменів чи сучасні фітнес-тренди.

Проведення фізичних тестів та відстеження прогресу. Регулярне вимірювання та відстеження фізичного прогресу може бути потужним мотиватором, оскільки учні можуть бачити свої досягнення.

Взаємодія з батьками, у тому числі через зворотний зв'язок про фізичний розвиток та активність учнів, може допомогти створити підтримуюче середовище.

Використання сучасних технологій, таких як програми для відстеження фізичної активності або гри на свіжому повітрі з використанням гаджетів, щоб зробити заняття цікавішими.

Мотивація учнів у фізкультурі потребує творчого та індивідуального підходу, враховуючи їх інтереси, здібності та цілі.

Лідерство. Вчителі фізкультури часто відіграють роль лідера, особливо під час занять на свіжому повітрі або в рамках командних ігор. Хороший лідер створює позитивну обстановку та мотивує учнів.

Лідерство вчителя фізкультури відіграє ключову роль у формуванні позитивного та надихаючого досвіду для учнів.

Вчителі фізкультури повинні бути джерелом натхнення для своїх учнів, мотивуючи їх брати активну участь у фізичній активності. Через свій ентузіазм та позитивний настрій вони можуть надихати учнів на турботу про своє здоров'я.

Вчителі фізкультури повинні мати лідерські навички в організації уроків, занять на відкритому повітрі, змагань та інших фізкультурних заходів. Організаційні здібності допомагають створити ефективні та цікаві заняття.

Лідерство включає прагнення до постійного професійного розвитку. Вчителі фізкультури, які мають цю якість, прагнуть покращити свої методи викладання, вивчати нові тенденції та інновації в галузі фізичної активності.

Також лідерство передбачає вміння керувати класом чи групою учнів. Вчителі фізкультури повинні мати чіткі інструкції, бути вмілими організаторами та ефективно працювати у команді.

Хороші лідери прагнуть розвивати не лише фізичні навички, а й особисті якості учнів, такі як трудова етика, дисципліна, відповідальність, командний дух та чесність.

Вчителі фізкультури мають бути лідерами у заохоченні поваги до різноманітності фізичних здібностей, інтересів та культурних відмінностей серед учнів, повинні вміти взаємодіяти з батьками, суспільством та іншими навчальними закладами для підтримки фізкультурних та спортивних ініціатив.

Виконуючи роль лідера, вчителі фізкультури також відіграють важливу роль у підтримці психосоціального розвитку учнів через створення довірчої атмосфери та стимулювання позитивних взаємин, беруть активну участь в освітньому процесі, співпрацюючи з іншими вчителями, адміністрацією та батьками для створення повного освітнього досвіду для учнів.

Поєднання цих аспектів лідерства допоможе майбутнім вчителям фізкультури ефективно керувати та надихати учнів до активного та здорового способу життя.

Адаптація. Здатність адаптуватися до різних рівнів фізичної підготовки учнів та створювати уроки, які підходять для широкого діапазону здібностей.

Адаптація у професії вчителя фізкультури є важливим процесом, особливо з огляду на різноманітність учнів, динаміку освітніх вимог та постійні зміни у сфері фізичного виховання.

Вчителям слід прагнути розуміння фізичних і психологічних потреб кожного учня. Це включає облік відмінностей у рівні фізичної активності, стилі навчання, інтересах і здоров'я.

З урахуванням швидкого розвитку освітніх технологій та підходів, вчителям варто постійно оновлювати свої методи навчання. Використання сучасних технологій та інтерактивних методів може зробити заняття більш цікавими та ефективними.

Вчителі фізкультури можуть мати справу з учнями різних вікових груп, починаючи від початкової школи до старших класів. Адаптація включає в себе облік особливостей кожної вікової групи та застосування відповідних підходів у навчанні.

Вчителям фізкультури важливо вміти ефективно керувати класом та підтримувати дисципліну на уроках. Це включає розробку чітких правил і очікувань, а також консистентне та справедливе застосування дисциплінарних заходів.

Співпраця з іншими вчителями, адміністрацією та батьками є важливою для успішної адаптації. Обмін досвідом, консультації та зворотний зв'язок можуть суттєво полегшити процес.

Вчителям варто активно працювати над своїм професійним розвитком, брати участь у семінарах, тренінгах та курсах, щоб бути в курсі останніх тенденцій в освіті та спорті.

Вчителі фізкультури повинні приділяти увагу створенню інклюзивного середовища, де кожен учень почуватися комфортно та підтримується у своєму фізичному розвитку. Важливо стежити за фізичним та емоційним станом учнів, надавати підтримку у разі труднощів та сприяти їхньому загальному благополуччю.

Адаптація у професії вчителя фізкультури вимагає гнучкості, терпіння та постійного прагнення покращити свої навички для ефективного навчання та виховання учнів.

Емпатія. Розуміння індивідуальних потреб та особливостей кожного учня. Емпатія також важлива при врахуванні фізичних обмежень та піклування про благополуччя учнів.

Емпатія відіграє важливу роль у роботі вчителя фізкультури та взаємодії з учнями. Емпатія – це здатність відчувати та зрозуміти почуття, переживання та потреби іншої людини. У контексті вчителя фізкультури, емпатія може бути дуже корисною з кількох причин:

- розуміння індивідуальних потреб. Емпатія дозволяє вчителю фізкультури краще розуміти індивідуальні потреби та особливості кожного учня. Це може включати облік фізичних здібностей, рівня комфорту, а також емоційного стану учнів.

- підтримка учнів із різними рівнями підготовки. Вчителям фізкультури часто доводиться працювати з учнями, які мають різні рівні фізичної підготовки. Емпатія допомагає створити підтримуюче середовище, в якому кожен учень може почуватися впевнено та прийнятим.

- справедливість та повага. Емпатія сприяє формуванню справедливого та шанобливого ставлення до учнів. Розуміння та повага до їх індивідуальних відмінностей та унікальних потреб допомагає створити сприятливе освітнє середовище.

– робота з емоційними труднощами. Вчителям фізкультури також доводиться стикатися з емоційними аспектами занять фізичною активністю, такими як стрес, невпевненість чи незадоволеність. Емпатія допомагає підтримувати учнів у цих ситуаціях та знаходити позитивні способи справлятися з емоційними труднощами.

– підтримка інклюзивності. Емпатія сприяє створенню інклюзивного середовища, де кожен учень, незалежно від своїх фізичних здібностей чи особливостей, може брати участь у заняттях фізкультури.

– ефективна комунікація. Емпатія покращує комунікацію з учнями, дозволяючи вчителю краще розуміти, які методи навчання та мотивації можуть бути найкращими для кожного індивіда.

Вчителям фізкультури, які виявляють емпатію, легше створювати позитивне та надихаюче навчальне оточення, що, у свою чергу, сприяє фізичному, емоційному та соціальному розвитку учнів.

Організація. Вчителям фізкультури потрібно ефективно планувати уроки, керувати часом та забезпечувати безпеку на уроках.

