Міністерство освіти і науки України
Харківська державна академія фізичної культури

ЗБІРНИК ТЕЗ
XXI Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»

16-17 грудня 2021 року

Харків – 2021

УДК [796.011:796.035](063)
Ф48

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXI Міжнародної науково-практичної конференції, 16-17 грудня 2021 року. Харків : ХДАФК, 2021. 349 с.

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції: актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації; медико-біологічні основи спортивної діяльності; проблеми та перспективи розвитку системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення; фізична терапія та ерготерапія; менеджмент, маркетинг, економіка та підприємництво у сфері фізичної культури та спорту; психолого-педагогічні аспекти освіти, сфери фізичної культури і спорту та діяльність в особливих умовах; філософія, соціологія, історія, мовленнєві аспекти та право фізичної культури та спорту.

Збірник тез представляє науковий інтерес для науково-педагогічних працівників, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових співробітників.

Редакційна колегія:

Головний редактор:
Ажиппо О. Ю., в.о. ректора, д.пед.н., професор.
Голова редколегії:
Корольова М. В., проректор з науково-педагогічної роботи, к.ю.н.
Члени редколегії:
Путятіна Г. М., к.фіз.вих, доцент.
Мулик В. В., д.фіз.вих., професор.
Пустовойт Б. А., д.мед.н., професор.
Масляк І. П., к.фіз.вих., професор.
Гант О. Є., к.психол.н., доцент.
Бондар А. С., к.фіз.вих., доцент.
Рубан Л. А., к.фіз.вих., доцент.
Помещикова І. П., к.фіз.вих., доцент.
Карпець Л. А., д.філос.н., професор.
Семенова Ю. А., к.філос.н., доцент.

©Харківська державна академія фізичної культури, 2021

Шановні учасники конференції!

Від щирого серця вітаю шановних учасників з відкриттям XXI Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров’я: стан, проблеми та перспективи». Це наш святий обов'язок, стала традиція щороку у грудні проводити цей науковий форум, у якому беруть участь вчені з різних куточків України, з різних країн світу.

Сподіваюся, що доповіді і дискусії цієї конференції дозволять її учасникам обмінятися досвідом та істотно просунутися вперед у пошуку оптимальних шляхів вирішення проблемних питань у сфері фізичної культури та спорту, фізичної терапії та ерготерапії, економіки і менеджменту та ще багатьох актуальних напрямків.

Бажаю всім творчих успіхів, визначних досягнень, невтомного творчого пошуку й плідного обміну досвідом та інформацією про дослідження. Адже «наука – це унікальний світ, який об'єднує нашу спортивну родину!».

Нових ідей, творчої наснаги та натхнення!

В.о. ректора **Олександр АЖИППО**

Вітання Міністра молоді та спорту України
Вадима Гутцайта
учасникам XXI Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи», яка відбудеться 16-17 грудня 2021 року
в Харківській державній академії фізичної культури

Від імені Міністерства молоді та спорту України, від себе особисто щиро вітаю всіх учасників XXI Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи» із цією важливою подією в житті педагогів, спортсменів та науковців сфери фізичної культури і спорту. Українці завжди пишалися своїми спортивними досягненнями, вітчизняною освітою і наукою, в тому числі в галузі спорту. Адресую слова щирої подяки колективу Харківської державної академії фізичної культури, організаційному комітету, які попри складні часи для нашої країни мобілізували та спрямували всі зусилля для організації та проведення XXI Міжнародної науково-практичної конференції. Дійсно, саме зараз наше завдання полягає в тому, щоб бути на рівні сучасної освіти, науки та спорту. Цей науковий форум уже має свою історію, традицію та надає унікальну можливість для аналізу актуальних питань, обміну досвідом і пошуку ефективної взаємодії у галузі фізичної культури та спорту, економіки і менеджменту, фізичної терапії та ерготерапії.

Учасникам цього представницького наукового зібрання бажаю професійного діалогу, творчих дискусій, плідної роботи, подальших визначних звершень на благо Вітчизни, невпинного зростання її добробуту, науки, культури і спорту.

Слава Україні!

Міністр молоді та спорту України Вадим ГУТЦАЙТ

Вельмишановний Олександре Юрійовичу!

Шановні учасники конференції!

Прийміть найщиріші вітання від колективу Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, мене особисто, з початком роботи XX1 Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи».

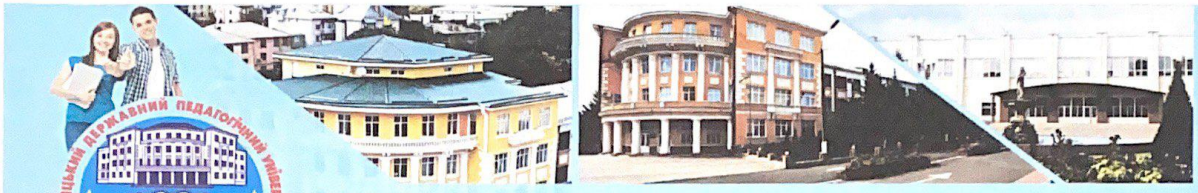
Ваша Конференція завжди була широким майданчиком для обміну думками та знаннями з багатьох актуальних питань.

Ми знаємо, що на конференції, як завжди, відбудеться конструктивний діалог, обмін досвідом та думками між фахівцями галузі фізичної культури, спорту та охорони здоров'я, а результати конференції у стінах академії будуть корисні науковцям, запропоновані рекомендації знайдуть своє застосування у подальшій практичній діяльності багатьох спеціалістів з фізичної культури і спорту.

Бажаємо всім учасникам конференції плідної роботи, творчої, результативної дискусії, активності, оптимізму та набуття дружніх контактів.

Усім міцного здоров'я, благополуччя та нових наукових звершень!

З повагою, ректор, професор Віктор САВЧЕНКО



Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Вельмишановний Олександре Юрійовичу!
Шановні учасники конференції та гості!
Шановні студенти, аспіранти, працівники навчального закладу!

Від імені Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського щиро вітаю із проведенням XXI Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи», яка відбувається на базі Харківської державної академії фізичної культури.

За свою багаторічну історію Ваш навчальний заклад підготував багато фахівців в галузі фізичного виховання й спорту. Водночас тут здобувають освіту молоді, наполегливі та перспективні спортсмени, які достойно представляють Академію та нашу державу на всеукраїнських і міжнародних змаганнях.

Конференція присвячена актуальній проблемі нашого суспільства. Впевнена, що будуть окреслені нові ефективні шляхи популяризації спортивних ідей і принципів, які сприятимуть виховуванню здорового покоління.

З нагоди конференції бажаю усім учасникам міцного здоров'я, творчих успіхів, збагачення досвіду й взаємин на міжнародному рівні, підвищення якості наукових здобутків і подальшого набуття нових знань у світовому науковому просторі.

Усім учасникам конференції зичу цікавих доповідей і дискусій.

Наша країна має славні традиції в фізичній культурі. Вірю, що Ваша Академія примножить їх!

Нових звершень і перемог!

З повагою

Ректор
Вінницького державного педагогічного
університету імені Михайла Коцюбинського ***Наталія ЛАЗАРЕНКО***

МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»
Першотравневий проспект, 24, м. Полтава, Україна, 36011
Тел./факс +38 (0532) 56-98-94;
+38 (0532) 60-87-30 (приймальня)
сайт: www.nupp.edu.ua
e-mail: rector@nupp.edu.ua; kanc@nupp.edu.ua
код згідно з ЄДРПОУ 02071100

MINISTRY OF
EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
NATIONAL UNIVERSITY
«YURI KONDRATYUK
POLTAVA POLYTECHNIC»
Pershotravneva Avenue 24, Poltava, 36011, Ukraine
Tel./fax +38 (0532) 56-98-94;
+38 (0532) 60-87-30 (reception)
web: www.nupp.edu.ua
e-mail: rector@nupp.edu.ua; kanc@nupp.edu.ua
USREOU code 02071100

від 15.12 2021 р. № 07-11/2819 на №_____від _____ 20__ р.

Організаторам і учасникам
XXI Міжнародної науково-практичної конференції
«Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»

Шановні організатори та учасники конференції!

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» щиро вітає Вас із відкриттям XXI Міжнародної науково-практичної конференції **«Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи».**

Із приємністю зауважу, що цей науковий захід щороку вражає поважним складом учасників і їхньою кількістю, об'єднуючи провідних вітчизняних і закордонних науковців, аспірантів й здобувачів вищої освіти, фахівців установ і організацій галузі фізичної культури та спорту для обміну науковими ідеями та рекомендаціями щодо їхнього практичного впровадження.

XXI Міжнародна науково-практична конференція має свою історію, традиції та є унікальною можливістю обговорення актуальних проблем фізичної культури й спорту, формування, зміцнення та відновлення фізичного здоров'я, популяризації здорового способу життя серед учнівської та студентської молоді; обміну науковим і практичним досвідом, новими напрацюваннями, технологіями, методиками у галузі фізичної культури та спорту.

Немає сумніву, що результати плідної роботи конференції стануть вагомим внеском у розвиток фізичної культури та спорту України, сприятимуть підвищенню ролі академічної науки в освітньому просторі, стимулюватимуть розширення кола наукових інтересів у галузі фізичної культури та спорту, впровадження наукових ідей у практику, окреслять нові напрями розвитку студентського та учнівського спорту.

Бажаю учасникам XXI Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи» конструктивної роботи та нових творчих здобутків!

З повагою,
ректор, професор,
голова спортивної студентської спілки України
в Полтавській області,
голова української федерації
учнівського спорту в Полтавській області Володимир ОНИЩЕНКО

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА
01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9
Телефон: 234-11-08
E-mail:rector@npu.edu.ua; код ЄДРПОУ 02125295

В.о. ректора
Харківської державної академії
фізичної культури
Ажиппо О.Ю.

Вельмишановний Олександре Юрійовичу!

Харківська державна академія фізичної культури сьогодні належить до корифеїв вищої фізкультурної освіти нашої держави, що виховав не одне покоління фахівців у галузі фізичної культури і спорту. За цим визнанням – сумлінна та натхненна праця науково-педагогічних працівників, високі досягнення студентів та професійні здобутки випускників. Академія має величезний потенціал для розвитку науки і спорту.

Сьогодні Ваш колектив продовжує і примножує свої славні традиції, організовуючи різноманітні заходи, що об'єднують небайдужих до поступу наукової думки в нашій державі з питань здоров'я, фізичного виховання та спорту, економіки та менеджменту, фізичної терапії. З великою приємністю від імені колективу Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова вітаю учасників XXI Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи». Вважаю, що це чудова нагода для вітчизняних та іноземних науковців нашої держави поділитися результатами актуальних досліджень, новими здобутками та практичним досвідом, важливими думками, потужними напрацюваннями, ефективними методиками.

Висловлюю сподівання, що цей науковий захід стане не лише вагомим внеском у розвиток української науки в галузі фізичної культури і спорту, але й окреслить нові перспективні шляхи для вирішення непростих завдань підтримання здоров'я населення України в нелегкий час. Переконаний, що висвітлення нових наукових ідей та досягнень, конструктивні дискусії та партнерський підхід до розв'язання актуальних проблем фізичного виховання, здоров'я, фізичної терапії та спорту сприятимуть підвищенню якості життя населення.

З повагою
ректор університету ***В.П. Андрущенко***

ЗМІСТ

1. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

1. **Ажиппо Олександр, Михайленко Аліна** ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ РОЗВИТКУ СИЛИ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ……..……...….19
2. **Бабачук Юлія** ЗАСТОСУВАННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ЕЛЕМЕНТАМ БАСКЕТБОЛУ……..……..21
3. **Грішина Анжеліка, Носаль Андрій** ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ…..…….....23
4. **Масляк Ірина, Маринець Володимир** ВПЛИВ ХОРТИНГУ НА СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ…….……..26
5. **Мацухова Єлизавета, Микитчик Ольга** ЩОДО УДОСКОНАЛЕННЯ ППФП СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ……...…….28
6. **Мірошниченко Валерій, Ніжевська Тетяна, Строгов Сергій** ВІКОВА ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ХЛОПЧИКІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ СІЛЬСЬКИХ ШКІЛ……...……30
7. **Мішин Максим** РОЗВИТОК ТА ЗНАЧЕННЯ «ІГОР НЕСКОРЕНИХ»…32
8. **Петрова Ангеліна, Шабат Павло** АЛТИМАТ ФРІЗБІ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ВИД РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ШКОЛЯРІВ...……34
9. **Поспілько Ліна, Мамешина Маргарита** РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 4-х КЛАСІВ ПІД ВПЛИВОМ РІЗНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ……..36
10. **Рубан Лариса, Місюра Вікторія** ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ……..……39
11. **Серпутько Ольга, Степанюк Світлана, Волков Данило** ТАЙЗО ЯК ОСОБЛИВИЙ ВИД ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЙОГО ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ОСІБ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ……..……...……..41
12. **Сирбу Андрій, Кузьменко Ірина** РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 5 КЛАСУ……...43
13. **Шейко Лілія** ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК 20-25 РОКІВ……...…..45
14. **Щурова Наталія** ЗДОРОЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ОСНОВНЕ ВМІННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ……47
15. **Kuznietsova Elena, Dronova Vera** STUDENT MORBIDITY REGIONAL ASPECT……..…….……53

2.УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

1. **Асєєва Ярославна, Помещикова Ірина** ОЦІНКА МАКСИМАЛЬНОЇ ЧАСТОТИ РУХІВ ТА СИЛИ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ГРАВЦІВ У ТЕНІС НАСТІЛЬНИЙ 10-13 РОКІВ……...…….55
2. **Баличев Михайло** ПОБУДОВА УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З КЛАСИЧНОГО ПАУЕРЛІФТИНГУ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ……...…...……..…57
3. **Бельська Діана** ВПЛИВ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ СПОРТМЕНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОДІФІТНЕСОМ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ МЕЗОЦИКЛІ…….…60
4. **Волкова Ярослава** СУЧАСНІ МЕТОДИ ОЦІНКИ СТОМЛЕННЯ……62
5. **Горбенко Олена, Лисенко Альберт, Мишко Вероніка** ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ 12-13 РОКІВ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ…….……...65
6. **Горчанюк Юрій** ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ВПРАВ З СИСТЕМИ КРОССФІТ……..…67
7. **Гуляєв Олексій** ФІЗИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТСМЕНІВ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ РІЗНИХ ПРОГРАМ…..……70
8. **Дейнеко Альфія, Біленька Ірина** ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОНТРОЛЮ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ……..72
9. **Жердєва Ганна, Дружинінська Катерина, Филатов Ярослав** ПСИХО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА ДИСТАНЦІЯХ РІЗНОЇ ДОВЖИНИ У СПОСОБІ КРОЛЬ НА ГРУДЯХ…….75
10. **Задорожна Ольга, Бріскін Юрій, Пітин Мар'ян** КОНЦЕПЦІЯ ТАКТИКИ У СУЧАСНИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ……..77
11. **Івченко Оксана** РОЗВИТОК ЧОЛОВІЧОЇ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ З УРАХУВАННЯМ СТАТЕВОЇ РІВНОПРАВНОСТІ……..79
12. **Кизім Петро, Сашков Дмитро** ВІДБІР ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ...81
13. **Котляр Сергій, Корнієнко Володимир** СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА І ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ У ГРУПАХ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗА ДОПОМОГОЮ ВПРАВ НА КООРДИНАЦІЮ……83
14. **Кувалдіна Ольга, Ситенька Наталія** УСПІШНІСТЬ КИДКІВ М'ЯЧА У ВОРОТА КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТОК……..85
15. **Маленюк Тетяна** УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ХУДОЖНІХ ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ

СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ……...….87
16. **Мартинюк Юрій, Джим Віктор** ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ В ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ……..……90
17. **Мельник Аліна** ТАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОНАННЯ ПОДАЧІ У ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ…….……92
18. **Мирошниченко Євген** УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ВЕДЕННЯ СПОРТИВНОГО ПОЄДИНКУ КІКБОКСЕРІВ–ЮНАКІВ ЗА РАХУНОК ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ КОМБІНАЦІЙ……....94
19. **Мітова Олена, Шинкарук Оксана** ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ КОНТРОЛЮ В КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ В ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ……..……97
20. **Насонкіна Олена, Марченков Михайло** ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СЕМИБОРОК НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ..…….……99
21. **Никита Іван, Єфременко Андрій** ВПЛИВ ЗАСТОСУВАННЯ ДОДАТКОВОГО КОМПЛЕКСУ ВПРАВ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МЕТАЛЬНИКІВ ДИСКУ…….….102
22. **Оганов Карен, Бойченко Наталя** ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ РІЗНИХ МАНЕР ВЕДЕННЯ СУТИЧКИ…..104
23. **Павленко Людмила, Мішин Максим** СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ПАРАЛИЖНИКІВ КАТЕГОРІЇ «СИДЯЧИ»…….....106
24. **Панченко Карина** СУЧАСНІ НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ……...……108
25. **Паньшина Анастасія, Артем'єва Галина** ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТСМЕНОК ЖІНОЧІХ КОМАНД ФОРМЕЙШЕНИ В АКРОБАТИЧНОМУ РОК-Н-РОЛІ……110
26. **Пашкова Вікторія** ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ТХЕКВОНДИСТІВ-ЮНІОРІВ 15–17 РОКІВ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ…….112
27. **Перевозник Володимир, Паєвський Володимир** ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ…..……114
28. **Петренко Володимир** ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ПАРА-АРМСПОРТІ……118
29. **Пилипко Ольга, Тімченко Валерія** ВПЛИВ ПОКАЗНИКІВ СТРУКТУРИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК НА РЕЗУЛЬТАТ ПРОПЛИВАННЯ ДИСТАНЦІЇ 100 МЕТРІВ СПОСОБОМ БАТЕРФЛЯЙ..120
30. **Погоріла Вікторія, Мулик Катерина, Прудніков Марина** ДОСЛІДЖЕННЯ ВЛАСТИВОСТЕЙ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 7-8 РОКІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ BMX СПОРТОМ…...……122
31. **Політько Олена** ОСОБЛИВОСТІ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ У ЛАСТАХ, ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ…….……124