Організаційні навички мають важливе значення для вчителя фізкультури, оскільки вони допомагають ефективно планувати, керувати часом та створювати структуровані заняття.

Вчителям фізкультури необхідно створювати детальні плани уроків, включаючи конкретні фізичні вправи, ігри та активності. Планування має враховувати рівень фізичної підготовки учнів та цілі навчального процесу.

Вчителі фізкультури часто відповідають за створення навчальних програм, які включають різні фізичні навички, правила і стратегії. Організація матеріалів та його логічна послідовність важливі для успішного навчання. Здатність ефективно керувати часом на уроці – важливий аспект організації. Вчителям потрібно вміти розподіляти час між різними фазами уроку, включаючи розминку, основну частину та завершення.

Організація простору – одне з важливих вмінь вчителя. Вчителі фізкультури повинні вміти ефективно використовувати фізичний простір, наприклад, розставляти обладнання та розмічати майданчик для ігор. Це також включає створення безпечного середовища для учнів.

Турбота про обладнання та матеріали для уроків допомагає ефективній реалізації завдань. Організація та підтримка інвентарю, спортивного обладнання та форми потребує уваги до деталей.

Вчителі фізкультури часто мають організовувати спортивні заходи, турніри, спортивні дні та інші події. Це вимагає не тільки планування, а й координації різних аспектів, таких як безпека, участь та розклад.

У роботі вчителя фізкультури можуть включатись адміністративні обов'язки, такі як ведення документації, оцінювання та звітність про фізичний стан учнів. Організація батьківських зустрічей, консультацій та зворотного зв'язку про фізичний розвиток та навчальний процес також важлива для створення партнерства з сім'єю учня.

Ці організаційні навички допоможуть майбутнім вчителям фізкультури ефективно керувати навчальним процесом, створювати безпечні та структуровані заняття, а також успішно організовувати різноманітні заходи та події.

Здатність роботи в команді. Вчителі фізкультури часто співпрацюють з іншими педагогами, персоналом школи та батьками. Вміння ефективно взаємодіяти у команді – важливий аспект успішної роботи.

Здатність вчителя фізкультури працювати в команді відіграє важливу роль у успішній реалізації фізкультурних програм та створення підтримуючого середовища для учнів.

Вчителі фізкультури часто працюють у команді з іншими педагогами, тренерами та адміністрацією школи. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами допомагає створювати узгоджені навчальні програми та впроваджувати спільні ініціативи.

Вчителі фізкультури часто організовують командні заняття та змагання. Здатність працювати в команді допомагає ефективно координувати учасників, забезпечувати безпеку та підтримувати дух змагань.

Взаємодія з батьками учнів включає участь у батьківських зборах, надання зворотного зв'язку та обговорення різних аспектів фізичного розвитку учнів. Вміння взаємодіяти з батьками є важливим для підтримки партнерських відносин.

Координація заходів також входить до компетенцій вчителя фізкультури. Вони можуть брати участь в організації різних заходів, таких як спортивні дні, фестивалі та здоров'язбеігаючі заходи. Робота у команді допомагає ефективно координувати усі аспекти цих заходів.

Обмін досвідом з іншими вчителями фізкультури дозволяє вчителю отримувати нові ідеї, методики навчання та кращі практики. Взаємне навчання сприяє підвищенню професійного рівня.

Хороше лідерство у команді сприяє ефективній координації та мотивації учасників. Вчителі фізкультури можуть брати лідируючу роль у команді, наприклад, коли вони організують спортивні події або тренувальні табори. У командному середовищі часто виникають несподівані ситуації, і вміння швидко адаптуватися та спільно вирішувати проблеми є важливим аспектом успішної роботи в команді.

Здатність вчителя фізкультури працювати в команді сприяє створенню позитивного та підтримуючого середовища на уроках фізкультури, а також у суспільстві школи загалом.

Терпіння та толерантність. Фізична активність може бути викликом для різних учнів. Терпіння та толерантність допоможуть вчителям створювати підтримуюче середовище та допомогати кожному учню досягати своїх цілей. Вони є ключовими якостями для вчителя фізкультури, оскільки вони можуть суттєво вплинути на ефективність навчання та створення підтримуючого середовища на заняттях фізкультурою.

Терпіння та толерантність допомагають вчителю фізкультури враховувати індивідуальні особливості учнів, такі як фізичні здібності, рівень підготовки, інтереси та потреби.

Вчителям слід бути терплячими та толерантними в адаптації методів навчання під різноманітні учнівські стилі та можливості. Це включає в себе облік фізичних обмежень та спеціальних потреб.

Терплячість допомагає вчителю підтримувати учнів, які можуть досягати успіху на різних рівнях. Толерантність до відмінностей на рівні підготовки сприяє створенню інклюзивного середовища.

Здатність реагувати на емоційні ситуації спокійно і толерантно допомагають вчителю ефективно впоратися з конфліктами та підтримувати учнів у стресових ситуаціях.

Розвиток довгострокових довірливих відносин із учнями можливий лише за умови прояву терплячості і толерантності з боку вчителя фізкультури. Ці якості допомагають створити підтримуючу атмосферу та зміцнити зв'язок між учителем та класом.

Толерантність до різноманітності культур та переконань у шкільному середовищі. Вчителю фізкультури часто доводиться мати справу з учнями різних культур та релігійних переконань. Толерантність до різноманітності сприяє повазі та розумінню відмінностей.

Вчителям фізкультури слід бути терплячими у процесі навчання та обліку індивідуальних темпів учнів, особливо якщо вони перебувають на різних рівнях підготовки.

Терплячість до помилок дозволяє вчителю стимулювати учнів до активної навчальної діяльності, створюючи безпечний простір, дозволяючи учням помилятися для подальшого навчання на свої невдачах.

Терпіння та толерантність допомагають вчителю фізкультури створювати інклюзивне середовище, де кожен учень відчувається прийнятим та підтриманим у процесі фізичного розвитку.

Ці «м'які навички» допоможуть майбутнім вчителям фізкультури ефективно реалізовувати освітні та виховні цілі, а також підтримувати позитивне ставлення до фізичної активності у своїх учнів.

Висновки. Розвиток «м'яких навичок» у вчителя фізкультури може значно покращити якість освітнього процесу та взаємодію з учнями, колегами та батьками. Щоб розвивати свої «м'які навички», майбутній вчитель фізкультури може:

– брати участь у професійних розвиваючих заходах, приєднавшись до семінарів, конференцій та тренінгів, присвячених освіті, вихованню та розвитку «м'яких навичок». Це надає можливість навчатися у досвідчених викладачів та обмінюватися досвідом із колегами.

– читати спеціалізовану літературу, присвячену розвитку «м'яких навичок», включаючи книги та статті, які можуть запропонувати практичні поради та стратегії їх посилення.