32. **Полуляхов Сергій** ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ОСНОВНИЙ ЧИННИК ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ У ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ……126
33. **Решетняк Андрій** ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ СИЛОВИХ ПОКАЗНИКІВ У ЗМАГАЛЬНІЙ ВПРАВІ ПРИСІДАННЯ ЗІ ШТАНГОЮ ЮНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ 16-17 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ……129
34. **Рожков Владислав** ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ СКОКУ У РЕКОРДСМЕНКИ СВІТУ З ПОТРІЙНОГО СТРИБКА ЮЛІМАР РОХАС……..131
35. **Садовська Маргарита, Гуменюк Сергій** ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК З АКРОБАТИЧНОГО РОК-Н-РОЛУ ВІКОМ 12-14 РОКІВ ЗАСОБАМИ ПОВІТРЯНОЇ ГІМНАСТИКИ……133
36. **Семизорова Алла, Красова Інна, Долгополова Ірина** ВДОСКОНАЛЕННЯ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ……..….135
37. **Сидорова Тетяна, Багіянц Сабіна, Михайлюк Олег** РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ 10-11 РОКІВ……...138
38. **Ситін Ярослав, Кийко Андрій, Гращенкова Жанна** УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ З УРАХУВАННЯМ СТИЛЕЙ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ……...……141
39. **Скобеєв Ігор, Прудніков Марина, Горіна Вікторія** ВСТАНОВЛЕННЯ ДИНАМІКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЮНИХ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ 11-12 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ТРЕНУВАНЬ…….……..143
40. **Сова Марія** УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У МОТОКРОСІ НА МОТОЦИКЛАХ З КОЛЯСКАМИ НА ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ…….……..145
41. **Соловей Олександр, Романович Ігор** АТАКА ЯК СКЛАДОВА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГАНДБОЛІСТІВ……..147
42. **Тихорський Олександр, Володченко Олександр, Мельник Владислав** ЗМІНИ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КІКБОКСЕРІВ-РОЗРЯДНИКІВ ПРОТЯГОМ БАЗОВОГО МЕЗОЦИКЛУ……..…..150
43. **Тропін Юрій, Голоха Валерій, Косяк Олександр** АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ БОРЧИНЬ НА ЧЕМПІОНАТІ СВІТУ U-23……..152
44. **Черноколенко Анастасія, Долбишева Ніна** ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ……...……..154

45. **Шаленко Віктор, Перцухов Андрій, Шелудько Павло** ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА……..156
46. **Шевченко Олег** ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРА «БАЛАНС-ПЛАТФОРМА» В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ТЕНІСИСТІВ……..…..158
47. **Шутова Світлана, Ткаченко Марина, Свентицька Марина** ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК……160
48. **Щербак Олександр, Прудніkова Марина, Погоріла Валентина** АНАЛІЗ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ-BMX 13-14 РОКІВ……..162

3. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1. Рубан Валерія БІОЛОГІЧНО АКТИВНІ ДОБАВКИ В ХАРЧУВАННІ СПОРТСМЕНІВ……..165
2. Сак Андрій, Антіпова Раїса АНАЛІЗ РЕСОРНОЇ ФУНКЦІЇ СТОПИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ……...……168
3. Сасько Інна, Літовченко Андрій РІЗНОВИДИ ТРАВМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ БРАЗИЛЬСЬКИМ ДЖИУ-ДЖИТСУ……..170
4. Zhuravsky Alexander MORPHOFUNCTIONAL DEVELOPMENT OF 17-YEAR-OLD KAYAK AND CANOE ROWERS…….172

4. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

1. **Азаренко Тетяна, Пилипко Ольга** СУЧАСНІ ПОТРЕБИ У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ В ГАЛУЗІ РАННЬОГО ПЛАВАННЯ…….……..175
2. **Артем'єва Галина, Латвинська Ірина** ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ…….…..177
3. **Благій Олександра, Кадієва Маргарита** ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ СКЕЛЕЛАЗІННЯ В ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИМИ ПОРУШЕННЯМИ…….……179
4. **Бобренко Світлана, Красовська Анастасія, Андрєєв Костянтин** ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ПІДВИЩЕННІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ……..181
5. **Внукова Наталія, Рубан Лариса, Дармофал Елеонора** ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСВІТИ В РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ……...……183

6. **Гакман Анна** ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ПОХИЛОМУ ВІЦІ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ…….186
7. **Груцяк Наталія** ОЗДОРОВЧИЙ НАПРЯМОК РОЗВИТКУ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ СУГЛОБІВ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ РІЗНОГО РІВНЯ ПІДГОТОВКИ В НЕСПОРТИВНОМУ ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ……..188
8. **Захаріна Євгенія** СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА, ЯК ЗДОРОВ'ЯФОРМУЮЧИЙ ЗАСІБ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ……191
9. **Кизім Петро, Батєєва Наталія, Протасов Володимир** ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ……...…194
10. **Левінська Ксенія, Ярмак Олена, Шиманський Геннадій** ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ…….……196
11. **Мороз Олена, Єремія Яна** ФОРМУВАННЯ КОМПОНЕНТІВ ГОТОВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ……...…….198
12. **Прокоф'єва Наталія, Воробйова Анастасія** СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ ПІД ВПЛИВОМ ПАНДЕМІЇ, СПРИЧИНЕНОЇ COVID-19…….……201
13. **Сологуб Катерина** ПРОВІДНІ ІНТЕРЕСИ ТА МОТИВИ ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ…….……203
14. **Станько Тетяна, Жданова Ольга, Чеховська Любов** ВПЛИВ ФІТНЕСУ НА ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ……..206
15. **Шевців Уляна, Турка Ростислав** ВДОСКОНАЛЕННЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У ЖІНОК 20-30 РОКІВ……..…….208
16. **Школа Олена, Момот Юлія** НЕОБХІДНІСТЬ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19…….……212
17. **Школа Олена, Фоменко Олена, Полоус Вікторія** ВПРОВАДЖЕННЯ БІОМЕХАНІЧНИХ ЗАСОБІВ У ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ……..….215

5. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ

1. **Внукова Наталія, Дармофал Елеонора, Гончаров Андрій** ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА І ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ КАБІНЕТУ ЛАЗЕРОТЕРАПІЇ……218
2. **Гужва Олена, Кудінова Анастасія** ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ З ОСТЕОХОНДРОЗОМ ШИЙНО-ГРУДНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА……221

3. **Гужва Олена, Рибянець Сергій** ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА У ВІДНОВЛЮВАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ……..223
4. **Копитко Соломія, Бас Ольга** ОЦІНЮВАННЯ ЛІМФЕДЕМИ/ЛІМФОСТАЗУ: СТАН ПИТАННЯ…….225
5. **Коритко Зоряна, Дідух Ірина, Сидорко Олег, Гавронська Адріана** ВПЛИВ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ НА СТАН ФІЗИЧНОГО ТА РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ ІЗ ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПРОБЛЕМАМИ……...……227
6. **Полковник-Маркова Вікторія** КЛІМАТОТЕРАПІЯ В РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ МЕНЕДЖМЕНТІ БРОНХІАЛЬНОЇ АСТМИ У ДІТЕЙ……..…….229
7. **Федяй Ірина** ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРА O2IN ПІСЛЯ COVID-19……...…….231
8. **Шеремет Олена, Сінютін Сергій** ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПІСЛЯ НЕУСКЛАДНЕНОГО КОМПРЕСІЙНОГО ПЕРЕЛОМУ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА……..…….234

6. МЕНЕДЖМЕНТ, МАРКЕТИНГ, ЕКОНОМІКА ТА ПІДПРИЄМНИЦТВО У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

1. Бондар Анастасія, Петренко Ірина СУЧАСНІ НАУКОВІ ПОГЛЯДИ НА УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ…….237
2. Корольова Марина КОНЦЕПЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО ТА НОРМАТИВНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОГО АРБІТРАЖУ…...239
3. Леонова Юлія, Попов Олександр УДОСКОНАЛЕННЯ УПРАВЛІННЯ ЗАКУПІВЕЛЬНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ У СПОРТИВНИХ КЛУБАХ…….242
4. Панченко Галина, Бондаренко Сергій МАРКЕРИ ВИЗНАЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА НА ОСНОВІ ВИВЧЕННЯ ПОПИТУ НА РИНКУ ПОСЛУГ…….……244
5. Середа Наталія, Салтан Сергій ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІН У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЗА ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ……....246
6. Середа Наталія, Саніна Дарія ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ……..……248
7. Стадник Світлана, Окунь Дар'я, Дусь Галина ОРГАНІЗАЦІЯ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ……...……251
8. Шахов Олексій УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНИМ ФУТБОЛЬНИМ КЛУБОМ……..……254

7. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ОСВІТИ, СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

1. **Андрюшина Любов, Каковкіна Ольга, Родіна Юлія** ЗНАЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ МИСЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ-ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ……...……..257
2. **Березіна Катерина** ПСИХОЛОГІЧНА ОБІЗНАНІСТЬ БАТЬКІВ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ГРУПИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ ЩОДО ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ……..……259
3. **Беседа Наталія** ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ…….……261
4. **Великий Юрій** ПСИХОФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ……263
5. **Гант Олена, Яхно Єлизавета** ВИКОРИСТАННЯ ГЛИНОТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ В АРТИСТИЧНОМУ/СИНХРОННОМУ ПЛАВАННІ……..266
6. **Герасименко Єлизавета** ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ТРЕНУВАННЯ У ДІТЕЙ В ЧИРЛІДИНГУ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДИКИ «ШЛЯХ»……..……..268
7. **Гомела Данил, Павлик Олена** ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ УВАГИ У СПОРТСМЕНІВ-САМБІСТІВ 9-11 РОКІВ…….…….271
8. **Гончаренко Владислав** ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОВІДНОСИН МІЖ ТРЕНЕРАМИ, БАТЬКАМИ ТА ЮНИМИ ФУТБОЛІСТАМИ НА ЄТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ……..…273
9. **Кайдалова Лідія, Альохіна Наталія** ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КУЛЬТУРИ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ВИКЛАДАЧІВ ЗВО……..275
10. **Кас'янова Сніжана** СУЧАСНИЙ СТАН ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ……...277
11. **Коломійцева Ганна, Коломійцева Анастасія** СЕНСОРНИЙ КОНТАКТ З ТВАРИНАМИ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ СОЦІО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ……280
12. **Котенко Світлана** ПСИХОЛОГІЧНИЙ КАПІТАЛ ТА ЙОГО РОЛЬ В СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ОСВІТИ…….……..282
13. **Малик Ярослава, Міняєва Ганна** ФОРМУВАННЯ «ОБРАЗУ ЖІНКИ» У ЖІНОК В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ…….……..284
14. **Малишева Анжеліка** ФЕНОМЕН ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПОРТИВНОГО СПРЯМУВАННЯ…….……..286
15. **Малишева Анжеліка, Архипенко Віктор** ДИСТРЕС ТА ПРЕВЕНТИВНІ ЗАХОДИ РЕГУЛЯЦІЇ……288
16. **Мосейчук Юрій, Курнишев Юрій** ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ…292

17. **Павлик Олена, Артамонов Юрій** МОТИВАЦІЯ ДО УСПІХУ У СПОРТСМЕНІВ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ……..295
18. **Павлик Олена, Маренич Ганна** ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ СТРАТЕГІЇ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ…….297
19. **Пономарьов Віктор** ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ЗА ДОПОМОГОЮ ВИКОРИСТАННЯ ТЕСТУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ……..……299
20. **Сабада Поліна** РОЗВИТОК УВАГИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДІВ СЕНСОРНОІ ІНТЕГРАЦІЇ……..…..301
21. **Спіцин Віталій** ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ В РІЗНОВІКОВИХ ГРУПАХ…….……..303
22. **Старченко, Вадим Павлик Олена** ХАРАКТЕРИСТИКА ПОЛЕЗАЛЕЖНОСТІ/ПОЛЕНЕЗАЛЕЖНОСТІ МАЙБУТНІХ АСИСТЕНТІВ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА, ЕРГОТЕРАПЕВТА……..……..305
23. **Строілова Дар'я** МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РОБОЧИХ ЗОШИТІВ У ВИЩІЙ ШКОЛІ ПРИ ВИКЛАДАННІ БІОЛОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН…….……..307
24. **Ткачов Сергій, Ткачова Наталія, Ткачов Артем** СУБЄКТИВНИЙ ФАКТОР У ЗАСТОСУВАННІ ЗАКОНУ ЙЕРКСА-ДОДСОНА НА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ З ПЕДАГОГІКИ……..……..309
25. **Червона Світлана, Пащенко Наталія** УРАХУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ……..……311
26. **Чжоу Мінюй** АЛГОРИТМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ 12-14 РОКІВ……..313
27. **Шапошнікова Ірина, Корсун Світлана** ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ПРИ ВИВЧЕННІ ДИСЦИПЛІНИ «БІОХІМІЯ ТА БІОХІМІЯ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ»……..315
28. **Штих Вікторія** ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОЇ НАДІЙНОСТІ В СПОРТІ…….317

8. ФІЛОСОФІЯ, СОЦІОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ, МОВЛЕННЄВІ АСПЕКТИ ТА ПРАВО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

1. **Бейлін Михайло, Желтобородов Олександр** СПОРТИВНА КОМАНДА ЯК МОДЕЛЬ КОМУНІКАЦІЇ…….320
2. **Газнюк Лідія, Семенова Юлія** ВІЗУАЛЬНО-СИМВОЛІЧНІ ОБРАЗИ СПОРТУ В ІНФОРМАЦІЙНІЙ КУЛЬТУРІ…….322
3. **Гнатенко Катерина, Коваленко Юлія** SPEECH COMPETENCE OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION……..……..324
4. **Гончаров Геннадій, Червона Світлана** РОЛЬ ЛІДЕРА В ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ……327

5. **Дакаленко Олег** СУЧАСНІ АКТИВНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНІЙ МОВІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ……..…….329
6. **Карпець Любов, Шпанько Тетяна** КУЛЬТУРА МОВЛЕННЯ ЯК ПРОФЕСІЙНИЙ СТАНДАРТ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ……...…331
7. **Максимова Катерина, Лінченко Наталія** IMPORTANCE OF STUDYING ENGLISH TERMINOLOGY AS THEBASIS OF PROFESSIONAL SPEECH CULTURE OF FUTURE FITNESS COACHES……..333
8. **Нерода Неоніла, Бріскін Юрій** ПЕРШИЙ ЕТАП РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ ВІДПОВІДНО ДО АВТОРСЬКОЇ КОМПЛЕКСНО-ФАКТОЛОГІЧНОЇ ПЕРІОДИЗАЦІЇ……335
9. **Полещук Світлана, Підвисоцька Галина** МОНІТОРИНГ ЯКОСТІ НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ У ПРИДНІПРОВСЬКІЙ ДЕРЖАВНІЙ АКАДЕМІЇ ФІЗКУЛЬТУРИ І СПОРТУ……...…….337
10. **Салтан Наталія, Орленко Олена** СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ЦІННІСНИМ ЗАСАДАМ У СВІТІ СПОРТУ……...……339
11. **Соїна Ірина, Петрусенко Ніна** CONTENT AND FORMS OF EXTRACURRICULAR WORK WHEN STUDYING FOREIGN LANGUAGE…….342
12. **Шаркова Наталія** ЗАСВОЄННЯ ІНОЗЕМНОЇ ЛЕКСИКИ: ШЛЯХ ДО УСВІДОМЛЕНОГО НАВЧАННЯ…….344

І. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ РОЗВИТКУ СИЛИ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Олександр Ажиппо, д.пед.н., професор,
Аліна Михайленко
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. У тезах наведено дані рівня розвитку сили учнів початкової школи. Здійснено порівняльний аналіз отриманих показників на початку та наприкінці навчального року, визначено зміни загального рівня розвитку сили учнів 4-х класів.

Ключові слова: силові здібності, фізичне виховання, фізична підготовленість, учні 4-х класів.

Вступ. Реформування системи фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти обумовлено стабільним зниженням рівня рухової підготовленості учнів, і, як наслідок, погіршенням стану фізичного здоров'я [4, 5]. Тому, проблема оптимізації процесу фізичного виховання з метою підвищення рівня розвитку фізичних якостей, безпосередньо силових здібностей залишається актуальною [1]. Доведено, що силові здібності відіграють головну роль у формуванні основних вмінь та навичок, попереджують виникнення порушень постави, поліпшують розвиток інших фізичних якостей. Тому, урахування показників рівня розвитку сили учнів молодших класів сприятиме раціональному плануванню процесу фізичного виховання.

Мета дослідження: визначити зміни показників рівня розвитку силових здібностей учнів 4-х класів продовж навчального року.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі закладу загальної середньої освіти № 105 м. Харкова. У дослідженні взяли участь 26 учнів 4-го класу (12 хлопців та 14 дівчат). Всі учні були практично здорові та знаходилися під наглядом медичного працівника школи. Методи: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики. Рівень розвитку сили м'язів черевного пресу досліджували за допомогою тесту «Піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині за 30 с» (кількість разів); сили м'язів ніг визначали за результатами тесту «Стрибок у довжину з місця» (см).

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами попереднього дослідження визначено середній рівень (3 бали) розвитку силових здібностей у хлопців та вище за середній рівень (4 бали) у дівчат. Аналізуючи результати, що характеризують рівень розвитку сили, отримані

наприкінці навчального року, виявлено, що показники учнів дещо покращилися, однак ці зміни здебільшого не достовірні ($p>0,05$). Достовірні зміни спостерігали у дівчат за показниками виконання піднімання тулуба в сід ($p<0,05$). Так, за результатами виконання піднімання тулуба в сід у хлопців показники підвищилися на 3,00 одиниці, що у відсотковому співвідношенні складає (10,78%); у дівчат відповідно – на 3,50 (14,50%). За результатними виконання стрибка у довжину з місця показники хлопців підвищилися на 3,67 одиниці (2,38%); у дівчат – на 2,65 (1,94%) відповідно. Таким чином, найбільш суттєвий приріст спостерігається в показниках рівня розвитку сили м'язів черевного пресу дівчат (14,50%).