– активно спілкуватися з колегами, обмінюватись досвідом та зворотнім зв'язком щодо «м'яких навичок». Це може допомогти виявити сильні сторони та області, які можна покращити.

– проходити навчальні курси з розвитку «м'яких навичок», онлайн-курси, які спеціалізуються на розвитку «м'яких навичок», таких як комунікація, лідерство, емпатія та інші.

– практикуватись у повсякденній діяльності, свідомо застосовуючи «м'які навички» на практиці. Наприклад, покращуйте свою комунікацію з учнями, намагаючись краще розуміти їхні потреби та індивідуальні особливості.

– регулярно проводити самоаналіз своїх «м'яких навичок», виявляти галузі, в яких є потреба у покращенні, та розробляти плани для свого саморозвитку.

– мивчати нові методики навчання, які акцентують увагу на розвитку «м'яких навичок». Наприклад, це може включати використання інтерактивних методів навчання і групових завдань.

– працювати з ментором або коучем, який може надати підтримку, структурований огляд та рекомендації для розвитку «м'яких навичок».

– збирати зворотний зв'язок від учнів щодо методів навчання та взаємодії. Це може бути корисним джерелом інформації для покращення «м'яких навичок».

Розвиток «м'яких навичок» потребує постійної уваги та зусиль. Свідоме прагнення саморозвитку у цьому напрямі допоможе майбутньому вчителю фізкультури стати ефективнішим у своїй професійній діяльності.

Література:

1. Наход С.А. Значущість «soft skills» для професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій. *Секція 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*, 2018. Випуск 63. С. 131–135.

2. Коваль К.О. Розвиток «soft skills» у студентів = один з важливих чинників працевлаштування. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*, 2015. № 2. С. 162–167.

References:

1. Nakhod, S.A. (2018). Znachushchist «soft skills» dlia profesiinoho stanovlennia maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii [Significance of "soft skills" for the professional development of future specialists in socio-economic professions]. *Sektsiia 5. Pedagogichni nauky: realii ta perspektvyu* [Section 5. Pedagogical sciences: realities and prospects], 63. pp.131–135 [in Ukrainian]

2. Koval, K.O. (2015). Rozvytok «soft skills» u studentiv = odyz z vazhlyvykh chynnykiv pratsevlashtuvannia [Development of "soft skills" among students = one of the important factors of employment]. *Visnyk Vinnytskoho politekhnichnoho instytutu* [Bulletin of the Vinnytsia Polytechnic Institute], 2. pp.162–167 [in Ukrainian].

Shchekotylyna Natalia

"SOFT SKILLS" IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

"Soft skills" play a key role in student life and further career.

Students who have problem-solving skills can cope more effectively with academic and everyday challenges. It can also be useful in developing creative approaches to problem solving.

"Soft skills" also play an important role in the personal development of students. Empathy and understanding of others can improve the quality of relationships with others, and leadership skills can help students become more confident and goal-oriented individuals.

Future physical education teachers also need "soft skills" that will help them interact effectively with students, colleagues, and parents.

Physical education teachers should communicate effectively with students, explain the rules of games and exercises, and maintain an open dialogue with parents.

Physical education teachers need a special ability to motivate students to an active lifestyle and physical activity. This is an important skill that can contribute to improving physical health, developing sports skills and creating a positive atmosphere in the classroom.

Physical education teachers often play a leadership role, especially during outdoor activities or team games. A good leader creates a positive environment and motivates students.

Ability to adapt to different fitness levels of students and create lessons that are suitable for a wide range of abilities.

Understanding the individual needs and characteristics of each student. Empathy is also important when considering physical limitations and caring for students' well-being.

Organizational skills are essential for a physical education teacher as they help to plan effectively, manage time and create structured lessons.

A physical education teacher's ability to work in a team contributes to the creation of a positive and supportive environment in physical education classes, as well as in the school community in general.

Patience and tolerance help the physical education teacher to take into account the individual characteristics of the students, such as physical abilities, level of training, interests and needs.

These "soft skills" will help future physical education teachers to effectively implement educational and educational goals, as well as to maintain a positive attitude towards physical activity in their students.

Key words: *"soft skills", tolerance, leadership, organization, empathy.*

УДК 796.012.62-055.2:[615.825+796.41.035]
DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.27>

Богуславська Вікторія Юрївна

доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
професор кафедри теорії і методики спорту,
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
ORCID ID: 0000-0003-3609-5518

Сальникова Світлана Володимирівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту
Вінницький торговельно-економічний інститут
Державного торговельно-економічного університету
ORCID ID: 0000-0003-4675-6105

Поляк Вадим Анатолійович

викладач кафедри теорії і методики спорту,
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
ORCID ID: 0000-0002-1165-8831

ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЖІНКАМИ 45-50 РОКІВ НА ОСНОВІ СИСТЕМИ ЙОГИ І ПІЛАТЕСУ

*Сучасна фітнес індустрія пропонує безліч фізкультурно-оздоровчих систем. Проте методика занять фізичними вправами з жінками 45-50 років потребує особливого підходу, оскільки для жінок даного віку характерно зниження показників фізичних якостей, наявність соматичних захворювань та функціональних розладів систем організму. **Мета дослідження:** обґрунтувати ефективність фізкультурно-оздоровчих занять з жінками 45-50 років на основі системи йоги і пілатесу на функціональний стан їх кардіореспіраторної системи. **Методи дослідження.** В роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, медико-біологічні методи, методи математичної статистики. **Результати роботи.** Обґрунтовано особливості експериментальної методики фізкультурно-оздоровчих занять, що передбачають комплексне застосування засобів, методів та методичних принципів пілатесу та йоги, підібраних в оптимальному співвідношенні; показано пов'язаний вплив фізичних, дихальних вправ, ментальних технік та звукового супроводу та використання індивідуальних комплексів профілактичних вправ, спрямованих на попередження загострень хронічних захворювань та функціональних розладів систем організму 45-50 років. **Висновки.** Застосування комплексної методики йоги і пілатесу є ефективною для поліпшення функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи жінок 45-50 років та може безпечно використовуватися у фізкультурно-оздоровчій діяльності.*

Ключові слова: жінки, пілатес, функціональний стан, працездатність, йога.

Вступ. Сучасна фітнес індустрія пропонує безліч фізкультурно-оздоровчих систем [2, 3, 4, 5, 8]. Проте методика занять фізичними вправами з жінками 45-50 років потребує особливого підходу, оскільки для жінок даного віку характерно зниження показників фізичних якостей, наявність соматичних захворювань та функціональних розладів систем організму [1, 6, 7, 9, 10]. Очевидна потреба в вивченні впливу різних видів фізкультурно-оздоровчих занять (ФОЗ) на психофізичний стан та рухові можливості 45-50 років [10, 11, 12].

Очевидна суперечність між даними про природну зміну фізичної підготовленості та функціональних можливостей жінок 45-50 років та запропонованими поширеними методиками фізкультурно-оздоровчих занять, переважно спрямованими на розвиток окремих фізичних якостей, без урахування вікових особливостей психофізичного стану.