Повторне порівняння показників піднімання тулуба в сід з нормативними оцінками [2], свідчить про те, що покращення результатів хлопців та дівчат на загальну оцінку не вплинуло і вона залишилася не змінною – 4 та 5 балів відповідно. Аналогічне співставлення даних стрибків у довжину з місця [3], виявило, що показники рівня розвитку сили м'язів ніг у хлопців підвищилися на 1 бал і стали відповідати – оцінці 3 бала, покращення результатів дівчат на загальній оцінці не позначилися і вона залишилася на вихідному рівні (3 бала).

Таким чином, позитивні зміни результатів учнів 4-х класів на їх загальний рівень суттєво не вилинули і він залишився на вихідному середньому рівні (хлопці) та вище за середній (дівчата).

Висновки:

1. Аналіз первинних результатів свідчить про середній рівень розвитку силових здібностей у хлопців та вище за середній рівень у дівчат.

2. Результати проведеного дослідження свідчать про позитивні зміни показників рівня розвитку сили учнів 4-х класів продовж навчального року, однак ці зміни не завжди достовірні ($p>0,05$). Достовірне покращення результатів виявлено у дівчат за показниками виконання піднімання тулуба в сід ($p<0,05$). Найсуттєвіший приріст визначено в показниках, що характеризують рівень розвитку сили м'язів черевного пресу у дівчат (14,50%).

3. Покращення результатів учнів 4-х класів на загальній кількості балів суттєво не позначилося, внаслідок цього рівень розвитку сили залишився на вихідній позиції (середній рівень – у хлопців; вище за середній – у дівчат).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку можуть здійснюватися шляхом визначення впливу різних видів рухової діяльності на рівень розвитку силових здібностей досліджуваного контингенту.

Список використаної літератури:

1. Криворучко Н. В., Масляк І. П. (2016), "Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління". Науковий часопис Національного педагогічного університеті імені М. П. Драгоманова, 11.(81). С. 57-60.

2. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів : Фізична культура. 1−4 класи. Київ: Видавничий дім Освіта; 2013. 240 с.

3. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти : К. : КНТ, 2010. 776 с.

4. Azhippo A.Yu., Shesterova L.Ye., Maslyak I.P., Kuzmenko I.A., Bala, T.M., Krivoruchko N.V., Mameshina, M.A. & Sannikova, M.V. (2017), "Influence of functional condition of visual sensory system on motive preparedness of school-age children". Journal of Physical Education and Sport (JPES). №17(4), pp. 2519-2525. DOI:10.7752/jpes.2017.04284

5. Maslyak I.P., Shesterova L.Ye., Kuzmenko I.A., Bala T.M., Mameshina M.A., Krivoruchko N.V., Zhuk V.O. (2016), "The Influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children. Sport science". International scientific journal of kinesiology. 9(2). pp. 20-27.

ЗАСТОСУВАННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ЕЛЕМЕНТАМ БАСКЕТБОЛУ

Юлія Бабачук

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка,
Глухів, Україна

Анотація. У тезах здійснено аналіз досліджень присвячених проблемі використання диференційованого підходу до навчання старших дошкільників елементам спортивних ігор, зокрема баскетболу.

Ключові слова: диференційований підхід, діти старшого дошкільного віку, елементи баскетболу.

Вступ. На сучасному етапі розвитку педагогічної науки реалізація диференційованого підходу вважається необхідною умовою вирішення багатьох педагогічних завдань, у тому числі й навчання старших дошкільників елементам баскетболу.

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей застосування диференційованого підходу до дітей старшого дошкільного віку у процесі проведення ігор з елементами спорту. Відповідно до мети, поставлено вирішити такі завдання: 1) визначити сутність понять «диференційований підхід»; 2) обґрунтувати застосування диференційованого підходу до старших дошкільників у процесі проведення ігор з елементами спорту, зокрема баскетболу.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел, систематизація наукових даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Диференційований підхід є одним із головних принципів педагогіки, доцільність його застосування залежить від кваліфікації педагогів, їх компетентності та креативності. Дуже

важливо у роботі не забувати про існуючі особливості застосування диференційованого підходу до дітей: врахування психологічних та фізіологічних особливостей дітей дошкільного віку, їх потреб, інтересів та рівня розвитку; ґрунтовне володіння методичним інструментарієм виховного впливу на дітей; здатність вихователя розмірковано підходити до оптимального вирішення комплексу завдань у освітньому процесі, вміння аналізувати отримані результати.

Аналіз теоретичних джерел виокремив, що окремі автори поняття «диференційований підхід» розуміють як дидактичне положення, що передбачає поділ дітей на групи, наприклад, за інтересами та інше. Диференційований підхід – пристосування форм і методів роботи до індивідуальних особливостей дітей (Е. Рабунський); особливий підхід педагога до дітей, який полягає в організації навчальної роботи, різної за змістом, складністю, методами, прийомами (А. Кірсанов); спосіб оптимізації, що передбачає оптимальне поєднання колективних, групових та індивідуальних форм навчання (Ю. Бабанський). Плануючи гнучкі, цікаві види діяльності та уважно спостерігаючи за дітьми у процесі навчання елементам баскетболу, вихователь у разі необхідності може змінювати й пристосовувати відповідним чином дидактичний матеріал і види діяльності. Якщо в закладі дошкільної освіти використовується диференційований підхід, то діти будуть рости й розвиватися власним темпом.

Висновки. Таким чином, ми переконуємося, що різні аспекти реалізації диференційованого підходу у освітньому процесі були предметом дослідження багатьох учених. Проте їх досягнення поки недостатньо широко застосовуються у практиці роботи, у тому числі і у процесі навчання дошкільників елементам баскетболу. Це пов'язано з різними причинами соціального, психологічного і навіть економічного характеру. Ми вважаємо, що в даний час цю проблему можна і потрібно вирішувати, оскільки реалізація диференційованого підходу є найважливішою умовою здійснення успішного фізичного виховання старших дошкільників, зокрема ознайомлення їх з технічними прийомами гри в баскетбол.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці методичних рекомендацій для вихователів, здобувачів освіти щодо застосування диференційованого та індивідуального підходів у процесі навчання старших дошкільників елементам спортивних ігор.

Список використаної літератури:

1. Гайдаржийська Л. П. Диференціація та індивідуалізація навчально-виховного процесу в дошкільному закладі. *Дошкільне виховання*. 2006. № 8. С. 5-9.

2. Индивидуально-дифференцированный подход в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста / Ред. кол.: Н. Т. Терехова и др. М. : Педагогика, 1989. 142 с.

3. Рунова М. О. Рухова активність дитини у дитячому садку : посібник для працівників дошкільних закладів, викладачі і студентів педвузів і коледжів : пер. з рос. мови. Харків : Ранок, 2007. 192 с.

4. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения : методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С. О. Филипповой. СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005. 416 с.

5. Шебеко В. Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях : учеб. для учащихся пед. колледжей и училищ. Минск : Універсітэцкае, 1998. 184 с.

ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ

Анжеліка Грішина,
Андрій Носаль
Відокремлений структурний підрозділ «Фаховий коледж Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Старобільськ, Україна

Анотація. Тези присвячено провідному завданню соціальної політики України та напрямку розвитку освіти на сучасному етапі – збереженню здоров'я дітей, його зміцнення, що визначає успішність їх життєздатності.

Ключові слова: здоров'я, оздоровчі заходи, здоров'язбережувальне середовище.

Вступ. Здоров'я дітей і юнацтва – найголовніша цінність суспільства, держави і навчальних закладів освіти, головним завданням і метою діяльності яких є збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління [1]. До нових соціальних функцій освіти слід віднести й соціально-терапевтичну, що покликана значно підвищити рівень готовності особистості випускника до успішної життєдіяльності в складних умовах соціального середовища, попередження нервово-психічних і соматичних захворювань та виникнення залежностей від психотропних речовин через оздоровлення психіки людини в цілому, розвиток її особистісних якостей, які потрібні для гармонізації соціальних зв'язків і збереження здоров'я.

У наш час учень повинен мати можливість пізнати себе, особливості людського організму, основні засоби здорового способу життя, запобігання різним захворюванням, шкідливим звичкам; уміти керувати своїм здоров'ям, що дасть їй шлях до повноцінного життя.

Сьогодні дуже важливо під час навчання в школі навчити самому піклуватися про власне здоров'я, сформувати установку на підтримку власного здоров'я без застосування медикаментозних засобів.

Мета роботи – визначити особливості використання системи оздоровчих заходів під час освітнього процесу як умови збереження здоров'я учнів.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження: аналіз спеціальної, науково-методичної літератури та програмно-нормативних матеріалів, метод систематизації та аналогії.

Результати дослідження та їх обговорення. Багато дослідників відзначають чітку залежність числа і характеру порушень в стані здоров'я школярів від обсягу та інтенсивності навчальних навантажень. Отже, лише спільними зусиллями медичних працівників і педагогів при зацікавленості батьків можлива мінімізація впливу несприятливих факторів навчання на здоров'я дітей [2].

Особливе місце в цьому оздоровчому процесі відводиться освітній системі, перш за все за рахунок широкого впровадження в діяльність освітніх закладів так званих здоров'язберігаючих технологій. Зокрема, у багатьох освітніх закладах різних регіонів України є досвід використання таких заходів як спеціальна система профілактики порушень постави, зору, додаткова вітамінізація, комплекс фізіотерапевтичних процедур, загартовування та ін. Все ширше в системі харчування дітей шкільного віку використовуються продукти функціонального харчування: збагачені вітамінами і мінералами.

Активно розробляються нові інноваційні технології навчання, в основі яких лежить інформаційно-діяльний підхід. У діяльність освітніх закладів впроваджуються сучасні технології розвиваючого естетичного комплексу, що перетворюють освітній процес в вільний і легкий, привабливий і цікавий для учнів, сприяють освоєнню всього спектру видів навчальної діяльності.

Створення оптимальних можливостей для реалізації власного потенціалу кожної дитини є одним із вагомих кроків до формування здоров'язбережувального навчального середовища. Педагоги підтримують сприятливі умови для ефективного корекційного навчання, виховання та розвитку дитини, допомагаючи їй реалізувати власний потенціал. Саме тому необхідно створити такі умови навчання, які б забезпечили збереження та зміцнення їх стану здоров'я або хоча б не впливали негативно на фізичний і духовний розвиток.

Одним із напрямів розв'язання цієї проблеми є, на нашу думку, створення у загальноосвітньому навчальному закладі здоров'язбережувального навчального середовища [3].

Основними напрямами створення освітньої діяльності в здоров'язберігаючому середовищі є:

- створення умов для зміцнення здоров'я школярів та їхнього гармонійного розвитку;
- організація навчально-виховного процесу з урахуванням його психологічного та фізіологічного впливу на організм учня;

- розробка і реалізація навчальних програм з формування культури здоров’я і профілактики шкідливих звичок;
- корекція порушень здоров’я з використанням комплексу оздоровчих і медичних заходів;
- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров’я, фізичного і психічного розвитку школярів;
- функціонування служби психологічної допомоги вчителям і учням щодо подолання стресів, тривожності, гуманного підходу до кожного учня, формування доброзичливих відносин у колективі.

Особливого значення набуває пошук ефективних методичних підходів для прищеплення учням інтересу до занять фізичною культурою та впровадження новітніх технологій у систему шкільного фізичного виховання [4].

Сьогодні урок, як основна форма організації освітньо-виховного процесу, вже не вважається сучасним, хоча б він і вирізнявся всім різноманіттям найсучасніших засобів та педагогічних прийомів, якщо у дитини під час його проведення погіршується здоров’я. Тому обов’язковими на уроках є фізкультхвилинки, практика яких, на жаль нівелюється. Вони дозволяють знімати стан утомленості на уроці, ослабити психологічну напруженість, викликану інтенсивністю занять і просто дати дитині можливість порухатися [5].

Висновки. Таким чином, високий рівень функціональних порушень і хронічної патології у школярів, негативна динаміка стану здоров’я в процесі навчання обумовлюють з одного боку високу актуальність наукових досліджень в цій області, з іншого – необхідність вдосконалення роботи освітніх установ в напрямку збереження, зміцнення і формування здоров’я учнів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть створені на вирішенні проблеми стану здоров’я дітей, що навчаються в освітніх установах, необхідний комплексний підхід, що включає зусилля як системи освіти, так і охорони здоров’я і потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості.

Список використаної літератури:

1. Статут Всесвітньої організації охорони здоров’я [Електронний ресурс]. Режим доступу:https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_599 Text.

2. Максименко С. Д. Пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед молоді (психічне обґрунтування). Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 9.

3. Отравенко О. В. Педагогічні умови формування здоров’язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. Здоровье, спорт, реабилитация. № 4, 2016. С. 47-50.

4. Твердохліб М. М. Оцінка стану фізичного розвитку дітей шкільного віку в динаміці навчального процесу. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014. № 2 (36), С. 324-330.

5. Чещейко С. Інноваційні підходи до організації процесу фізичного виховання. Фізичне виховання в школі. 2005. № 2. С. 46 – 49.

ВПЛИВ ХОРТИНГУ НА СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Ірина Масляк, к.фіз.вих, професор,
Володимир Маринець
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. У тезах надано результати дослідження стосовно доцільності впровадження занять хортингом у фізичне виховання закладів фахової передвищої освіти у призмі їх впливу на стан ССС здобувачів освіти.

Ключові слова: фізичне виховання, хортинг, заклади вищої освіти I-II рівня акредитації, студенти, функціональні системи організму.

Вступ. На сучасному етапі розвитку фізкультурної освіти у закладах повної загальної середньої, фахової передвищої та вищої освіти виникає необхідність впровадження до змісту занять нових нетрадиційних видів рухової активності. Оскільки, за даними ряду досліджень Т.М. Бала, І.П. Масляк, Н.В. Криворучко та ін. [1, 4], учнівська та студентська молодь на заняттях фізичною культурою віддають перевагу інноваційним видам рухової активності. Одним із таких видів є хортинг. Хортинг – національний вид одноборств, який набирає популярності серед населення України різних вікових груп. Чимало досліджень присвячено вивченню впливу хортингу на національно-патріотичне виховання, осіб різного віку [3, 5, 6]. При цьому, додаткового дослідження потребує питання про вплив хортингу на функціональні системи організму здобувачів освіти закладів фахової передвищої освіти.

Мета дослідження – визначити ефективність застосування вправ хортингу у фізичному вихованні студентів закладів фахової передвищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися на базі Харківського коледжу будівництва, архітектури та дизайну. В них приймали участь 53 здобувача освіти 1 курсів. Продовж навчального року здобувачі освіти в рамках позаурочної роботи з фізичного виховання (секційні заняття) займалися хортингом. Заняття проводилися 3 рази на тиждень, мали стандартну структуру, тривалість складала 1,5 години. Змістове наповнення мало навчально-тренувальну спрямованість.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, медико-біологічні методи (пульсометрія), педагогічний експеримент та методи математичної статистики. Стан серцево-судинної системи визначався за індексом Руф'є.

Результати дослідження та їх обговорення. Розглядаючи первинні показники стану серцево-судинної системи здобувачів освіти за індексом Руф'є, з'ясовано, що при порівнянні з нормативними критеріями, представленими Л.П. Сергієнко [2] вони відповідають нижче середнього рівню та складають 10,3±2,37 – у юнаків, 11,2±2,76 – у дівчат. У статевому аспекті результати достовірно не відрізняються ($p>0,05$).

Аналізуючи зазначені показники після впровадження у освітній процес вправ хортингу, встановлено достовірне їх покращення у студентів обох досліджуваних груп ($p<0,05$). Так, у юнаків результати стали складати 8,94±2,13, у дівчат – 9,3±2,06.

Зіставляючи повторні показники із нормативними критеріями встановлено, що рівень функціонування серцево-судинної системи юнаків та дівчат 1-го курсу підвищився з «нижче середнього» до «середнього». У статевому аспекті тенденція відмінностей, у порівнянні із первинним дослідженням, залишилась незмінною.

Таким чином, результати проведених дослідження свідчать про позитивний вплив хортингу на стан серцево-судинної системи здобувачів освіти 1 курсів дизайнерських спеціальностей закладів фахової передвищої освіти. Це факт дозволяє нам рекомендувати фахівцям з фізичної культури впроваджувати у позаурочні форми фізичного виховання закладів фахової передвищої освіти заняття хортингом.

Висновки:

1. Здобувачі освіти 1 курсів дизайнерських спеціальностей закладів фахової передвищої освіти мають нижче середнього рівень функціонування серцево-судинної системи.
2. Заняття хортингом позитивно впливають на стан ССС досліджуваного контингенту, який за оцінювальною шкалою покращився з нижче середнього до середнього.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у визначенні впливу занять хортингом на інші функціональні системи організму досліджуваного контингенту.

Список використаної літератури:

1. Бала Т.М., Масляк І.П. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 5-6-х класів під впливом вправ черлідингу. Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2011. Випуск 15. Т. 2. С. 10-15.
2. Сергієнко Л.П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник для студентів вищих навчальних закладів [Електронний ресурс]. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2014. 496 с.

3. Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). Boyovyi khortyng yak zasib natsionalno-patriotychnoho vykhovannia i fizychnoi pidgotovky shkoliariv, studentskoi ta kursantskoi molodi [Combat horting as a means of national-patriotic education and physical training of schoolchildren, students and cadets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 80–87). Kyiv: Palyvoda A. V.

4. Krivoruchko N.V., Masliak I.P., Bala T.M., Skripka I.N., Honcharenko V.I. The influence of cheerleading exercises on the demonstration of strength and endurance of 15-17-year-olds girls. *Physical education of students*, 2018; 22(3): 127-133.

5. Ostapenko, O. I, Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Tymchyk, M. V. (2017). Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia v shkoliariv fizychnykh zdibnostei yak osnovy tverezogo sposobu zhyttia v maybutniy zhyttediyalnosti [Combat horting as a means of forming physical abilities in schoolchildren as the basis of a sober lifestyle in future life]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 166–172). Kyiv: Palyvoda A. V.

6. Yeromenko, E. A. (2016). Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studenskoi molodi na zaniattiakh khortynhom u navchalnykh zakladakh [Formation of values of healthy life of schoolchildren and student youth at Horting classes in educational institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka hortyngu: Issue 6 (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.