На даний час вплив ФОЗ на основі засобів йогогалатесу вивчено недостатньо. Дані обставини актуалізують проблему, створюють об'єктивну потребу в теоретико-методичному дослідженні та експериментальному обґрунтуванні ефективності комплексної методики ФОЗ на основі систем пілатесу та йоги з жінками 45-50 років та вивченні її впливу на функціональний стан кардіореспіраторної системи.

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність фізкультурно-оздоровчих занять з жінками 45-50 років на основі системи йоги і пілатесу на функціональний стан їх кардіореспіраторної системи.

Методи дослідження. В роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, медико-біологічні методи, методи математичної статистики. Застосування педагогічного експерименту зумовлене необхідністю отримання об'єктивних даних щодо визначення ефективності сучасних форм фізкультурно-оздоровчих занять: встановлення показників функціонального стану організму жінок.

У ході констатуючого експерименту визначено вихідні показники функціонального стану жінок, які взяли участь у констатуючому експерименті (n=54). Отримані дані дозволили розробити вимоги до експериментальної методики. У формульованому експерименті брали участь 2 групи жінок: експериментальна (n = 27 осіб) та контрольна (n = 27 осіб).

До експерименту та після його завершення проводилося спеціальне тестування, що включає вимір рівня окремих фізіологічних показників. Випробувані двох груп за даними контрольно-педагогічних випробувань були відносно однаковими і не мали достовірних відмінностей, що вказує на можливість порівняння їх у ході експерименту. Критеріями ефективності експериментальної методики стали: функціональний стан жінок 45-50 років.

Основу змісту занять у контрольній групі склали вправи аеробіки, в експериментальній – вправи йоги і пілатесу. Відмінності у методиці проведення занять в експериментальній групі полягало у комплексному застосуванні та поєднанні фізичних та дихальних вправ з методик пілатесу та йоги.

Відмінною особливістю експериментальної методики стало застосування асан для профілактики найпоширеніших захворювань серед жінок другого зрілого віку. Заняття з розробленої експериментальної комплексної методики йогогалатеса проводилися тричі на тиждень, груповим методом із числом що займаються 10-13 осіб, тривалістю 60 хвилин. Тривалість формульованого педагогічного експерименту становила 3 місяці.

Результати дослідження. Структура розробленої методики включає три блоки – цільовий, організаційно-методичний та контрольно-оцінний.

Цільовий блок. Метою розробленої комплексної методики стало підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості, корекція статури, профілактика загострень наявних хронічних захворювань, поліпшення якості життя жінок 45-50 років.

Досягнення мети забезпечувалося вирішенням поставлених завдань:

– оздоровчих: підвищення рівня здоров'я; покращення функціональних показників серцево-судинної та кардіореспіраторної систем; запобігання загостренням хронічних захворювань та функціональних розладів систем організму; підвищення рухової підготовленості;

– освітніх: навчання правильної техніки виконання фізичних вправ та їх застосування; навчання ментальним практикам; оволодіння цілісною системою знань про особливості здоров'я жінок другого періоду зрілого віку, необхідні для свідомого освоєння рухових умінь та навичок, фізичного вдосконалення, зміцнення та збереження здоров'я;

– виховних: виховання вольових, моральних, інтелектуальних якостей, що зумовлюють фізкультурно-спортивну активність особистості; формування установок на ведення здорового

способу життя через виховання мотиваційно-ціннісних орієнтацій, активного та усвідомленого відношення до діяльності, що визначається сферою фізичної культури та спорту.

Організаційно-методичний блок. У цьому блоці відображено засоби та методи, за допомогою яких здійснюються фізкультурно-оздоровчі заняття за комплексною методикою на основі системи Йогалатес з жінками 45-50 років. З основних засобів застосовувалися фізичні вправи, запозичені із систем пілатесу та йоги.

Вправи системи пілатесу використовувалися у трьох рівнях складності:

– базовий – «Хвиля», Серія вправ лежачи на боці, «Круги ногами», «Розтягування ніг по черзі», «Скручування», «Підйом зігнутих ніг лежачи на спині», «Скручування з поворотами корпусу», «Розгинання спини лежачи на животі», «Переكاتи на спині», «Планка», «Кола ногою»;

– середній – «Сотня», «Розтягування ніг одночасно», «Розтягування спини вперед», «Крісло-гойдалка», «Скручування нагору», «Підйом ноги вгору в упорі лежачи», «Пила», «Тюлень», «Плавання», «Міст на плечах», «Захльохти однією ногою» («Удар п'ятою»), «Захльохнути двома ногами» («Подвійний» удар), «Повороти корпусу сидячи», «Витяг ший», «Махи ніг стоячи на колінах»;

– підвищений – «Бумеранг», «Перечинний ніж», «Ножиці», «Велосипед», «Скручування ніг за голову» («Переكات з прямими ногами»), «Підйом ноги вгору в упорі ззаду», «Віджимання», «Штопор», «Переكاتи на животі», «Лебідь, що пірнає», «Головоломка» («Міцний горішок»), «Краб».

Вправи з хатха-йоги групувалися на основі обліку хронічних захворювань, що займаються і застосовувалися для профілактики виникнення хвороб та функціональних розладів систем організму жінок 45-50 років.

Використовувалися такі комплекси для відділів хребта та суглобів:

– шийного відділу (Уштрасана, Бхуджангасана, Джатхара Парівартанасана, Сету Бандхасана);

– грудного відділу (Дандасана, Парігхасана, Пурвоттанасана, Адхо Мукха Шванасана, Сарвангасана, Тадасана, Врікшасана, Ардха Матсієндрасана, Пацімоттанасана);

– поперекового відділу (Маджаристана-бітіласана, Ардха Матсієндрасана, Баласана, Бхуджангасана, Супта Падангуштхасана, Уттхіта Триконасана, Паршваконасана, Уттанасана, Сету Бандхасана);

– плечових (Адхо Мукха Шванасана, Сету Бандхасана); – кистьових та променезап'ясткових (Тадасана Урдхва Баддха Хастасана, Адхо Мукха Шванасана, Бхуджангасана);

– тазостегнових (Супта Падангуштхасана, Джатхара Парівартанасана);

– колінних (Уттхіта Паршваконасана, Прасаріта Падоттанасана);

– ступнів і гомілковостопних (Тадасана, Уткатасана, Супта Падангуштхасана)/крижово-клубових зчленувань (Ваджрасана, Баласана, Супта Падангуштхасана із застосуванням еластичної стрічки, Бхуджангасана, Уттхіта Паршваконасана, Сету Бандхасана, Джатхара (Парівартанасана);

– сколіозу (Анантасана (спрощений варіант з використанням) еластичної стрічки), Васіштхасана).