ЩОДО УДОСКОНАЛЕННЯ ППФП СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Єлизавета Мацухова,
Ольга Микитчик, к.фіз.вих, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури та спорту, Дніпро, Україна

Анотація. В роботі розглядається проблема професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) здобувачів вищої освіти, проаналізовано та узагальнено науково-методичну літературу з обраної тематики.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, здобувачі вищої освіти.

Вступ. Рівень фізичного стану сучасних здобувачів освіти викликає значне занепокоєння у науковців. Підвищення вимог до рівня їхньої підготовки, постійна інтенсифікація навчального процесу вимагають підтримання та збереження рівня їх фізичного стану та покращення функціональних можливостей [4]. Науковці (Т.Ю. Круцевич, 2016; Л.П. Пилипей, 2017; О.А.Трубенко, Т.В. Бадрак, Н.О. Гордієнко, В.В. Шевченко, 2020 та інші) наголошують, що фізична готовність майбутніх фахівців до продуктивної діяльності найбільш ефективно досягається у

процесі фізичного виховання. Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці (ППФП).

Мета дослідження: дослідити необхідність професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів педагогічних спеціальностей.

Завдання дослідження: проаналізувати та теоретично обґрунтувати особливості ППФП здобувачів педагогічних спеціальностей ЗВО.

Матеріал і методи дослідження. У роботі використовувався метод аналізу літературних джерел з метою узагальнення досвіду фахівців, що займаються вивченням особливостей проведення занять з фізичного виховання та змісту ППФП здобувачів педагогічних спеціальностей ЗВО. Проводився аналіз, синтез та узагальнення отриманих аналітичних результатів. Дослідження проводились продовж жовтня-листопада 2021 року.

Результати дослідження та їх обговорення. Пошуку нових ефективних технологій підготовки фахівців сучасного рівня, здатних витримувати довготривалі навантаження без зниження працездатності присвячено певну кількість робіт. Нині докладно розкриті аспекти ППФП майбутніх бакалаврів з авіації та космонавтики (В.Г. Фотинюк, 2014), студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей (Ю.О. Остапенко, 2015), технічних (С.А. Король, Н.О. Долгова, 2020), економічних (Н.В. Пентренко, 2015), мистецьких (І.О. Асаулюк, 2020), морських (В.М. Гузар, 2020), залізничних (А.Я. Єфремова, 2018; С. Галандзовський, А. Сулима, О. Брезденюк, 2019), медичних (О.В. Петришин, 2017) та військових (Є. Карабанов, А. Проценко, І. Бєліков, 2020) спеціальностей. Не зважаючи на чималу кількість наукових досліджень питання раціонального співвідношення вправ різної спрямованості, обґрунтованості їх добору в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів педагогічних спеціальностей залишаються поза увагою вчених.

Особливо актуальною постає проблема ППФП здобувачів вищої освіти в умовах пандемії Covid-19, яка призвела до погіршення якості та доступності освіти, особливо з питань організації занять з фізичного виховання (А.О. Арюшенко, О.О. Безкопильний, 2020; Л.П. Сущенко, 2020; В.В. Кондратенко, 2021, О.В. Ливацький, 2021 та ін.). Дослідженнями науковців засвідчено, що через закриття закладів вищої освіти та перехід на дистанційне навчання студентська молодь все більше часу проводять в ізоляції та за комп’ютером і менше часу на вулиці, через що спостерігається погіршення фізичного і психологічного станів. У зв’язку з цим багато дослідників підкреслюють важливість запровадження різноманітних форм онлайн-освіти [1].

Висновки. У науковій літературі недостатньо висвітлені питання організаційно-методичних умов професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей з використанням дистанційного навчання. Нагальна потреба підвищення рівня фізичного стану студентів посилює актуальність даного дослідження.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому планується розробка та впровадження авторської програми професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти педагогічних спеціальностей з використанням дистанційного навчання з метою підвищення резистентності організму до несприятливих умов, у яких протікає професійна діяльність педагога.

Список використаної літератури:

1. Kondratenko V.V., Zaitsev I.A., Lyubimov V.A., Homon L.V., & Chykolba H.M. Optimisation of physical education in higher education institutions: monitoring of the physical condition of students during physical education activities. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology*", 2020, 6(2), 137-144.
2. Westrupp Elizabeth M., et al. Study protocol for the COVID-19 Pandemic Adjustment Survey (CPAS): a longitudinal study of Australian parents of a child 0–18 years. *Frontiers in psychiatry*, 2020, 11: 903.
3. Бєлкова Т. О.; якушевський, в. О. Організаційно-методичні аспекти застосування диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання*, 2021, 27.
4. Карабанов Є.; Проценко А.; Бєліков І. Шляхи вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького*. Серія: Педагогіка, 2020, 2.23: 112-117.
5. Сисоєва, С. О.; Осадча, К. П. Стан, технології та перспективи дистанційного навчання у вищій освіті України. *Інформаційні технології і засоби навчання: електронне наукове фахове видання*, 2019, 70.2: 271-284.

ВІКОВА ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ХЛОПЧИКІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ СІЛЬСЬКИХ ШКІЛ

Валерій Мірошниченко[1], к.пед.н, доцент,
Тетяна Ніжевська, к.пед.н, доцент[2],
Сергій Строгов[1]

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди[1],
Харків, Україна
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»[2],
Харків, Україна

Анотація. Визначено рівні та вікова динаміка розвитку фізичних якостей хлопчиків досліджуваного віку.

Кдючові слова: фізична підготовленість, рівні розвитку фізичних якостей, хлопчики середніх класів.

Вступ. У навчальній програмі з фізичної культури для 5-9-х класів вказується на необхідність розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей [6]. Фахівці наголошують на необхідність урахування регіону проживання, особливо у сільській місцевості, для організації та проведення навчального процесу з фізичного виховання школярів [4, 7]. Одним із завдань сучасної освіти є перехід до диференціації навчання [1, 2, 3, 5].

Мета дослідження – визначити вікові особливості розвитку фізичних якостей хлопчиків середніх класів сільських шкіл.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати існуючі засоби та методи розвитку фізичних якостей та педагогічного контролю за рівнем фізичної підготовленості школярів.

2. Визначити рівень розвитку фізичних якостей хлопчиків середніх класів сільських шкіл.

Матеріал і методи дослідження. Визначення показників фізичної підготовленості хлопчиків середніх класів проводилось на базі Ново-Бурлуцької ЗОШ І-ІІ ступенів Харківської області шляхом тестування. В дослыдженні було задіяно 67 хлопчиків. Методи: аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження, педагогічні спостереження, педагогічні контрольні іспити (тести), методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані результати дослідження показників розвитку фізичних якостей хлопчиків 11-15 років дозволяють стверджувати наступне:

- у хлопчиків 12 років найбільші темпи приросту спостерігались у підтягуванні у висі – 19,82 % та нахилах уперед з положення сидячи – 9,81 %;
- у хлопчиків 13 років – у підтягуванні у висі та нахилах уперед;
- у хлопчиків 14 років – у підтягуванні у висі;
- у хлопчиків 15 років – у підтягуванні у висі та нахилах уперед.

Отримані результати вказують на значну варіацію досліджуваних показників розвитку фізичних якостей хлопчиків середніх класів, що пояснюється індивідуальними особливостями учнів та нерівномірністю їх фізичного розвитку. Найкращі темпи приросту відзначались у показниках, що характеризують силу.

Висновки. Отримані результати показників розвитку фізичних якостей знаходились у межах низького та середнього рівнів компетентності навчальних досягнень, що свідчить про недостатню ефективність підходів до змісту та організації фізичного виховання в умовах сільських загальноосвітніх шкіл.

Перспективи подальших досліджень. Планується розробка та впровадження диференціації змісту навчальних завдань на уроках фізичної культури з урахуванням показників фізичної підготовленості.

Список використаної літератури:

1. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання: навч. посібник Львів: ЛДУФК, 2017. 200 с.

2. Бондарчук Н. Врахування стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості при застосуванні диференційованого підходу на уроках фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2016. № 1. С. 158-164.

3. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси: Відлуння-Плюс, 2003. 352 с.

4. Гордійчук В. І. Оптимізація фізичного стану сільських школярів у процесі факультативних занять з фізичної культури [автореферат]. Львів: ЛДУФК, 2014. 20 с.

5. Мамешена М. А. Диференціація змісту навчальних занять з фізичного виховання учнів 7–9 класів з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості [автореферат]. Львів: ЛДУФК, 2020. 20 с.

6. Фізична культура. Навчальна програма для 5-9-х класів загальноосвітніх навчальних закладів: Наказ МОН України від 07.06.2017 № 804.

7. Хахуля В. М. Підвищення ефективності системи фізичного виховання дітей середнього шкільного віку сільських шкіл. *Вісник Чернігівського Національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.* 2011. Вип. 86. Т. 1. С. 201–204.

РОЗВИТОК ТА ЗНАЧЕННЯ «ІГОР НЕСКОРЕНИХ»

Максим Мішин, к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. Визначено значення проведення «Ігор нескорених» щодо підтримки ветеранів з інвалідністю на шляху реабілітації та визнання їх у суспільстві.

Ключові слова: Ігри нескорених, адаптивний спорт.

Вступ. Спорт – це соціальний феномен, який відображає специфіку життя сучасної людини, та має взаємозв'язок з різними видами спорту та функціонує у різних його напрямках. З'являються нові види змагальної діяльності, у тому числі комплексного характеру, в яких проявляються соціальні зміни у суспільстві [3].

У структурі сучасного спорту виділяють адаптивний напрям, який в останні десятиліття отримав інтенсивний розвиток, завдяки підтримки з боку Міжнародного олімпійського комітету. Адаптивний спорт у сучасній структурі спорту посідає достатньо вагоме місце, що обумовлено в першу чергу зростаючим соціальним і політичним значенням перемоги на Паралімпійських іграх, Дефлімпійських іграх, Всесвітніх іграх Спеціальних

Олімпіад [1]. Але залучення осіб з інвалідністю до фізичної культури і спорту не обмежується тільки їх участю у таких комплексних міжнародних змаганнях. Прикладом тому є засновані у 2014 році «Invictus Games», які покликанні надати нові можливості військовослужбовцям та ветеранам, які отримали інвалідність внаслідок поранень та травм під час виконання своїх службових обов'язків.

Мета дослідження - визначити значення проведення «Ігор нескорених» на сучасному етапі їх розвитку.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури та мережі Internet, системний аналіз сучасного стану адаптивного спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Ігри Нескорених (Invictus Games) – це міжнародні змагання в паралімпійському стилі, які являють собою більше ніж просто спорт.

Ідея проведення «Invictus Games» належить принцу Гаррі, який був натхненний Іграми XXX Олімпіади 2012 року в Лондоні та Warrior Games 2013 року в Колорадо.

Завдяки фінансовій підтримці з боку Королівського Фонду, компанії «Jaguar Land Rove» та спонсорської допомоги благодійних організацій, в 2014 році було проведено перші Ігри, в яких прийняло участь понад 400 атлетів. Ігри відбулися в лондонському Олімпійському парку Королеви Єлізавети [5].

В 2015 році змагання не проводились. Це дало можливість більш якісно підготуватись до других Ігор 2016 року, що пройшли у спортивному комплексі «ESPN Wide World of Sports», який є частиною Walt Disney World Resort в Орландо, Флорида. В «Іграх Нескорених» прийняло участь 487 спортсменів з 15 країн, які змагалися в 10 видах спорту (табл. 1).

Таблиця 1

Хронологія міжнародних змагань «Ігри нескорених»

№	Рік	Строки	Місто	Країна	Кількість країн	Кількість видів спорту	Кількість учасників
1	2014	10-14.09	Лондон	Великобританія	13	9	≈400
	2015	Не проводились, у зв'язку з якісною підготовкою до Ігор 2016 р.					
2	2016	8-12.05	Орландо	США	15	10	487
3	2017	23-30.08	Торонто	Канада	17	12	539
4	2018	19-27.10	Сідней	Австралія	18	13	491
5	2020	Перенесені через Covid-19					
	2021	Перенесені через Covid-19					
	2022	16-22.04	Гаага	Нідерланди	Відмінені		
6	2023	9-16.09	Дюссєльдорф	Німеччина	≈23	9	≈500

Треті Ігри пройшли в Торонто, Канада, в 2017 році. Змагання зібрали 539 спортсменів з 17 країн. Це були перші ігри в яких прийняли участь представники України та Румунії.

Четверті «Invictus Games» було проведено в місті Сідней (Австралії). У порівнянні з 2017 роком Ігри стають все більш захоплюючими та видовищними. До 17 країн, які приймали участь у попередніх Іграх, приєдналася Польща [4].

П'яті Ігри (2020-2022 рр.) не були проведені через Covid-19.

Шості Ігри планується провести в 2023 році в Дюссєльдорфі, метою проведення яких є подальша підтримка ветеранів з інвалідністю на шляху реабілітації та визнання їх у суспільстві.

Для участі в «Іграх нескорених» необхідно мати ясне уявлення про їх філософію та пристосовувати тренувальний процес, залежно від функціональних можливостей атлетів, щоб задовольнити потреби кожного із них [2].

Висновки. Завдяки силі спорту, «Invictus Games» спрямовано на реабілітацію військовослужбовців, які приймають в них участь. Ігри створюють умови щодо розуміння та поваги до всіх осіб, які служать своїй країні, і особливо до тих хто заплатив за свою відданість своїм здоров'ям.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають в дослідженні перспектив розвитку «Ігор нескорених».

Список використаної літератури:

1. Брискин Ю.А., Евсеев С.П., Передерий А.В. Адаптивный спорт. М.: Советский спорт, 2010. 316 с. : ил.

2. Мішин М.В. Специфічні фактори, що впливають на ефективність процесу підготовки спортсменів в баскетболі на візках. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М.Костюкевич. Вінниця: ТОВ «Планер». 2015. Випуск 19 (Том 2). С. 272-277.

3. Неолімпійський спорт : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є.В.Імас, С.Ф.Матвєєв, О.В.Борисова та ін. К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. 184 с. ISBN 978-966-8708-81-7.

4. Băiţan G.F. The Invictus games. Bulletin of «Carol I» National Defence University. 2020. Т. 9. №. 2. С. 114-121.

5. https://invictusgamesfoundation.org.

АЛТИМАТ ФРІЗБІ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ВИД РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ШКОЛЯРІВ

Ангеліна Петрова, доктор філософії (Ph.D.),
Павло Шабат
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. У тезах на підставі аналізу літературних джерел розглядаються переваги спортивної гри алтимат фрізбі, як інноваційного виду рухової діяльності у закладах загальної середньої освіти.

Ключові слова: алтимат фрізбі, урок з фізичної культури, учні, заклади загальної середньої освіти.

Вступ. За даними Міністерства охорони здоров'я України, майже 90 % школярів мають відхилення у стані здоров'я. Основними причинами означеної проблеми є дефіцит рухової активності продовж усього терміну навчання в закладах освіти та недостатній рівень культури здорового способу життя підростаючого покоління [1; 2].

Ряд науковців [2; 4; 5] зазначають, що фізична культура є ефективним засобом компенсації дефіциту рухової активності. Однак у своїх роботах автори вказують, що на сьогоднішній день уроки фізичної культури є не достатньо цікаві для сучасної молоді. Саме тому, вищеозначена проблема вимагає пошуку інноваційних, альтернативних видів рухової діяльності для модернізації освітнього процесу фізичного виховання. Одним із таких видів фізичної активності є новітня, захоплююча командна гра з використанням літаючого диску – алтимат фрізбі.

Мета дослідження: вивчити переваги застосування спортивної гри «Алтимат фрізбі» в освітньому процесі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, синтез та аналіз періодичних видань, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Алтимат (англ. Ultimate) – це командний неконтактний вид спорту з літаючим диском (фрізбі). Гра ведеться двома командами у прямокутному полі із зонами по краях. В кожній команді по 7 осіб [6]. Одна команда нападаюча, інша – що захищається. Мета нападаючої команди – дати пас гравцеві своєї команди, що знаходиться в зоні суперника. Якщо ж це неможливо з будь-яких причин, то можна дати пас будь-якому іншому гравцеві своєї команди. Мета команди, що захищається – збити або зловити диск, або змусити гравця нападу з диском протримати його у себе 10 секунд. В цьому випадку відбувається втрата диска і команди міняються ролями. Переміщатися з диском можна, заважати гравцеві з диском може тільки один гравець команди, що захищається [3; 6].

Алтимат фрізбі є дуже динамічною і видовищною грою, що вимагає гарної реакції, техніки кидка, швидкості і витривалості. Найважливішим принципом алтимату є «Дух» гри. В першу чергу – повага до суперника. Правила алтимату строго забороняють навмисні фоли і кпини над противником [6]. Так, гра сприятиме не тільки підвищенню рухової активності, зміцненню здоров'я але й виховуватиме моральні та вольові якості учнівської молоді.

Висновки. Впровадження алтимат фрізбі, як інноваційного виду рухової діяльності в освітній процес фізичного виховання, сприятиме підвищенню рухової активності та інтересу до уроків фізичної культури школярів закладів загальної середньої освіти.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку можуть полягати у визначенні впливу спортивної гри «Алтимат фрізбі» на рівень розвитку фізичних якостей школярів.

Список використаної літератури:

1. Березовський В. А. Характеристика фізичного розвитку та функціонального стану кардіореспіраторної системи учнів старших класів. Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародної участю «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення». Львів : ЛДУФК, 2016. С. 106–110.

2. Дикий О. Ю. Сучасні підходи до організації фізичного виховання школярів. Науково-методичний вісник «Педагогічний пошук». Волинь : ВІППО, 2019. С. 24–28.

3. Залозний О. В., Куриленко О. В. Алтимат в Україні : особливості розвитку. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : матеріали IV Міжнародної науково-методичної конференції. Суми : СумДУ, 2017. С. 22–23.

4. Масляк І. П. Вплив аеробіки силової спрямованості на стан кардіореспіраторної системи школярів старших класів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 1 (82), С. 35–38.

5. Петрова А. С., Бала Т. М. Стан кардіореспіраторної системи хлопців 10–11 класів після впровадження варіативного модуля «Кросфіт». Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків : ХДАФК, 2020. С. 12–19.

6. Фоменко О. В., Фоменко В. Х. Особливості методики занять фізичними вправами засобами «алтимат» фризбі на позааудиторних заняттях зі студентами I–II курсів закладів вищої освіти. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : педагогічні науки. Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2019. №4 (327). Ч. 1. С. 84–91.

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 4-х КЛАСІВ ПІД ВПЛИВОМ РІЗНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Ліна Поспілько,
Маргарита Мамешина, к.фіз.вих.
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. У тезах представлено результати дослідження рівня розвитку швидкісних здібностей учнів 4-х класів. Здійснено аналіз змін отриманих показників під впливом різних видів рухової діяльності.

Ключові слова: швидкісні здібності, фізичне виховання, фізична підготовленість, учні 4-х класів.

Вступ. Останнім часом в нашій державі склалася критична ситуація зі станом здоров'я учнівської молоді. Не визиває сумніву і той факт, що від стану здоров'я залежить і рівень фізичної підготовленості дітей, який також суттєво погіршується [1]. Саме молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку практично усіх фізичних якостей, а особливо швидкісних здібностей [3, 4]. Тому, визначення рівня розвитку швидкісних здібностей учнів молодших класів та урахування цих показників, сприятиме вдосконаленню процесу фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.

Мета дослідження: визначити зміни показників рівня розвитку швидкісних здібностей школярів 4-х класів під впливом різних видів рухової діяльності.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі Харківської загальноосвітньої школи № 105. В ньому приймали участь 29 учнів 4-х класів (17 хлопців та 12 дівчат). Методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Упродовж навчального року учні опановували наступні види рухової діяльності: вправи для оволодіння навичками пересувань; вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики; вправи для опанування навичками оволодіння м'ячем; стрибкові вправи; ігри для активного відпочинку; вправи для розвитку фізичних якостей; вправи для формування постави і профілактики плоскостопості. Для визначення рівня розвитку швидкісних здібностей використовували рухові тести: біг на 30 м (с) та стрибки через скакалку на двох ногах за 1 хв (кількість разів) [2].

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз первинних даних виявив середній рівень (3 бали) розвитку швидкісних здібностей у хлопців, нижче за середній (2 бали) у дівчат. Таким чином, на початку року в учнів 4-х класів встановлено нижче за середній рівень розвитку швидкісних здібностей.

Аналізуючи дані, отримані наприкінці навчального року, встановлено, що показники рівня розвитку швидкісних здібностей досліджуваного контингенту дещо покращилися, однак ці зміни не суттєві і статистично не достовірні ($p>0,05$). Так, результати виконання бігу на 30 м у хлопців поліпшилися на 5,57 % (0,37 с); у дівчат – на 1,81% (0,12 с) відповідно. За показниками виконання стрибків через скакалку на двох ногах у хлопців результати покращилися на 5,80% (4,35 кількість разів); у дівчат – на 6,46 % (4,91 кількість разів) відповідно. Таким чином, найзначніше змінилися показники виконання стрибків через скакалку на двох ногах (5,80% хлопці, 6,46% дівчата).

Повторне співставлення показників виконання бігу на 30 м з оціночною шкалою [2], свідчить про те, що результати учнів 4-х класів відповідають оцінці 2 бали (рівень нижче за середній). Порівняння показників виконання стрибків через скакалку на двох ногах нормативними оцінками [2], виявило,

що результати хлопців відповідають оцінці – 4 бали (вище за середній рівень), дівчат – 3 бали (середній рівень).

Із зазначеного постає, що під впливом різних виді рухової діяльності показники розвитку швидкісних здібностей учнів 4-х класів покращилися на 1 бал і стали відповідати – оцінці 3 бали (середній рівень).

Висновки:

1. На початку року встановлено нижче за середній рівень розвитку швидкісних здібностей у учнів 4-х класів.

2. У результаті опанування різних видів рухової діяльності в показниках, що відображають рівень розвитку швидкісних здібностей суттєвих та достовірних змін не спостерігали ($p>0,05$). За оцінювальною шкалою, у порівнянні з вихідними даними, показники рівня розвитку швидкісних здібностей підвищилися на 1 бал і стали відповідати середньому рівню (3 бали).

3. Найбільш суттєво поліпшилися показники виконання стрибків через скакалку на двох ногах у хлопців та дівчат (5,80% та 6,46% відповідно).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження у даному напрямку можуть здійснюватися шляхом визначення динаміки рівня розвитку інших фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.

Список використаної літератури:

1. Ажиппо О.Ю., Мамешина М.А., Масляк, І.П. Оцінка фізичного здоров’я школярів середніх класів. XVI Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров’я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України» [електронний ресурс]. 2016. С. 3−6.

2. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 1-4 класи». К. : Видавничій дім «Освіта», 2018. 392 с.

3. Azhippo A.Yu., Shesterova L.Ye., Maslyak I.P., Kuzmenko I.A., Bala, T.M., Krivoruchko N.V., Mameshina, M.A. & Sannikova, M.V. (2014), "Influence of functional condition of visual sensory system on motive preparedness of school-age children". Journal of Physical Education and Sport (JPES). 17(4), pp. 2519-2525. DOI:10.7752/jpes.2017.04284

4. Maslyak I.P, Mameshina M.A., & Zhuk V.O. The state of application of innovation approaches in physical education of regional education establishments. Slobozhanskyi herald of science and sport. 2014. 6(44). pp. 72-76. https://doi.org/10.15391/snsv.2014-6.013

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Лариса Рубан, к.фіз.вих., доцент,
Вікторія Місюра
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. В роботі представлено аналіз сучасної наукової літератури з проблеми корекції рухових здібностей осіб з інвалідністю засобами фізичної культури.

Ключові слова: фізична культура, особи з інвалідністю.

Вступ. Несприятливі фактори сучасного життя (серед яких необхідно відзначити погіршення екології, технократизацію суспільства, військові конфлікти, автокатастрофи, вроджені вади та інші фактори) призвели до того, що майже 30 млн. осіб щороку отримують каліцтво та різні ураження. За прогнозами вчених, кількість інвалідів на початку XXI ст. зросте до одного мільярда [1, 2]. Отже, інвалідність – це всесвітня проблема, до якої має бути прикута постійна увага в кожній країни, органів державної влади та управління, науковців, медиків, психологів, педагогів, фахівців з фізичної культури та спорту, фізичних реабілітологів. В законі України № 2249-VIII від 19.12.2017 «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» зазначено, що особа з інвалідністю – повнолітня особа зі стійким обмеженням життєдіяльності, якій у порядку, визначеному законодавством, встановлено інвалідність.

Найбільша кількість осіб з інвалідністю мають порушення опорно-рухового апарату і науковцями доведено, що фізична культура і спорт є провідними заходами у фізичній і соціальній реабілітації даного контингенту. Стан людини з обмеженими можливостями здоров'я призводить до стійких змін організму, появи фізичних, соціальних і психологічних бар'єрів у досягненні гідного рівня і якості життя. Сучасні тенденції гармонізація суспільних поглядів щодо осіб з інвалідністю визначили зростання значущості соціалізуючих реабілітаційних практик. Одним з провідних напрямків цієї діяльності є фізична культура і спорт [4-6].

Мета та завдання дослідження: на підставі узагальнення даних науково-методичної літератури провести аналіз практичного досвіду фахівців із проблеми корекції розвитку рухових здібностей осіб з інвалідністю засобами фізичної культури.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури з метою вивчення стану й актуальності досліджуваної проблеми.

Результати дослідження та їх обговорення. Рухова діяльність людини надто складна. Вона містить примітивні рухи, більш складні автоматизми (ходьба, біг, плавання) і складні цілеспрямовані рухи. Всі опорні та рухові функції забезпечуються скелетом, м’язами і нервовою

системою. Ушкодження будь-якої з цих ланок призводить до обмеження рухових можливостей, що може проявлятися порушенням активних і пасивних рухів, а також порушенням координації рухових актів та ін. Метою адаптивного фізичного виховання при порушеннях опорно-рухового апарату є створення бази рухових і психологічних умінь і навичок, які сприяють підвищенню працездатності особистості та її самореалізації у суспільстві.

Ю. Бріскін (2006) зазначив, що у осіб з інвалідністю за вимушеного обмеження фізичних спроможностей пріоритет цінностей спрямовано на активну рухову діяльність, і саме спорт допомагає їм у самореалізації.

В.В. Мелехов (2007) відзначив поліпшення морфофункціонального стану студентів з інвалідністю після застосування розробленої методики силової підготовки з використанням тренажерних пристроїв.

М. Зленко (2015) підкреслює, що застосування фізичних навантажень особам з інвалідністю дозволяє прискорити процес відновлення фонду життєво важливих умінь і навичок, необхідних у побутовій діяльності.

О. Луковська зі співавт. (2016) дістали висновку про позитивний вплив занять фізичною культурою та спортом на фізичний розвиток, психічний стан і соціальний статус інвалідів з ураженням органів опори і руху.

М. Мішин зі співав. (2020) після проведеного дослідження прийшли до висновку, що побудова тренувальних занять з урахуванням специфічних особливостей спортсменів з вадами слуху, а саме застосування акробатичних вправ в підготовчій частині занять та використання спеціальних засобів корекції функцій організму, корекції і розвитку координаційних здібностей; корекції функції рівноваги; корекції вестибулярної функції, сприяло створенню умов для поліпшення фізичної підготовленості дітей 10-11 років, які займаються джиу-джитсу [4-6].

Висновки. Таким чином, останніми роками спостерігається зростання кількості осіб з інвалідністю, при цьому процес адаптивного фізичного виховання залишається маловивченим. В спеціальній літературі недостатньо уваги приділено розробці корекційно-реабілітаційних програм, спрямованих на відновлення рухових функцій осіб з інвалідністю засобами фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Розробити корекційно-реабілітаційну програму для осіб з інвалідністю молодого віку з наслідками ушкодження опорно-рухового апарату, спрямовану на відновлення рухових здібностей засобами адаптивної фізичної культури.

Список використаної літератури:

1. Руденко Р. Специфіка програми фізичної реабілітації спортсменів з обмеженими фізичними можливостями в рамках: нозологічної групи. Фізична культура, спорт та здоров’я нації: [зб. наук. пр.]. Вінниця. 2014. Вип. 18. С. 353 – 357.

2. Rudenko R. Estimation of the efficiency of physical therapy for disabled athletes in Ukrainian end ovaseas publications. Life end movemend : Ratownictwo Wodne Rzeczpospolitej. 2014. Ksl/2. S. 3-11.

3. Закон України «Про реабілітацію інвалідів». https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15.

4. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів : підручник. Київ : Олімпійська література, 2006. 263 с.

5. Мелехов М.В. Особенности силовой подготовки студентов инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата.: автореф. дис. на соискание научн. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». М.В. Мелехов. М. 2007. 23 с.

6. Мішин М, Петренко І., Кийко А. Оптимізація процесу фізичної підготовки 10-11-річних спортсменів з вадами слуху, які займаються джиу-джитсу. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020. №4 (78). С. 17-23.

ТАЙЗО ЯК ОСОБЛИВИЙ ВИД ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЙОГО ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ОСІБ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Ольга Серпутько,
Світлана Степанюк, к.фіз.вих., доцент,
Данило Волков
Херсонський державний університет,
Херсон, Україна

Анотація. В роботі дано характеристику тайзо як особливого виду фізичної активності та його значення для осіб другого періоду зрілого віку.

Ключові слова: тайзо, фізична активність, особи другого періоду зрілого віку.

Вступ. Відоме як "японська йога", тайзо є стандартною розминкою в айкідо. Проте, маючи дуже широкий спектр спрямованості, тайзо може також вивчатися і як окрема дисципліна, адже базується на принципах глибокого дихання [5] та включає в себе суглобну розминку та вправи загально-функціонального значення, які передбачають розігрів та опрацювання всіх груп м'язів та зв'язок, а також функціональних систем.

Мета та завдання дослідження – охарактеризувати тайзо як особливий вид фізичної активності та його значення для осіб другого періоду зрілого віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та власного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Особливо актуальною вивчення та практика тайзо є для дорослих, зокрема для представників другого періоду зрілого віку [4], адже, як ті особи, які займалися спортом з молодого віку, так і ті, хто почав практику айкідо, або іншого одноборства, у дорослому віці, починаючи з 36-40-ка років відбуваються певні процеси з перебудови внутрішніх систем організму, спричинені нейронним

гальмуванням та викликані ними чисельні труднощі у заняттях спортом та фізичною культурою [2].

На основі проведених нами спостережень, як у власному доджо, так і використовуючи досвід колег з різних міст України та закордоння, можемо стверджувати, що тайзо є не тільки традиційним та ефективним засобом підготовки спортсменів до занять з айкідо [3], які дозволяють знизити ризик виникнення травм різного походження, а й самостійне направлення з фізичної культури широкого спектру дії персональної направленості, яке дозволяє не лише покращити загально-фізичний стан, а й позбавитися від хронічних проблем органів дихання, постави та відновити гнучкість тіла, так само як і еластичність зв'язок та м'язів [1].

Висновки. Тож ми можемо рекомендувати японську гімнастику тайзо для використання як розігріву перед заняттям з будь-якого східного одноборства, так і як окрему фітнес-дисципліну, яка підійде особам будь-якого віку, та, зокрема, свою максимальну ефективність покаже в практиці спортсменів другого періоду зрілого віку та старших, як для жінок, так і для чоловіків. Також може бути розглянута як альтернатива іншим фітнес-спрямуванням, за умови відсутності протипоказань від лікарів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в аналізі впливу дихальної гімнастики тайзо на літніх людей та розвиток даного напряму в Україні та зокрема в Херсоні, як в ході навчання мистецтва айкідо, так і в якості самостійної дисципліни.

Список використаної літератури:

1. Плахтій П.Д., Босенко А.І., Макаренко А.В.Фізіологія фізичних вправ: підручник. Кам’янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 268 с.

2. Саотомэ М. Айкидо и гармония в природе.Пер. с англ. Н. Шпет. Киев: София, 1998. 304 с.

3. Теорія і методика фізичного виховання. Методики фізичного виховання різних груп населення) Підручник. Під. заг. ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2012. Т.2. 392 с.

4. Douris P, Chinan A, Gomez M, Aw A, Steffens D, Weiss S. Fitness level of middle age martial arts practitioners. Br J Sports Med 2004; 38: 143-147.

5. Ueshiba, K. The spirit of aikido. 1st ed. Kodansha International. 1984; 128 p.

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 5 КЛАСУ

Андрій Сирбу,
Ірина Кузьменко, к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. У тезах висвітлені результати розвитку силових здібностей школярів 10 років загальноосвітньої школи. Представлено аналіз показників у статевому аспекті та співставлення з нормами програми з фізичної культури.

Ключові слова: фізичне виховання, школярі, силові якості, розвиток.

Вступ. У процесі фізичного виховання в школі важливим є розвиток фізичних якостей учнів, зокрема силових. Проблема силової підготовки молоді представляє на сьогоднішній день особливий інтерес у зв'язку зі змінами соціальних, екологічних та економічних умов життя суспільства. Достатній рівень силової підготовленості школярів відіграє особливе значення, оскільки є запорукою гармонійного розвитку, сприяє більш ефективному формуванню рухових умінь і навичок та є основою для розвитку інших фізичних якостей.

Незважаючи на те, що дослідженням рівня розвитку силових здібностей займалося ряд авторів: Е. А. Єрьоменко [1], І. О. Кузьменко [2], В. Д. Мартин, А. В. Магльований та ін. [3], І. П. Масляк, В. С. Нагорнюк [4], на наш погляд, у наявній науково-методичній літературі недостатня кількість робіт, присвячених питанню визначення рівня розвитку силових якостей учнів 10 років.

Мета дослідження: визначити рівень розвитку силових якостей школярів 10 років.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі ЗОШ № 24 м. Харкова. В ньому приймали участь 19 учнів 5 класу: із них 12 хлопців і 7 дівчат.

*Методи дослідження***:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень розвитку силових якостей оцінювався за показниками згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибка у довжину з місця, піднімання тулуба в сід за 1 хв і порівнювався з нормативами шкільної програми з фізичної культури.

Результати рівня розвитку силових здібностей школярів 5 класу відносно статі представлені в таблиці 1.

Розглядаючи результати згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибка у довжину з місця та піднімання тулуба у сід слід зазначити, що показники хлопців достовірно вищі, ніж у дівчат ($p<0,001$).

Таблиця 1

Порівняння показників рівня розвитку силових здібностей школярів 10 років відносно статі

Стать / Показники	n	Хлопці	n	Дівчата	t	p
		X± m				
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., кількість разів	12	27,36±3,9	7	18,86±4,25	4,26	<0,001
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	12	16,64±1,44	7	7,86±1,1	4,83	<0,001
Стрибок у довжину з місця, см	12	160±4,70	7	142,42±7,37	5,60	<0,001

Порівнюючи результати розвитку силових здібностей з оціночними критеріями, представленими у шкільній програмі з фізичної культури [5], виявлено, що показники згинання та розгинання рук в упорі лежачи відповідають високому рівню, стрибок у довжину з місця та піднімання тулуба в сід за 1 хв – достатньому рівню компетентності.

Висновки:

1. Порівняння отриманих результатів з оціночною шкалою, представленою в програмі з фізичної культури, виявило, що результати, в середньому, відповідають достатньому рівню компетентності.

2. Аналіз результатів рівня розвитку силових здібностей відносно статі, показав, що показники хлопців достовірно вищі, ніж дівчат.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку можуть полягати у дослідженні впливу інноваційних видів рухової активності на рівень розвитку рухових здібностей школярів 10 років.

Список використаної літератури:

1. Єрьоменко Е. А. Методи розвитку сили та швидкісно-силових здібностей спортсменів бойового хортингу різного віку. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. Ірпінь, 2021. Ч. 2. С. 1164–1179.