Для профілактики захворювань різних систем організму застосовувалися такі асани:

– дихальна система (Тадасана, Врікшасана, послідовність асан «Сур'я Намаскар», Пацімоттанасана, Вірабхадрасана);

– жіноча репродуктивна система (Халасана, Сарвангасана, Матсіасана, Уттхіта Триконасана, Анантасана, Баддха Конасана, Маджаристана (бітіласана);

– травна система (Ардхачандрасана, Паріпурна Навасана, Пацімоттанасана, Маха Мудра, Джану Шіршасана);

– нервова система (Чатуранга Дандасана, Шавасана, Адхо Мукха Шванасана, Анантасана, Ваджрасана, Дандасана, Пацімоттанасана, Халасана, Уттанасана);

– серцево-судинна система (Тріанг Мукха Ека Пада Пацімоттанасана, Дандасана, Пацімоттанасана, Прасаріта Падоттанасана, Тадасана);

– сечовивідна система (Гарудасана, БаддхаКонасана, Дандасана). З різновидів фізичних вправ використовувалися спеціальні техніки у розвиток дихальної мускулатури.

Дихальні техніки призначалися для підготовки, активізації та розслаблення систем організму, що займаються. У розробленій методиці дихальні вправи застосовувалися переважно у всіх блоках тренувального заняття. У підготовчому блоці заняття застосовувалося бічне, реберне дихання за методикою пілатесу та різні крії (частіше Капалабхаті-крійя).

В основній частині заняття, при виконанні фізичних вправ з системи пілатесу, дотримувалася особливий дихальний режим, зазвичай видих. здійснювався під час виконання руху, а вдих – при розслабленні м'язи. У переходах від однієї серії вправ до іншої практикувалися цикли повного йогівського дихання в положенні стоячи, руки складені у «Намасте».

У заключному блоці заняття виконувалось дихальна вправа «Наді Шодхана Пранаяма», а також цикл повного йогівського дихання у позі «Шавасана». Як додаткові засоби рекомендувалися ментальні практики, запозичені із систем пілатесу та йоги та звукове супровід фізкультурно-оздоровчих занять. У рамках розробленої методики застосовувалися ментальні практики концентрації уваги, інтеграції тіла, центрування, візуалізації, усвідомлення рухів.

В контрольно-оцінному блоці відбувалася оцінка ефективності розробленої методики за показниками кардіореспіраторної системи.

Впровадження комплексної програми з йоги та пілатесу призвело до поліпшення функціонального стану серцево-судинної системи, що відобразилося на показниках середньої частоти серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою та її реакції на дозоване фізичне навантаження (таблиця 1). Отримані зміни є статистично достовірними.

Таблиця 1

Показники функціонального стану жінок експериментальної групи упродовж педагогічного експерименту, ($x \pm m$)

Показники	До	Після	p	
ЧСС у спокої, уд·хв ⁻¹	74,2±2,5	69,2±2,5	<0,001	
ЧСС після навантаж., уд·хв ⁻¹ .	132,6±2,2	117,9±2,7	<0,001	
АТ сист. у спокої, мм рт. ст.	127,6±2,3	121,7±1,2	<0,001	
АТ сист. після навантаж., мм. рт. ст.	149,3±2,2	143,8±1,5	<0,001	
Функціональна проба, часвідновлення, с	ЧСС	266,7±6,6	128,3±5,4	<0,001
	АТ	289,2±4,7	127,5±4,3	<0,001
ЖЄЛ, л	2,52±0,56	2,84±0,51	<0,05	
ХОД, л/ хв	4,67±0,62	5,31±0,59	<0,05	
МВЛ, л/ хв	73,36±1,67	88,53±2,32	<0,001	
МСК, мл·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	32,0±1,73	40,55±1,7	<0,001	

Отримані результати, представлені у таблиці 1, свідчать, що заняття за комплексною програмою йоги і пілатесу відзначилися впливом, переважно впливаючи на ЧСС у стані спокою та підвищуючи фізичну тривалість серцево-судинної системи. Це відзначилося у збільшенні ЧСС після фізичних навантажень, причому величина залишалася в межах норми.

Показники систолічного артеріального тиску (АТ) до та після навантаження у жінок експериментальної групи змінилися менш інтенсивно порівняно з ЧСС, але вони також показали статистичну значущість відмінностей ($p < 0,05$).

Результати проби з 20 присіданнями також засвідчили поліпшення показників функціонального стану серцево-судинної системи. Дані висновки були зроблені на основі реакції показників ЧСС та АТ на навантаження, а також часу їх відновлення. Досліджуючи функціональний стан дихальної системи, слід виокремити показники ЖЄЛ, які зазнали статистично достовірних змін ($p < 0,05$), чому сприяли заняття з йоги і пілатесу, під час яких виконувалися дихальні вправи, в тому числі чергування глибоких дихальних циклів з короткими, вправи із затримкою дихання тощо.

У жінок контрольної групи теж відбулися зміни показників, які характеризують функціональний стан серцево-судинної системи, проте їх приріст був дещо менший, порівняно з жінками експериментальної групи (таблиця 2).

Таблиця 2

Показники функціонального стану жінок контрольної групи упродовж педагогічного експерименту, ($\bar{x} \pm m$)

Показники		До	Після	p
ЧСС у спокої, уд·хв ⁻¹		73,8±2,4	72,3±2,3	>0,05
ЧСС після навантаж., уд·хв ⁻¹		132,5±2,4	130,8±2,3	<0,05
АТ сист. у спокої, мм рт. ст.		128,2±2,2	126,4±2,1	<0,05
АТ сист. після навантаж., мм рт. ст.		148,8±1,8	147,3±1,7	<0,05
Функціональна проба, час відновлення, с	ЧСС	267,8±5,5	241,3±5,4	<0,001
	АТ	286,9±6,7	276,5±6,6	<0,05
ЖЄЛ, л		2,53±0,34	2,7±0,36	>0,05
ХОД, л/ хв		4,61±0,58	4,7±0,56	>0,05
МВЛ, л/ хв		73,58±1,41	73,83±1,39	>0,05
МСК, мл·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹		33,04±1,68	34,3±1,78	<0,05

Отже, показники, що визначають функціональний стан серцево-судинної системи жінок контрольної групи, не зазнали суттєвих змін і можуть потребувати подальшого поліпшення.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Достовірні відмінності спостерігалися за всіма показниками між експериментальною та контрольною групами, окрім частоти серцевих скорочень, що показує ефективність використання комплексної методики йоги і пілатесу у жінок 45-50 років.

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення ефективності розробленої методики на показники фізичної підготовленості жінок 45-50 років.