2. Кузьменко І. Рівень розвитку силових якостей учнів 12–13 років. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 17. 2020. С. 34–38.

3. Мартин В. Д., Магльований А. В., Ревін П. П., Портах В. С. Силова підготовка студентів та школярів. Навчально-методичний посібник. Львів: Ліга-Прес, 2005, 108 с.

4. Нагорнюк В. Ю., Масляк І. П. Вплив воркауту на прояв силових здібностей школярів середніх класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць. Харків. ХДАФК, 2018. С. 194–204.

5. Фізична культура в школі: навчальна програма для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Київ: Літера ЛТД, 2018. 368 с.

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК 20-25 РОКІВ

Лілія Шейко

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. В роботі представлено результати дослідження ступеню зміни показників рівня фізичного здоров'я жінок 20–25 років, що вивчалися під впливом занять оздоровчим плаванням.

Ключові слова: жінки**,** оздоровче плавання**,** фізичне здоров'я.

Вступ. За даними досліджень в Україні спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я та працездатності жінок молодого віку. Відсутність достатнього фізичного навантаження необхідного для нормальної роботи різних систем і органів є головною причиною багатьох захворювань жінок, що призводить до зниження їх працездатності та стану здоров'я [4]. Недостатній обсяг інтенсивної рухової активності жінки викликає необхідність у щоденних заняттях фізичними вправами, зокрема плаванням [2; 4]. Плавання відіграє одну з провідних ролей в зміцненні здоров'я та покращенні його стану, тому пошук нових і застосування вже відомих засобів та форм оздоровчого плавання серед жінок молодого віку є актуальним [5]. Науковці А. Р. Гребінкіна, 2001; К. В. Максимова. 2006; А. В. Магльований, 2011; А. В. Давиденко, С. В. Трачук, 2011 та ін. у своїх роботах вказували на зміну рівня розвитку окремих фізичних якостей і фізичної підготовленості за рахунок застосування різноманітних вправ і форм фізичного виховання жінок. При цьому робіт, що стосуються впливу плавання на стан здоров'я жінок 20–25 років виявлено вкрай мало [1 – 3].

Мета дослідження - визначити ступінь впливу плавання на рівень фізичного здоров'я жінок 20-25 років.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати науково-методичну та спеціальну літературу по темі дослідження; 2. Визначити рівень фізичного здоров'я жінок 20–25 років; 3. Провести аналіз змін показників фізичного здоров'я жінок 20–25 років під впливом оздоровчого плавання.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 14 жінок віком 20-25 років, які відвідують групи оздоровчого плавання басейну «Піонер» м. Харкова. Заняття тривали протягом 5 місяців, 2-3 рази на тиждень, тривалість одного заняття – 45 хвилин. У ході дослідження нами були використані наступні методи: аналіз науково-методичної літератури; антропометричні й фізіологічні методи; методи математичної статистики. Визначення рівня соматичного здоров'я проводилось за експрес-оцінкою соматичного здоров'я, розробленою Г. Л. Апанасенко [1], яка включає в себе вимірювання антропометричних (маса тіла, довжина тіла, силова динамометрія), фізіологічних (життєва ємкість легень, ЧСС, АТ) та функціональних показників (проба Мартіне-Кушелевського), які

використовувалися для розрахунку морфо-функціональних індексів. Оцінювання рівня соматичного здоров'я проводилось за сумарною кількістю балів, що відповідали обрахованим показникам і визначались функціональні класи від «низького» до «високого». Дослідження проводилися в два етапи. На *першому* етапі здійснювалися аналіз науково-методичної літератури та попереднє тестування фізичного розвитку жінок 20–25 років. На *другому* етапі проводився педагогічний експеримент, по закінченню якого здійснювалося підсумкове тестування з метою визначення ступеня зміни досліджуваних показників.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз отриманих результатів показав, що за показниками маси тіла, окружності стегон і талії, кистьової динамометрії правої та лівої кисті, ЧСС, АТ, ЖЄЛ та часу відновлення ЧСС після навантаження результати жінок значно покращилися. Проте ці відмінності носять достовірний характер лише в показниках маси тіла, охоплюваних розмірів, ЧСС, ЖЄЛ та часу відновлення ЧСС після навантаження ($p < 0,05 – 0,001$). Значення індексу маси тіла знаходиться у межах норми (попереднє тестування – 23,66 кг/м^2; підсумкове – 21,15 кг/м^2). На початку дослідження середній показник життєвого індексу був нижче за норму – 43,75%. Після занять плаванням – 56,04%, що відповідає віковій нормі [1; 3]. Дослідження силового індексу після попереднього тестування виявило рівень розвитку м'язової системи жінок на межі низького і менше середнього (40,35%), після закінчення експерименту, значення відповідало середньому рівню (50,40%). Середнє значення індексу Робінсона на початку експерименту відповідало 105,14 ум. од. (низький рівень). Під час експерименту він покращився до 92,7 ум. од. (рівень нижче середнього). Середнє значення індексу соматичного здоров'я у жінок на початку дослідження складало 1,25±0,32 бали, що відповідало низькому рівню. Після закінчення експерименту середнє значення індексу стало 4,15±0,41 бали, що вказує на рівень нижче середнього. Це, в свою чергу, свідчить про те, що жінки продовжують перебувати у зоні ризику розвитку соматичних захворювань (безпечний рівень соматичного здоров'я починається на межі середнього і вище середнього рівнів). На підставі проведених нами досліджень можна зробити наступні **висновки:**

1. Дані первинних досліджень параметрів фізичного здоров'я дозволили встановити низький рівень фізичного здоров'я жінок 20–25 років.

2. Застосування в тренувальних заняттях, розроблених нами, плавальних вправ позитивно вплинуло на показники фізичного здоров'я жінок молодого віку. Вірогідно покращились показники маси тіла, охоплюваних розмірів, ЧСС у спокої, а також часу відновлення ЧСС після навантаження, АТ, ЖЄЛ ($p < 0,05 – 0,001$). Решта показників фізичного здоров'я також покращились, проте не достовірно ($p>0,05$).

Подальші дослідження в цьому напрямку можуть здійснюватися шляхом визначення ступеню впливу розроблених нами програм плавання на рівень фізичного здоров'я та фізичну працездатність чоловіків молодого віку.

Список використаної літератури:

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. О. Медицинская валеология. Київ : «Здоров'я», 1998. 248 с.
2. Верблюдов І. Б., Лоза Т. О., Чередниченко С. В. Організація і методика оздоровчої фізичної культури: навч. Посібник. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2011. 244 с.
3. Король С. А. Оцінка стану соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів І курсу технічних спеціальностей. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. №11. С. 23–29.
4. Максимова К. В. Особливості побудови фізкультурно-оздоровчих занять для жінок 18–29 років. Слобожанський науково-спортивний вісник: збірник наукових статей. Харків, 2006. № 10. С. 42–45.
5. Шейко Л. В. Оценка влияния рекреационного плавания на уровень физического состояния женщин. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. Харків, 2016. №3. С. 263 – 269.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ОСНОВНЕ ВМІННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Наталія Щурова

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка, Старобільськ, Україна

Анотація. У тезах проаналізовано ключові практичні засади побудови здоров'язберігаючого освітньо-виховного процесу, якими повинен володіти майбутній педагог фізичного виховання як суб'єкт валеологічної діяльності.

Ключові слова: здоров'язбереження, валеологічна освіта, біоритмологія, здоров'я.

Вступ. Останніми десятиріччями світова наука зараховує проблему здоров'я, в широкому розумінні цього поняття, до кола глобальних проблем, розв'язання яких зумовлює характеристики майбутнього розвитку людства. Розуміння важливості проблеми збереження й відтворення здоров'я людини знайшло відображення й у стратегічних завданнях сучасної освіти, де одним з головних визначено формування свідомого ставлення школярів до власного здоров'я та здоров'я інших людей, гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я учнів у всіх його складниках: фізичному, психічному й духовному [2].

Мета дослідження – проаналізувати важливість створення навичок щодо здоров'язбережувальної діяльності у професійній діяльності майбутнього педагога з фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз спеціальної, науково-методичної літератури та програмно-нормативних матеріалів, метод систематизації та аналогії.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз праць видатних педагогів і вікових психологів, фізіологів і медиків дозволив визначити ключові практичні засади, якими повинен оволодіти педагог, не зважаючи на предметну спеціалізацію, адже, на наше глибоке переконання, кожен вчитель є суб'єктом валеологічної діяльності в школі. Отже, побудова здоров'язберігаючого освітньо-виховного процесу передбачає врахування нижченаведених положень [1].

По-перше, обґрунтований з позиції здоров'язбереження розклад занять. Показником функціонального стану організму та його змін є працездатність, саме вона відображає раціональність організації освітнього процесу, його відповідність можливостям дитини, його ефективність.

Рівень працездатності залежить від багатьох факторів: фізіологічних (функціональна зрілість організму, функціональний стан, стан здоров'я тощо), психологічних (емоційний стан, мотивація тощо), зовнішньо-середовищних (умови організації діяльності, час доби, року тощо).

Багаторічні дослідження фахівців з біоритмології дозволили визначити основні закономірності працездатності та її динаміку протягом навчального дня, тижня й року. Існують загальні закономірності динаміки працездатності. Вона поділяється на кілька періодів: входження в роботу („впрацювання"), стійкий період (оптимальна працездатність), передвтома (період нестійкої працездатності, або компенсаторної перебудови) і стомлення [3, с. 244]

Поліпшити стан дитини протягом дня, відсунути стомлення, зняти втому допомагають фізіологічні „стимулятори": активна прогулянка (після 3-го уроку), фізкультхвилинки, холодові подразники (обтирання вологою серветкою обличчя і шиї), звукові подразники тощо.

Ритми працездатності мають відповідні цикли й протягом навчального року: у зв'язку з поступовою адаптацією учнів до навчання після літніх канікул працездатність тільки через певний час досягає максимуму. Підтримувати її на високому рівні протягом тривалого часу допомагають канікули – осінні, зимові, весняні. Починаючи з травня, рівень розумової працездатності є досить низьким.

По-друге, фізіологічно грамотний, методично обґрунтований і раціонально побудований урок. Ураховуючи знання біологічних ритмів добової працездатності, не менш важливо правильно організувати сам урок, домогтися того, щоб його активні та пасивні структурні елементи взаємозмінювали та взаємодоповнювали один одного.

Бажання вчителя підвищити емоційність уроку, змінити форму роботи, переключити увагу учнів можна реалізувати за допомогою різних технічних засобів: комп'ютера, телебачення, звукозапису. Але не слід зловживати ТЗН, адже якщо на одному уроці вчитель намагається використовувати всі відразу засоби або протягом уроку „крутить" відео, очікуваного ефекту не буде.

Застосування технічних засобів створює підвищене навантаження на центральну нервову систему, особливо на зоровий та слуховий аналізатори, тому тривале використання цих технічних засобів, а також часте переключення з одного на інший сильно стомлює дітей [4].

По-третє, забезпечення необхідних санітарно-гігієнічних норм у навчальному приміщенні. Зупинимось на виокремленні гігієнічних умов, що викликають в учнів стан фізичного дискомфорту:

- порушення температурного режиму в приміщенні: неоптимальна температура повітря в класі (дуже жарко або дуже прохолодно);
- підвищена сухість повітря, яка виникає зазвичай у зимовий час при недостатній вентиляції повітря;
- несприятливий склад повітря в класі: зниження вмісту кисню, зокрема від роботи електричних обігрівачів; накопичення в повітрі речовин, що зумовлені антропогенним фактором, тобто звичайними виділеннями людського тіла;
- фізичний дискомфорт від незручного положення тіла, тривалого фіксування пози, що зазвичай виникає при невідповідності розміру парти (стола й стільця) зросту й комплекції учня, а також при авторитарній педагогічній тактиці вчителя та його сурових дисциплінарних вимогах.

По-четверте, урахування типу вищої нервової діяльності учнів та їх індивідуальних особливостей. Стійкість працездатності визначається особливостями вищої нервової діяльності:

- діти з урівноваженим рухливим типом нервової системи (сангвініки) характеризуються підвищеною активністю. Вони швидко й легко включаються в роботу й можуть тривалий час працювати не втомлюючись;
- діти з сильним неврівноваженим типом нервової системи (холерики) характеризуються нестійкою працездатністю. Вони нетерплячі, важко переключаються на новий вид діяльності, але працюють добре, якщо їх зацікавити;
- діти з сильним, урівноваженим, інертним типом нервової системи (флегматики) важко й довго долучаються до роботи, повільно концентрують свою увагу, але, включившись, можуть працювати довго й наполегливо;
- діти зі слабким типом нервової системи (меланхоліки) малоактивні, швидко втомлюються, не вміють працювати систематично.

Особливо уважно слід вибудовувати освітньо-виховний процес із дітьми, які мають труднощі навчання та дітьми з синдромом дефіциту уваги та гіперактивністю (від 2,2 до 28% дитячих популяцій у різних країнах), ліворукими (9 - 12 % від загальної кількості учнів) та повільними дітьми (10 - 20% відповідно) [5].

Висновок. Отже, узагальнюючи сказане вище, установлено, що важливим напрямком виховання духовно, психічно та фізично здорового підростаючого покоління є розробка таких режимів праці, навчальної діяльності й відпочинку, які не викликали б розбіжностей між добовими циклами організму людини й ритмом її діяльності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Наукового аналізу потребують такі питання, як : організація ефективної взаємодії школи, сім'ї й громадськості в процесі здоров'язбереження школярів; удосконалення форм, методів, засобів і діагностичного інструментарію; формування сучасної валеологічної культури майбутніх вчителів тощо.

Список використаної літератури:

1. Карпенко М. І. Проблема формування культури здоров'я школярів у педагогічній спадщині В. О. Сухомлинського : дис. канд. пед. наук : 13.00.01 Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Луганськ, 2013. 226 с.

2. Концепція нової української школи. URL: http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya / ua-sch-2016 / konczepcziya. html.

3. Ливацький О. В. Стан та експериментальна методика виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки. Актуальні питання фізичного виховання учнівської молоді: теорія та практика : кол. моногр. кафедри теорії і методики фізичного виховання. Луганськ, 2011. С. 242–279.

4. Отравенко О. В. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. Здоровье, спорт, реабилитация. № 4, 2016. С. 47-50.

5. Прибиловська Н. В. Системний підхід до створення здоров'язбережувального середовища у загальноосвітньому навчальному закладі. ВГ «Основа». Педагогічна майстерня. 2013. № 4. С. 20-29.

STUDENT MORBIDITY REGIONAL ASPECT

Elena Kuznietsova, Doctor of Science (Pedagogical), Associate Professor,
Dronova Vera

Polessky State University,
Pinsk, Republic of Belarus

Abstract. The paper provides an analysis and systematization of the works of Belarusian, Ukrainian, Polish scientists on the research topic. The most common diseases of applicants and first-year students of higher education institutions are diseases of the cardiovascular, digestive systems and musculoskeletal system (musculoskeletal system and connective tissue).

Keywords: students; institutions of higher education; diseases; region; physical education.

Introduction. Scientific research by scientists proves that regular physical activity is effective in preventing cardiovascular disease, diabetes, cancer, hypertension, obesity, depression, etc. (E. T. Kuzn'tsova, G. P. Griban et al. [1];

Prusik Christoph, Prusik Ekaterina end et [4]; Osipov A. Yu., Kudryavtsev M. D. end et. [5]; Weber-Rajek Magdalena , Baumgart Mariusz [6]). New forms and types of physical activity, developed in accordance with gender and age, technologies for their implementation are presented in the works (E. T. Kuznetsova [2]; E. I. Savko [3]; Osipov A. Yu., Kudryavtsev MD end et. [5].

The purpose of the study is to monitor the health status of students of higher education institutions in the Polesie region of Ukraine and the Republic of Belarus; to establish the prevalence of diseases.

Material and research methods. The study involved 2377 students of a special medical group (SMG) and who, according to the doctors' opinion, were released from practical physical education classes. Monitoring of individual medical records of students enrolled in the SMG in these years, made it possible to establish the percentage of this category to the total number of students attending physical education classes [4] and the structure of their diseases.

Research methods: literary and conceptual comparative analysis; analysis of the results of medical examination of students; pedagogical observation; statistical methods. Statistical analysis was carried out on a personal computer using the STATISTICA 6.0 program (StatSoft, 2001) and Office Excel 2007 (Microsoft).

Research results. Longitudinal studies at the EI "PolesGU" made it possible to determine the structure of diseases and to confirm the prevalence of diseases of the cardiovascular system among other pathologies (22.15%). In 2014/2015 academic year These diseases were recorded in 26.51% of SMG students (Table).

Table 1

The structure of morbidity among students of special medical groups of Polesie State University, Pinsk

(n = 867; in % of the total number of diseases)

Disease class name	Academic year								
	2011/ 2012	2012/ 2013	2013/ 2014	2014/ 2015	2015/ 2016	2016/ 2017	2017/ 2018	2018/ 2019	2019/ 2020
Hearing organs	–	–	–	–	–	1,18	2,78	5,43	0,94
Skin	0,63	0,77	0,91	–	1,45	1,18	–	–	–
Blood and lymphatic system.	0,63	–	–	–	–	1,18	–	1,09	0,94
Nervous system	0,63	–	–	2,41	1,45	2,35	2,78	1,09	0,94
Genitourinary system	14,46	9,23	12,73	6,02	5,80	3,53	–	3,26	2,83
Endocrine system	6,29	9,23	7,27	3,61	2,90	7,06	8,33	4,35	5,66
Digestive organs	5,03	4,61	1,82	1,20	–	–	–	3,26	0,94
Respiratory systems	10,06	12,31	9,09	6,02	7,25	8,23	2,78	4,35	6,60
Cardiovascular system	22,01	15,38	23,64	26,51	23,19	22,35	19,44	23,91	23,58
Musculoskeletal system	17,61	26,15	16,36	15,66	18,84	14,12	27,78	18,48	31,13
Eye diseases	22,64	22,31	28,18	38,55	39,13	38,82	33,33	34,78	24,53

Research [1] conducted at the University, Rivne, also determined the "leadership" of diseases of the cardiovascular system among other pathologies

(49,78-51,53 %%) (Fig. 1), but in the 2015/2016 academic year these diseases were recorded in almost half of the SHG students (48,28%) [2].

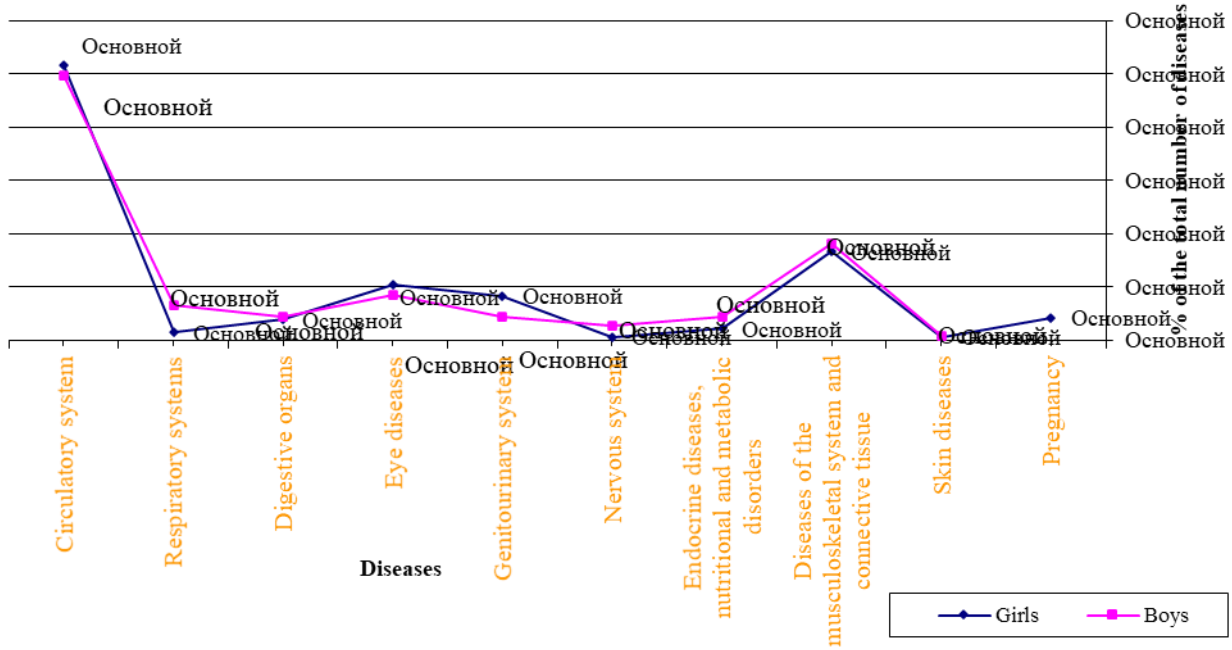


Fig. 1 Structure of morbidity among students of the SMG of the National University of Water Resources and Environmental Management in the 2019/20 academic year

Pathologies of the musculoskeletal system prevail in the structure of diseases of 1st – 4th year students – 16,70–18,22 %; eye diseases associated with visual impairment (myopia of varying degrees) – 8,44-10,39 %. It was found that 4,44–8,35% of students have disorders of the genitourinary system; 3,87–4,44 % – diseases of the gastrointestinal tract.

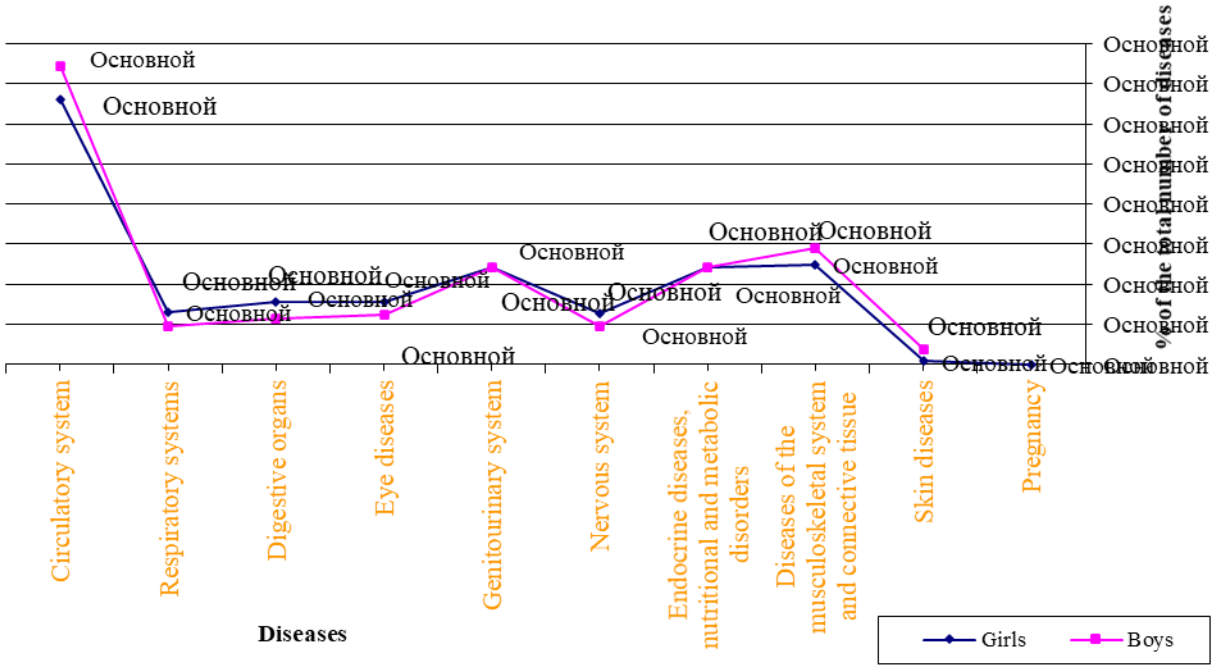


Fig. 2. Structure of morbidity among students of special medical groups of Polesie Nationa University in the 2019/20 academic year

In 2019/20 academic year year out of 365 students of the SMG and exempted from practical classes of the Communal institution of higher education "Rivne Medical Academy" 20,24% have diseases of the cardiovascular system; 17,86% - traumatological diseases; 13,09% of students - eye diseases.

In the structure of diseases of I – II-year students of the Polesie National University, Zhitomir (Fig. 2), diseases of the cardiovascular system are also "leading" – 33,10–37,20 %; musculoskeletal system – 14,50-12,50 %; endocrine diseases and the genitourinary system – 12,10-12,10 % eye diseases associated with visual impairment (myopia of varying degrees) – 7,80-6,30 %. There were also cases of diabetes mellitus, congenital malformations of the upper limbs and others.

Conclusions. As a result of the study, a tendency towards an increase in the incidence rate of student youth has been established. The most common diseases of the cardiovascular, musculoskeletal systems and eye diseases were identified. The prevalence of nosologies of diseases of student youth in the Polesie region of Ukraine and the Republic of Belarus is similar to the incidence of the population of these countries as a whole.

Prospects for further research are aimed at improving existing and developing new forms and methods of physical culture and health-improving activities with students with deviations in health and enrolled in the SMG.

References:

1. Кузнєцова О. Т., Грибан Г. П., Проказюк С. В., Лисанець І. Ф. Фізкультурно-оздоровча діяльність та стан здоров'я студентів українського Полісся. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. 3(51). С. 41–51. DOI: https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/2248/2034.

2. Кузнецова Е. Т., Яковлев А. Н., Савко Э. И., Герасевич А. Н., Пархоц Е. Г. Анализ современных тенденций состояния здоровья студентов в системе образовательного пространства Республики Беларусь. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за заг. ред. проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с. С. 35–49.

3. Савко Э. И. Культура здоровья студентов и технология формирования здорового образа жизни в процессе физического воспитания. Здоровий образ жизни. Вып. 12. Минск : БГУ, 2016. С. 5–10.

4. Прусик Кристоф, Прусик Екатерина, Ермаков С. С., Козина Ж. Л. Показатели физического развития, физической подготовленности и функционального состояния польских студентов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2012. № 12. С. 113–122.

5. Osipov A. Yu., Kudryavtsev M. D., Markov K. K., Kuzmin V. A., Nikolaeva O. O., Zemba E. A., Yanova M. G. Application of various forms of physical education as a factor of increase in the level of physical activity of medical students. – Physical education of students. 2018; 22(3): 139–145. https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0305.

6. Weber-Rajek Magdalena, Baumgart Mariusz, Michalski Adam, Radzimińska Agnieszka, Goch Aleksander, Lulińska-Kulik Ewelina, Zukow Walery. Students' health behaviors – own research = Zachowania zdrowotne studentów – badania własne. Journal of Education, Health and Sport. 2015; 5(9): 647–662. DOI 10.5281/zenodo.31757.

ІІ. УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ОЦІНКА МАКСИМАЛЬНОЇ ЧАСТОТИ РУХІВ ТА СИЛИ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ГРАВЦІВ У ТЕНІС НАСТІЛЬНИЙ 10-13 РОКІВ

Ярославна Асєєва,
Ірина Помещикова, к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. У дослідженні розглянуто показники теппінг-тесту, розраховано коефіцієнт сили нервової системи та встановлено силу нервових процесів гравців у теніс настільний 10-13 років.

Ключові слова: теніс настільний, сила нервової системи, теппінг-тест.

Вступ. У досягненні високого рівня спортивної майстерності дуже істотну роль відіграють типологічні особливості у прояві основних властивостей нервової системи. Останнім часом спостерігається підвищення інтересу до проблеми діагностики психофізіологічного стану як невід'ємної частини системи контролю за функціональним станом спортсмена [1, 3].

Мета та завдання дослідження. Мета роботи: вивчення максимальної частоти рухів та сили нервової системи гравців у теніс настільний 10-13 років.

Досягнення означеної мети передбачає вирішення наступних завдань дослідження: 1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити значення основних властивостей нервової системи у спорті. 2.Проаналізувати показники максимальної частоти рухів та сили нервової системи гравців у теніс настільний 10-13 років.

Матеріал та методи дослідження. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, психофізіологічне тестування, методи математичної статистики.

У нашому дослідженні використовувався тепінг-тест тривалістю 30 с. Показник темпу реєструвався кожні 5 с. Результат тесту включав: середнє значення темпу, значення темпу за 10 с, коефіцієнт сили нервової системи та загальна кількість рухів кистю [2]. Сила нервових процесів визначали за методикою заснованою на визначенні динаміки максимального темпу руху рук. Коефіцієнт сили нервової системи (КСНС) розраховують за такою формулою:

$$КСНС = \frac{(X2 - X1) + (X3 - X1) + (X4 - X1) + (X5 - X1) + (X6 - X1)}{X1} \times 100\%$$

X1 – сума постукувань у першому п'ятисекундному відрізку;
X2 – сума постукувань у другому п'ятисекундному відрізку, тощо.

У дослідженні прийняла участь 4 групи спортсменів 10-13 років КЗ ДЮСШ №11 м. Харкова у загальній кількості 41. З них 10 річних – 10, 11 річних – 13, 12 річних – 10, 13 річних – 8 гравців.

Результати дослідження та їх обговорення. Показники теппінг-тесту тенісистів 10-13 років представлені у табл.1. З отриманих результатів простеживається незначне збільшення показників теппінг-тесту з 11 до 12 років. Однак показники тенісистів 10 років вище, ніж 11 річних у показнику тесту за 5 с та за 30 с, а тенісистів 12 років краще ніж 13 за всіма середніми результатами.

Таблиця 1

Показники теппінг-тесту гравців у теніс настільний 10-13 років

Вік тенісистів	Кількість рухів за 5 с	Кількість рухів за 10 с	Кількість рухів за 30 с
	Показники $\overline{X} \pm m$		
10 років (n=13)	31,350±1,674	64,900±2,882	187,000±10,002
11 років (n=10)	30,492±1,080	66,538±2,788	182,164±6,729
12 років (n=10)	33,920±2,907	71,800±5,228	203,500±17,415
13 років (n=8)	33,425±1,611	71,250±4,222	200,625±9,657

Розрахунок коефіцієнт сили нервової системи показав, що більшість гравців мають негативний коефіцієнт (рис.1).

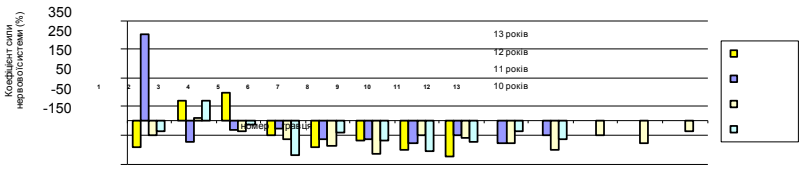


Рис. 1. КСНС гравців у теніс настільний 10-13 років (відсотки)

Аналіз сили нервової системи гравців показав, що серед тенісистів 13 років 87,5 % мають дуже високу ступінь ослаблення нервової системи, 12,5% – високу ступінь вираженості слабкості нервової системи. У 12 річних тенісистів 60,0 % мають дуже високий ступінь ослаблення, 20,0% – високий ступінь вираженості слабкості, 20,0% – середній ступінь вираженості слабкості нервової системи. Серед тенісистів 11 років у 53,8% встановлено дуже високу ступінь ослаблення, у 7,7% – високий ступінь вираженості слабкості, у 15,4% – невеликий ступінь сили нервової системи, у 23,1% – середній ступінь вираженості слабкості нервової системи. У 10 річних тенісистів 60,0 % мають дуже високий ступінь, 30,0% – незначну вираженість слабкості, 10,0% – середній ступінь вираженості слабкості нервової системи.

Висновки. Показники теппінг-тесту (за 10 с) у тенісистів 10-13 років коливаються від 64,900±2,882 до 71,800±5,228 разів, КСНС – від -122,4 % до

302,9%. Визначення сили нервової системи гравців показало у кожній віковій групі превалювання дуже високого ступеню ослаблення нервової системи.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому планується розглянути вплив спеціально підібраних вправ на показники теппінг-тесту в залежності від сили нервових процесів тенісистів.

Список використанної літератури:

1. Деревінська В. В. Особливості прояву психічної надійності спортсмена в залежності від стану нервової системи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. №. 12. С. 57–59.

2. Романенко В. В. Современные компьютерные технологии в профессиональной деятельности единоборцев: методические рекомендации. Харьков : ХГАФК. 2017. 51 с.

3. Рыбчинский В.П. Из опыта изучения индивидуально-типологических особенностей спортсменов. *Валеология*. 2000. № 2. С. 79

ПОБУДОВА УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З КЛАСИЧНОГО ПАУЕРЛІФТИНГУ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Михайло Баличев

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. Пауерліфтинг, або силове триборство-досить молодий вид спорту, популярність якого, з кожним роком зростає, і все більше залучається юнаків та дівчат, проводяться чемпіонати міст, області та України, де молодь, в свою чергу, може продемонструвати результати силової підготовки, та високі спортивні результати. І таким чином, фахівці, все більше починають приділяти уваги, до розробки й науково-методичного обґрунтування теорії і методики підготовки спортсменів юного віку.

Ключові слова: пауерліфтинг, тренувальний процес, методика тренування, загальна та спеціальна фізична підготовка, опорно-руховий апарат.

Вступ. За останні роки проведено немало наукових досліджень, присвячених різним аспектам проблем розвитку пауерліфтингу. З кожним роком, все більше з’являються нові програми тренувань, що свідчить про актуальність досліджуваного напрямку. У зв’язку з тим що пауерліфтинг відносно молодий вид спорту, багато питань підготовки атлетів підліткового віку ще не вивчені у повній мірі і не достатньо апробовані. Навіть, деякі методи тренування дорослих атлетів випробують на підлітках, без урахування вікових особливостей, та впливу вправ з обтяженням на опорно-руховий апарат.

Мета та завдання дослідження – здійснити аналіз методичних прийомів щодо побудови тренувального процесу з пауерліфтингу для підлітків на етапі початкової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У пауерліфтингу, як і в інших видах спорту спостерігається ріст спортивних досягнень. Цей прогрес зумовлений рядом наступних факторів:

- вдосконалення системи підготовки,
- застосування нового обладнання та екіпірування,
- процес підготовки враховує індивідуальні анатомо-фізіологічні та морфо функціональні особливості організму[4].

Тренувальний процес базується на основних принципах силового тренування: поглиблена спеціалізація, індивідуалізація, загальна та спеціальна підготовка, циклічність та варіативність тренувального процесу [5,7].

Характеризуючи співвідношення загальної та спеціальної підготовки спостерігається збільшення спеціальної підготовки з рівня 50–60 % від загально тренувального об’єму на початковому рівні та на 80–90 % на етапі вищих спортивних досягнень [6]. В якості загальної фізичної підготовки в пауерліфтингу застосовуються загально розвиваючі вправи, для удосконалення сили, силової витривалості, швидкості [1]. Головним завданням етапу початкової підготовки є, в першу чергу: зміцнення здоров’я, всебічна фізична підготовка, удосконалення техніки виконання вправ, освоєння допоміжних та спеціально-підготовчих вправ. Тренувальні заняття проводяться 3–4 рази в неділю, тривалістю близько 2-х годин [2]. Дуже важливо розвивати на початковому етапі гнучкість, яка знижує ризик травми. Ще велику роль слід приділяти розвитку швидкості, бо вона грає важливу роль у підйомі снаряду, задля проходження «мертвих точок» та допомагає розвитку сили, бо як показує світова практика: найбільші ваги піднімають спортсмени, які роблять це за рахунок швидкості. У системі багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу дуже часто можна помітити зміни опорно-рухового апарату, більш яскравіше це виражено у атлетів, котрі почали займатися саме з юнацького віку. Дуже важливо розуміти, що ці зміни можуть виражатись як позитивно, так і негативно на стані здоров’я спортсмена, при чому спортивні результати певний час можуть бути на високому рівні. Як показує практика, такі наслідки спостерігаються при порушенні загальноприйнятих норм та правил тренувального процесу, та особливо при відсутності лікарсько-педагогічного контролю. Досить часто молоді люди переоцінюють свої силові можливості, у них досить яскраво виражене почуття боротьби на кожному тренуванні, вони намагаються підняти максимальну вагу, що, в свою чергу, може призвести до небажаних наслідків, і не завжди відновлення після травми

може пройти вдало [1, 8]. Всім відомо, що на високому рівні спортивної майстерності, коли потрібно показувати максимальні результати та перемагати, далеко не завжди вдається обійти спортивні травми, саме в процесі підготовки, навіть при оптимальній техніці виконання змагальних вправ. Важливо знати, що у кожного організму є свої фізіологічні ресурси, і у когось іх більше, а у іншого спортсмена менше, тому і спортивне довголіття буде більше у спортсмена з більшими ресурсами організму. Задля того, щоб збільшити свої відновні ресурси організму, важливо раціонально харчуватися, бо їжа – це будівельний матеріал для наших м'язів і організму. Якщо, поживних речовин, а саме, більш за все, не буде вистачати білків, то організму нічим буде відновлювати м'язи після силового тренування, і як наслідок, прогрес буде стояти на місці, та у подальшому це призведе до отримання травм. Вуглеводи та жири потрібні нам більше, для енергії. Дуже важливо не забувати про здоровий сон, він повинен бути не менше 8 годин, для оптимального відновлення організму.