Література:

1. Беляк Ю.І., Грибовська І.Б., Музика Ф.В., Іваночко В.В., Чеховська Л.Я. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК; 2018. 208 с.
2. Богуславська В.Ю., Кушнір К.С., Губар І. В., Сальнікова С. В. Підвищення фізичної підготовленості веслувальників засобами фітнесу на етапі попередньої базової підготовки. *Olympicus*. 2023. № 3. С.22–27. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.4>
3. Богуславська В.Ю., Головікіна В.В., Сальнікова С.В. Вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості плавців 11-12 років засобами аквафітнесу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2023. Випуск 5 (164). С. 44–47. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).09)
4. Богуславська, В., Павловський, А., Поляк, В. (2023). Удосконалення фізичної підготовленості веслярів на етапі попередньої базової підготовки засобами кросфіту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*, 15(34), 136–143. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-136-143](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-136-143)
5. Драчук С.П., Богуславська В.Ю., Швець О.А. Складові тренувальних навантажень у пауерліфтингу. «Фізична культура, спорт та здоров'я нації», 2023, №15 (34): с. 191–198. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-191-198](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-191-198)
6. Єракова Л.А., Томіліна Ю.І. Програмування оздоровчих занять пілатесом для жінок першого періоду зрілого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 2. С. 38–42.
7. Wąk-Sosnowska M. Body image in women practicing yoga or other forms of fitness. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*. 2017. V. 19 (3). P. 58–68.
8. Victoria Bohuslavska, Ivan Hubar, Olena Demchenko, Inna Asauliuk, Nataliia Oliinyk, Vadym Adamchuk. Efficiency of using interactive means of theoretical training of swimmers 8-10 years old. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2023;9(4). <https://doi.org/10.589622/HSR.2023.09.04>. Scopus

9. Chang D.G. Yoga as a treatment for chronic low back pain: A systematic review of the literature. *Orthopedics Rheumatol.* 2016. №3(1). P. 25–33.
10. Hansen E. Yoga for Seniors with Arthritis: A Pilot Study. *International Journal of Yoga Therapy.* 2010. № 1. P. 55–60.
11. Miroshnichenko V. M., Furman Y.M., Brezdeniuk O. Yu., Onyshchuk V. E., Gavrylova N. V., Salnykova S. V. Correlation of maximum oxygen consumption with component composition of the body, body mass of men with different somatotypes aged 25-35. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2020,24(6), 290–296. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0603>
12. Furman Y.M., Miroshnichenko V.M., Boguslavskaya V.Yu., Gavrilova N.V., Brezdeniuk O.Yu., Salnykova S.V., Holovkina V.V., Vypasniak I.P., Lutskiy V.Y. Modeling of functional preparedness of women 25-35 years of different somatotypes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2022, №26(2), p.118–125. <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0206>

References:

1. Beliak, Yu.I., Hrybovska, I.B., Muzyka, F.V., Ivanochko, V.V., & Chekhovska, L.Ia (2018). Teoretyko-metodychni osnovy ozdorovchoho fitnesu: navch. Posib [Theoretical and methodological foundations of health fitness: training. manual]. Lviv: LDUFK. 208 s. [in Ukrainian].
2. Bohuslavskaya, V.Iu., Kushnir, K.S., Hubar, I.V., Salnykova, S.V. (2023). Pidvyshchennia fizychnoi pidhotovlenosti vesluvalnykiv zasobamy fitnesu na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Increasing the physical fitness of rowers by means of fitness at the stage of preliminary basic training]. *Olympicus* 3, S.22–27. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.4> [in Ukrainian].
3. Bohuslavskaya, V.Iu., Holovkina, V.V., Salnikova, S.V. (2023). Vdoskonalennia fizychnoi ta funktsionalnoi pidhotovlenosti plavtsiv 11-12 rokiv zasobamy akvafitnessu [Improving the physical and functional fitness of swimmers 11-12 years old by means of aquafitness]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*, 5 (164). S. 44–47. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).09) [in Ukrainian].
4. Bohuslavskaya, V., Pavlovskiy, A., & Poliak, V. (2023). Udoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti vesliariv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky zasobamy krosfitu x Improving the physical fitness of rowers at the stage of preliminary basic training by means of crossfiti. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats*, 15(34), 136–143. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-136-143](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-136-143) [in Ukrainian].
5. Drachuk, S.P., Bohuslavskaya, V.Iu., & Shvets, O.A. Skladovi trenuvalnykh navantazhen u pauerliftyngu [Components of training loads in powerlifting]. «*Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*». №15 (34). s. 191–198 [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-191-198](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-191-198) [in Ukrainian].
6. Ierakova, L.A., & Tomilina, Yu.I. (2017). Prohramuvannia ozdorovchykh zaniat pilatesom dlia zhinok pershoho periodu zriloho viku [Programming of Pilates health classes for women in the first period of adulthood]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu.* № 2. S. 38–42 [in Ukrainian].
7. Bąk-Sosnowska, M. (2017). Body image in women practicing yoga or other forms of fitness. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy.* V. 19 (3). P. 58–68.
8. Victoria Bohuslavskaya, Ivan Hubar, Olena Demchenko, Inna Asauliuk, Nataliia Oliinyk, Vadym Adamchuk (2023). Efficiency of using interactive means of theoretical training of swimmers 8-10 years old. *Health, Sport, Rehabilitation.* 9(4). <https://doi.org/10.589622/HSR.2023.09.04>. Scopus
9. Chang, D.G. (2016). Yoga as a treatment for chronic low back pain: A systematic review of the literature. *Orthopedics Rheumatol.* №3(1). p. 25–33.
10. Hansen, E. (2010). Yoga for Seniors with Arthritis: A Pilot Study. *International Journal of Yoga Therapy.* № 1. P. 55–60.
11. Miroshnichenko, V.M., Furman, Y.M., Brezdeniuk, O.Yu., Onyshchuk, V.E., Gavrylova, N.V., & Salnykova, S.V. (2020). Correlation of maximum oxygen consumption with component composition of the body, body mass of men with different somatotypes aged 25-35. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24(6). 290–296. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0603>
12. Furman, Y.M., Miroshnichenko, V.M., Boguslavskaya, V.Yu., Gavrilova, N.V., Brezdeniuk, O.Yu., Salnykova, S.V., Holovkina, V.V., Vypasniak, I.P., & Lutskiy, V.Y (2022).

Modeling of functional preparedness of women 25-35 years of different somatotypes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, №26(2), p.118–125. <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0206>

Bohuslavska Victoriia, Salnykova Svitlana, Poliak Vadym

EFFECTIVENESS OF PHYSICAL AND HEALTH CLASSES WITH WOMEN 45-50 YEARS OLD BASED ON THE YOGA AND PILATES SYSTEM

The modern fitness industry offers many fitness and health systems. However, the technique of doing physical exercises with women 45-50 years old requires a special approach, since women of this age are characterized by a decrease in indicators of physical qualities, the presence of somatic diseases and functional disorders of body systems. The popularity of a new direction is also noted – a combination of yoga and Pilates, which is based on achieving mental harmony while performing exercises. The purpose of the study: to substantiate the effectiveness of physical education classes with women aged 45-50 based on the system of yoga and pilates on the functional state of their cardiorespiratory system. Research methods. Theoretical research methods were used in the work: analysis, comparison, induction, deduction, systematization and generalization of scientific and methodical literature, pedagogical experiment, medical and biological methods, methods of mathematical statistics. Work results. The peculiarities of the experimental methodology of physical education classes, which involve the complex use of means, methods and methodical principles of Pilates and yoga, selected in the optimal ratio, are substantiated; the combined effect of physical, breathing exercises, mental techniques and sound accompaniment and the use of individual sets of preventive exercises aimed at preventing exacerbations of chronic diseases and functional disorders of body systems in 45-50 year olds are shown. Conclusions. The application of the complex method of yoga and pilates is effective for improving the functional state of the cardiovascular and respiratory systems of women 45-50 years old and can be safely used in physical culture and health activities.

Key words: women, Pilates, functional state, working capacity, yoga.

ЗМІСТ

Аніканов І. В., Долинський Б. Т., Тітова Г. В. СТРАТЕГІЧНІ НАПРЯМИ РЕАЛІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСНОГО ПІДХОДУ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНИМИ КЛУБАМИ.....	3
Білик Т. М., Пітин М. П., Західний В. Р., Еделєв О. С., Комарова Т. В. ІНДИВІДУАЛЬНІ ПРОФІЛІ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ТА СТРУКТУРИ ЗМАГАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТУ СПОРТСМЕНОК-РЕКОРДСМЕНОК У ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОМУ СЕМИБОРСТВІ.....	9
Богуславська В. Ю., Драчук С. П., Загребельний А. В. ОПТИМІЗАЦІЯ ПРЕДСТАРТОВИХ СТАНІВ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ.....	18
Бондаренко О. В., Пільова С. Г. РЕГУЛЯЦІЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	25
Буховець Б. О., Дишель Г. О. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ ІЗ СЕНСОРНОЮ ДЕПРИВАЦІЄЮ ВІДНОСНО ЇХНІХ ЗДОРОВИХ ОДНОЛІТКІВ ЯК ПЕРЕДУМОВА ДЛЯ ОБГРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКИ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ.....	32
Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Гордійчук Б. В., Хапсаліс Г. Л. ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ФІТНЕСУ.....	37
Дяченко М. В., Тищенко В. О., П'ятничук Д. В., П'ятничук Г. О., Марчук С. А. ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ГАНДБОЛІСТОК У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ.....	43
Караулова С. І., Омельяненко Г. А., Петров В. О., Воронкова Т. В., Бублик С. А. ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ.....	51
Кашуба В. О., Крикун Ю. Ю., Носова Н. Л., Ярмолинський Л. М., Верзлова К. О. ПІДХОДИ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ СПОРТСМЕНІВ У ДИСКУРСИВНОМУ ПОЛІ НАУКОВОГО ЗНАННЯ.....	59
Кліменко А. В., Башавець Н. А., Дразіна (Долгієр) Є. В. СИСТЕМНО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ АНАЛІЗ РЕГУЛЮВАННЯ КАДРОВОГО РЕСУРСУ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	68
Кокотєєва А. С., Бобошко В. В., Кузьмич М. В. ПОТЕНЦІАЛ ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СУЧАСНОЇ ОСОБИСТОСТІ.....	74
Кольчак В. А., Тодорова В. Г., Погорелова О. О. АНАЛІЗ ЧИННИКІВ ЕФЕКТИВНОСТІ УПРАВЛІННЯ СФЕРОЮ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАДАХ.....	80
Константинов Д. С. ДОЦІЛЬНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В МОЛОДШИХ КЛАСАХ.....	90

Корж Н. Л., Захаріна Є. А., Чередниченко І. А. ЧИННИКИ ДЕ-СОЦІАЛІЗАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ В КОНТЕКСТІ ЇХ ПОСТ-СПОРТИВНОГО ЖИТТЯ.....	98
Маматова З. Р. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУ.....	106
Мельник В. О., Пасічник В. М., Кудріна Н. В. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЖІНОЧИХ КОМАНД ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ПЛЯЖНОМУ ГАНДБОЛІ.....	113
Мельніков А. В., Шинкарук В. О., Кучма А. С. ПОБУДОВА ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ МІЖ ТРЕНЕРОМ ТА СПОРТСМЕНОМ.....	120
Нікулін А. В., Передерій А. В., Бріскін Ю. А. ХАРАКТЕРИСТИКА ІННОВАЦІЙНИХ ПРОГРАМ РЕФОРМУВАННЯ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ ЛЬВІВСЬКОЇ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ).....	125
Радченко Ю. А., Аксютін В. В., Деха Н. М. ОБГРАНТУВАННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ПОЯСНОЇ СИСТЕМИ ОЦІНКИ РІВНЯ КВАЛІФІКАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ З РУКОПАШНОГО БОЮ.....	134
Сосіна В. Ю., Мазур І. В., Вартовник В. О., Токар Т. В. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СИНХРОННОСТІ ВИКОНАННЯ ВПРАВ У ХОРЕОГРАФІЇ ТА ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	145
Тищенко Д. Г., Тищенко В. О. КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ АДАПТИВНИХ МЕХАНІЗМІВ І УПРАВЛІННЯ НАВАНТАЖЕННЯМИ В ВЕСЛУВАННІ: ВІД БІОРЕГЕНЕРАЦІЇ ДО ОПТИМІЗАЦІЇ АЕРОБНИХ ТА АНАЕРОБНИХ ПРОЦЕСІВ.....	153
Тігова Г. В., Дразіна (Долгієр) Є. В., Погорелова О. О., Шепеленко Т. В. ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ СПОРТСМЕНІВ 12–14 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНИМИ БАЛЬНИМИ ТАНЦЯМИ.....	160
Тодорова В. Г., Косянчук О. В. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ СПОРТСМЕНОК, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АЕРОБІКОЮ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ПЛАТЕСУ.....	170
Хіменес Х. Р., Тимчій Т. О., Пітин М. П., П'ятничук Г. О., П'ятничук Д. В. СУЧАСНИЙ СТАН МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КОМУНАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОЇ СПОРТИВНОЇ ШКОЛИ ІМЕНІ АНАТОЛІЯ ДІДУХА (М. ЛЬВІВ).....	178
Шинкарук В. О., Мельніков А. В., Кукса Я. О. СИСТЕМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ В ДЕРЖАВНІЙ ПРИКОРДОННІЙ СЛУЖБІ УКРАЇНИ.....	187
Щекотиліна Н. Ф. «SOFT SKILLS» У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	198

Богуславська В. Ю., Сальникова С. В., Поляк В. А.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЖІНКАМИ

45-50 РОКІВ НА ОСНОВІ СИСТЕМИ ЙОГИ І ПЛАТЕСУ.....206

CONTENTS

Anikanov Ivan, Dolynskiy Boris, Titova Hanna STRATEGIC DIRECTIONS FOR IMPLEMENTING AN INTEGRATED APPROACH TO OPTIMIZING THE MANAGEMENT OF SPORTS CLUBS.....	3
Bilyk Tetiana, Pityn Maryan, Zakhidnyy Vasyl, Edeliiev Oleksandr, Komarova Tetiana INDIVIDUAL PERFORMANCE PROFILES AND STRUCTURE OF COMPETITIVE RESULT OF RECORD-HOLDING FEMALE ATHLETES IN HEPTATHLON.....	9
Bohuslavska Viktoriia, Drachuk Sergey, Zagrebelny Anton OPTIMIZATION OF THE PRE-START STATUS OF HIGHLY QUALIFIED ROWERS IN KAYKADS AND CANOES.....	18
Bondarenko Olha, Pilova Svitlana REGULATION OF THE MENTAL STATE OF SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION.....	25
Bukhovets Bozhena, Dyshel Galyna COMPARATIVE ANALYSIS OF THE INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH SENSORY DISORDERS IN RELATION TO THEIR HEALTHY PEERS AS A PREREQUISITE FOR BUILDING AN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION PROGRAM.....	32
Dembitska Olena, Haidai Svitlana, Hordiichuk Bohdana, Khapsalis Haiane RESTORATION OF STUDENTS' HEALTH BY MEANS OF REHABILITATION FITNESS.....	37
Diachenko Mykhailo, Tyshchenko Valeria, Piatnychuk Dmytro, Pyatnychuk Halyna, Marchuk Svitlana RESEARCH OF FUNCTIONAL STATUS OF HANDBALL PLAYER IS IN A TRAINING PROCESS.....	43
Karauova Svitlana, Omelianenko Halyna, Petrov Vasily, Tatyana Voronkova, Bublyk Sergii INNOVATIVE APPROACH TO THE METHOD OF IMPROVING THE PHYSICAL TRAINING OF ATHLETES IN SPORTS GAMES.....	51
Kashuba Vitalii, Krykun Yuriy, Nosova Natalia, Yarmolinsky Leonid, Verzlava Karina APPROACHES TO PREVENTION AND CORRECTION OF ATHLETES' POSTURAL DISORDERS IN DISCURSIVE FIELD OF SCIENTIFIC KNOWLEDGE.....	59
Klymenko Anastasiia, Bashavets Nataliia, Drazina (Dolhiier) Yevdokiia SYSTEM-FUNCTIONAL ANALYSIS OF HUMAN RESOURCE REGULATION IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....	68
Kokotieieva Anastasiia, Boboshko Volodymyr, Kuzmych Maksym THE POTENTIAL VALUES OF PHYSICAL CULTURE OF A MODERN PERSONALITY.....	74
Kolchak Valentyna, Todorova Valentyna, Pohorelova Olena ANALYSIS OF EFFICIENCY FACTORS IN MANAGING THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN TERRITORIAL COMMUNITIES.....	80
Konstantynov Dmytro FEASIBILITY OF APPLICATION OF ELEMENTS OF FREE WRESTLING IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN YOUNGER CLASSES.....	90

Korzh Nataliia, Zakharina Ievgeniia, Cherednychenko Inna	
FACTORS OF DE-SOCIALIZATION OF ATHLETES IN THE CONTEXT OF THEIR POST-SPORT LIFE	98
Mamatova Zulfia	
PHYSICAL EDUCATION AND MOTOR ACTIVITY OF CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES.....	106
Melnyk Valery, Pasichnyk Victoria, Kudrina Nina	
CHARACTERISTICS OF THE COMPETITIVE ACTIVITY OF HIGHLY QUALIFIED FEMALE TEAMS IN BEACH HANDBALL.....	113
Melnikov Andrii, Shynkaruk Viktor, Kuchma Anzhela	
PROSPECTS OF USING FUNCTIONAL TRAINING IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS.....	120
Nikulin Anton, Perederii Alina, Briskin Yurii	
CHARACTERISTICS OF INNOVATIVE PROGRAMS FOR REFORMING THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS (BASED ON THE EXAMPLE OF THE LVIV TERRITORIAL COMMUNITY).....	125
Radchenko Yuri, Aksyutin Viktor, Dekha Nataliia	
SUPPORTING THE IMPLEMENTATION OF THE BELT SYSTEM FOR EVALUATING THE LEVEL OF QUALIFICATION OF ATHLETES FROM HAND-TO-HAND COMBAT.....	134
Sosina Valentyna, Iryna Mazur, Vartovnyk Valentyna, Tokar Tetyana	
FEATURES OF THE FORMATION OF SYNCHRONOUS PERFORMANCE OF EXERCISES IN CHOREOGRAPHY AND TECHNO-AESTHETIC KINDS OF SPORTS AT THE STAGE OF INITIAL AND PRELIMINARY BASIC TRAINING.....	145
Tyshchenko Denys, Tyshchenko Valeria	
COMPLEX ANALYSIS OF ADAPTIVE MECHANISMS AND LOAD MANAGEMENT IN ROWING: FROM BIOREGENERATION TO OPTIMIZATION OF AEROBIC AND ANAEROBIC PROCESSES.....	153
Titova Hanna, Drazina (Dolgier) Evdokia, Pogorelova Olena, Shepelenko Tetiana	
PREVENTION OF DISORDERS OF THE MUSCLE-MUSCLE SYSTEM OF ATHLETES 12–14 YEARS OLD WHO ARE ENGAGED IN SPORTS BALLROOM DANCING.....	160
Todorova Valentyna, Kosyanchuk Oksana	
THE PROGRAM FOR THE CORRECTION OF THE MUSCULOSCOPE SYSTEM OF ATHLETES ENGAGED IN SPORTS AEROBICS USING PILATES EQUIPMENT.....	170
Khimenes Khrystyna, Tymchii Taras, Pityn Maryan, Pyatnychuk Halyna, Piatnychuk Dmytro	
THE CURRENT STATE OF THE MATERIAL AND TECHNICAL SUPPORT OF THE MUNICIPAL INSTITUTION OF ANATOLIY DIDUKH CHILDREN'S AND YOUTH SPORTS SCHOOL (LVIV).....	178
Shynkaruk Viktor, Melnikov Andrii, Kuksa Yaroslav	
PHYSICAL TRAINING SYSTEM FOR CADETS IN THE STATE BORDER GUARD SERVICE OF UKRAINE.....	187
Shchekotylyna Natalia	
"SOFT SKILLS" IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS.....	198

Bohuslavska Victoriia, Salnykova Svitlana, Poliak Vadym

EFFECTIVENESS OF PHYSICAL AND HEALTH CLASSES WITH WOMEN
45-50 YEARS OLD BASED ON THE YOGA AND PILATES SYSTEM.....**206**

НОТАТКИ

Наукове видання

OLYMPICUS

ВИПУСК 1 2024

Підписано до друку 01.03.2024 р.
Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 24,41. Зам. № 0324/216
Наклад 100 прим.

Надруковано:
Видавничий дім «Гельветика»
65101, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Телефон +38 (095) 934 48 28
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.