Для попередження функціональних відхилень у стані здоров'я потрібно ретельно планувати навантаження. За обсягом та інтенсивністю вони повинні бути оптимальним для кожного юнака та виявлятись під час лікарсько-педагогічного спостереження.

Перспективи подальших досліджень. Перш за все пов'язані з розвитком та вдосконаленням системи підготовки, за рахунок впровадження в тренувальний процес новітніх технологій та методів тренування, з урахуванням індивідуальних особливостей кожного зі спортсменів, а не просто апробація тільки певної методик на багатьох спортсменах. І особливу увагу приділити медико-біологічному контролю стану здоров'я молоді, задля кращого прогресу та мінімальної шкоди для здоров'я.

Висновки. Під час планування навчально-тренувального процесу потрібно враховувати вікові та індивідуальні особливості, слідкувати за впливом вправ з обтяженням на організм який формується та розвивається. Не потрібно ставити цілі юнакам, які перевищують їх морфологічні та функціональні можливості організму, як часто буває на практиці. Перш ніж приступити до встановлення власних рекордів, потрібно побудувати міцний м'язовий корсет, особливо, велику увагу приділити м'язам спини, сила яких грає велику роль у кожній із змагальних вправ. Для побудови тренувального процесу юним атлетам потрібно дотримуватись науково обґрунтованих принципів силового тренування, про які повинен їм пояснювати тренер.

Список використаної літератури:

1. Курамшин Ю. Ф. Метода развития двигательных физических качеств Л. : ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1980. 31 с.

2. Лукьянов М. Т., Фаламеев А. И. Тяжелая атлетика для юношей. Физкультура и спорт. М., 1969. 246 с.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения М. : Советский спорт, 2005. 820 с.

4. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг, 2008, № 1.

5. Tesch P. Isometric strength performance and muscle fiber type distribution in man Asta Physiol. Scand. 1977. № 99. P. 230–238.

6.Androulakis-Korakakis P., Fisher J., Kolokotronis P., Gentil P., Steele J., Androulakis-Korakakis P., Fisher J.P., Kolokotronis P., Gentil P., Steele J. Reduced Volume 'Daily Max' Training Compared to Higher Volume Periodized Training in Powerlifters Preparing for Competition—A Pilot Study. Sports 2018, 6, 86.

7.Colquhoun R.J., Gai C.M., Aguilar D., Bove, D., Dolan, J., Vargas, A., Couvillion K., Jenkins N.D.M., Campbell B.I. Training Volume, Not Frequency, Indicative of Maximal Strength Adaptations to Resistance Training. J. Strength Cond. Res. 2018, 32, 1207–1213.

8.Colquhoun R.J., Gai C.M., Walters J., Brannon A.R., Kilpatrick, M.W., D'Agostino D.P., Campbell B.I. Comparison of Powerlifting Performance in Trained Men Using Traditional and Flexible Daily Undulating Periodization. J. Strength Cond. Res. 2017, 31, 283–291.

ВПЛИВ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ НА МОРФОФУНКІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ СПОРТМЕНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОДІФІТНЕСОМ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ МЕЗОЦИКЛІ

Діана Бельська

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. Виявлення впливу інтервального тренування на морфофункціональні показники спортсменок, які займаються бодіфітнесом у передзмагальному мезоциклі.

Ключові слова: спортсменки бодіфітнесу, тренувальний процес, передзмагальний мезоцикл, мезоцикл.

Вступ. Бодібілдинг, до якого в ходять безліч номінацій, а зокрема бодіфітнес, як вид спорту, зародився у вічному прагненні людства до фізичної й духовної досконалості. Тільки людина, що володіє величезним прагненням, ґрунтовними знаннями з анатомії, фізіології, біохімії, дієтології, біомеханіки і істинним бажанням, зможе досягти високих результатів у цьому спорті. Об'єктом прагнення будь-якого спортсмена є змагання. Змагання в бодібілдингу (бодіфітнесу) – це, насамперед, тактична боротьба, нервова і психічна напруга, важка м'язова робота. (Джим В.Ю.) [3]. На сцені ми бачимо усміхнених спортсменок, і нам здається, що це лише конкурс краси. Лише людина, хоч скільки-небудь знайома з будь-яким видом спорту, знає, як важко досягається ця легкість і невимушеність. Основна боротьба завжди протікає за лаштунками і в спортивних залах. Перед-змагальна підготовка спортсменок, які займаються бодіфітнесом достатньо жорстка.

Вона накладає серйозні обмеження на ритм життя (в першу чергу відпочинку та відновлення), режим харчування і тренування, вимагає великих моральних сил і серйозного вольового зусиль, оскільки потрібно займатися з великими витратами енергії в умовах зниженої калорійності раціону (просушування) [7; 8].

Мета дослідження: виявлення впливу інтервального тренування на морфофункціональні показники спортсменок, які займаються бодіфітнесом у перед-змагальному мезоциклі.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження: теоретичний метод та узагальнення літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод математичної статистики. Дослідження проведено на базі Харківської державної академії фізичної культури та збірної команди Харківської області з бодібілдингу в номінації бодіфітнес. В експерименті брали участь жінки у віці 18-21 років. Усі випробовувані раніше займалися бодіфітнесом в спортивно-оздоровчому центрі «Тетра».

На участь в експерименті було відібрано 14 спортсменок, які займаються бодіфітнесом 2-3 розряду.

Результати дослідження та їх обговорення. До початку проведення експерименту було проведено вимірювання маси тіла спортсменок та заміри антропометричних показників: окружність грудей, плеча, талії, стегна, гомілки. Після проведення експерименту були проведені ті ж виміри.

Перед-змагальний мезоцикл характерний збільшенням кількості повторень, що пов'язано зі зміщенням акценту роботи з приросту м'язової маси на вдосконалення рельєфності м'язів, зменшення жирової тканини. Кількість повторень може збільшуватися до 15 - 20, відповідно зменшується величина навантаження. Якщо у базовому мезоциклі планується, в основному, невисока швидкість рухів (30 - 60 град в 1 с), то перед-змагальному мезоциклі швидкість може зростати в 2-2,5 рази [21].

В перед-змагальному мезоциклі зазвичай виконується певний обсяг роботи (20-30 % загального обсягу), що сприяє підтримці раніше досягнутого обсягу м'язової маси, усунення підшкірного жиру і підтримання на раніше досягнутому рівні м'язової маси. В основному використовуються ізольовані вправи. Темп роботи і кількість повторень в підході збільшуються, а величина обтяжень і тривалість пауз між підходами скорочуються [21].

Контрольна група спортсменок тренувалася за класичною схемою. Тренування проводилися 5 разів на тиждень.

Експериментальна група займалася, використовуючи інтервальні тренування.

Слід зазначити, що тривалість одного циклу інтервального тренування - 4 хвилини. Один цикл складається з:

1. Інтенсивне тренування - 20 секунд
2. Відпочинок - 10 секунд

Всього 8 сеансів в одному циклі. В кожному циклі по дві вправи.

Висновки. Перед-змагальна підготовка спортсменок, які займаються бодіфітнесом достатня жорстка. Вона накладає серйозні обмеження на ритм життя (в першу чергу відпочинку та відновлення), режим харчування і тренування, вимагає великих моральних сил і серйозного вольового зусиль, оскільки потрібно займатися з великими витратами енергії в умовах зниженої калорійності раціону.

Виявлено, що антропометричні показники у спортсменок обох досліджуваних груп були практично однаковими до дії тренувальних навантажень. При однаковому харчуванні виявлені значніші зменшення об'єму талії (в 1,43 рази) в експериментальній групі, що тренувалася за методом інтервальних тренувань, ніж в контрольній, спортсменки які тренувалися за класичним методом.

Окружність плеча в контрольній групі зменшилася на 0,7 см, а в експериментальній на 0,5 см. Також окружність гомілки в контрольній групі зменшилася на 0,8 см, а в експериментальній – на 0,5 см.

Список використаної літератури:

1. Шенкман Б. С. Влияние тренировки на композицию мышц, размеры и окислительный потенциал мышечных волокон у человека: автореф дис… канд. биол. наук. М., 1990. 22 с.

2. Харгивс Г. М. Метаболизм в процессе физической деятельности. Киев «Олимпийская литература», 2001.

3. Джим В. Ю. Особенности совершенствования тренировочного процесса квалифицированных бодибилдеров в соревновательном периоде. Физическое воспитание студентов, Харьков: ХНПУ. 2015, №1, С. 11 – 17.

4. Джим В. Ю. Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів протягом річного макроциклу: автореф дис.. канд. наук фіз..вих та спорту. Х., 2014. 20 с.

5. Джим В. Ю. Изучение особенностей питания спортсменов бодибилдинга в различных циклах подготовки. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, Київ. 2014, № 12 (53) 14. с. 36-40

6. Ментцер М. Супертренинг. Москва: Медиа спорт, 1998.

7. Олешко В. Г. Силовые виды спорта. К.: Олимпийская литература, 2011. 287 с.

СУЧАСНІ МЕТОДИ ОЦІНКИ СТОМЛЕННЯ

Ярослава Волкова

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. В останні роки найбільш актуальними стають проблеми визначення стомлюваності і пошуків оптимальних шляхів відновлення після навантажень. Все більшу роль у діяльності спортсменів займає прискорення процесів підготовки й отримання результатів, необхідність ухвалення

рішень, швидкість реакції і можливість адекватної роботи в умовах підвищеної активності і екстремального тиску обставин. Тому виникає потреба у визначенні та застосуванні більш ефективних сучасних методів оцінки стомлення.

Ключові слова: стомлення, витривалість, фізичне навантаження, спортивні танці, відновлення.

Вступ. Рівень сучасної підготовки спортсменів передбачає зростання фізичних і психічних навантажень, що в свою чергу збільшує ступінь стомлення. Здатність долати стомлення, що виникає в процесі змагальної діяльності, в значній мірі обумовлює досягнення спортивних результатів.

Значні навантаження, які переносять спортсмени, вимагають інтенсивного пошуку засобів відновлення їх працездатності в умовах оптимізації тренувального процесу, а також при підготовці до змагань і в період їх проведення. Тому знання закономірностей розвитку втоми і відновлення організму спортсмена має важливе теоретичне і практичне значення. [4]

Серед найбільш загальних проявів стану втоми виділяється зменшення сили і витривалості м'язів, погіршення координації рухів, збільшення енергетичної цінності однієї і тієї ж роботи, уповільнення швидкості переробки інформації, погіршення характеристик пам'яті, уваги, виникнення відчуття дискомфорту до відмови від діяльності [5].

Виникає кілька питань пов'язаних з темою продовження можливостей організму людини для більш тривалого виконання якісної і результативної роботи. Особливо актуальна проблема стомлення і відновлення стає в спортивних танцях, де відбувається зменшення віку спортсменів, які входять в фазу найвищих спортивних досягнень.

Мета дослідження – визначити загальні та сучасні методи оцінки стомлення. Завдання: 1) проаналізувати види та ступінь навантажень спортсменів, які займаються спортивними танцями (спеціалізація на європейську і латиноамериканську програми); 2) виявити відповідності між руховими і трофічними якостями спортсмена відповідно до спеціалізації та вікової категорії спортсменів.

Матеріал і методи дослідження: робота виконувалася на базі спортивного клубу «Ідеал». У дослідженні брали участь танцюристи в кількості 20 спортсменів, які займаються спортивними танцями на етапі початкової підготовки. У вирішенні поставлених завдань використовувалися такі методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; узагальнення досвіду практичної роботи тренерського контингенту, що працює з дітьми в групах спортивних танців, природний педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати проведеного дослідження підтверджують думку про те, що не втрачає своєї актуальності проблема своєчасного визначення ознак стомлення та допустимих і ефективних навантажень в період підготовки до змагань. Важливу роль

відіграє не тільки виявлення загального навантаження на організм спортсмена, але і визначення оптимального співвідношення статичних та динамічних навантажень.

Висновки. Спортивні танці мають ряд особливостей в порівнянні з іншими видами спорту. Характерними відмінностями є наявність такого критерію оцінювання як музикальність, відповідність характеру танцю, запротокольовані тривалість виконання кожного танцю (90 секунд), а також поділ на латиноамериканську та європейську програми, і багатоборство. При цьому навантаження необхідне для виконання кожного виду програми різне. Нинішній розвиток танцювального спорту дуже підвищує вимоги до швидкісних якостей спортсменів, а також все більше підіймає рівень необхідного вміння танцюристів витримувати короткі максимальні навантаження і при цьому не втрачати концентрацію уваги і здатність до дій зі складною координацією.

Якщо взяти до уваги особливості танцювального спорту, потрібно особливо відзначити важливість впливу стану ЦНС на дії і рішення танцюристів на майданчику. Крім того необхідно прийняти до уваги істотне зниження віку спортсменів, які в нинішній час підходять до етапу найвищих спортивних досягнень.

Перспективи подальших досліджень. Для повного розкриття завдань даної тематики потрібно більш глибоко з'ясувати зв'язок віку, статі та будови тіла спортсменів для визначення максимальних навантажень в процесі тренувань та участі у змаганнях. Також необхідна рання діагностика визначення початкового періоду втоми, щоб запобігти знос людського організму і збільшити можливості загальної та спеціальної витривалості організму.

Список використаної літератури:

1. Думбай В. Н. Основы физиологии труда. Учебное пособие. Ростов-на-Дону: РГУ,1996. 160 с.

2. Исаев Г. Г. Регуляция дыхания при мышечной работе. Л.: Наука, 1990. 207 с.

3. Леонова А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. М.: МГУ, 1984. 200 с.

4. Меерсон Ф. З. Концепция долговременной адаптации. М.: Дело, 1993. 138 с.

5. Розенблат В.В. Проблема утомления. М.: Медицина, 1975.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ 12-13 РОКІВ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Олена Горбенко[1], к.пед.н.,
Альберт Лисенко[1],
Вероніка Мишко[2]
Харківська державна академія фізичної культури[1],
Харків, Україна
Комунальний заклад вищої освіти
«*Ужгородський інститут культури і мистецтв***»**
Закарпатської обласної ради[2],
Ужгород, Україна

Анотація. У науковому дослідженні розглядається питання сучасних методів підготовки спортсменів-танцюристів у спортивних танцях. Саме від системи підготовки залежать результати танцювальних дуетів.

Ключові слова: передзмагальний період, підготовка, спортивні танці, спортсмени-танцюристи.

Вступ. У першому юніорському віці система змагань у танцюристів значно розширюється за структурою, змістом, обсягом навантаження в порівнянні з дитячими віковими категоріями і приймає форму, яка практично не змінюється в подальшому. Це свідчить про необхідність особливо відповідального підходу до тренувального процесу спортсменів 12-13 років. Велике значення при цьому має врахування особливостей різноманітних варіантів змагальної діяльності в процесі підготовки до неї.

У спеціальній літературі зі спортивних танців існує ряд думок, які стосуються вдосконалення тренувального процесу танцюристів на етапі початкової підготовки. Фахівцями розглядаються питання розвитку рухових видів координації, застосування засобів хореографії в тренувальному процесі, обговорюється структура комплексного підходу до навчання і тренування виконавців в спортивних танцях [1, 2].

Мета та завдання дослідження: обґрунтувати особливості підготовки спортсменів-тацюристів у передзмагальному періоді у спортивних танцях.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація і узагальнення наукової літератури; педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз даних науково-методичної літератури [1,4,5,6,7] показав, що тренувальний процес юніорів 12-13 років в спортивних танцях в перед-змагальному періоді підготовки повинен відповідати специфіці майбутніх змагань в наступному:

- за структурою. Серії тренувальних завдань для різних типів занять забезпечують відповідність педагогічного процесу специфіці майбутніх змагань;

- за змістом. В якості основних засобів підготовки повинні виступати змагальні комбінації саме тих танців, які входять у зміст змагальної програми майбутнього турніру;

- за обсягом навантаження. Кількість змагальних комбінацій танців двоборства, як основний критерій обсягу тренувального навантаження, має відповідати запланованій чисельності танців двоборства в майбутніх змаганнях.

На відміну від інших видів спорту зі складною координацією рухів, де за основу навантаження береться складність елементів, в спортивних танцях основним показником навантаження є танець в цілому. Тому критерієм обсягу змагального навантаження юних танцюристів є кількість змагальних комбінацій танців двоборства, яке визначається статусом змагань і коливається від 10 до 47 за один турнір.

Найважливішим фактором змагальної діяльності танцюристів є інтервали відпочинку між танцями змагального туру, тривалість яких зменшується в міру наближення до фіналу змагань від 24 хвилин і більше до 1-1,5 хвилин і навіть до їх повної відсутності. За умови, що для кожного спортсмена кількість, тривалість виконання і зміст змагальних комбінацій танців двоборства в рамках конкретних змагань залишаються незмінними, тривалість інтервалів відпочинку може вважатися умовним критерієм інтенсивності змагальної діяльності. Інтервали відпочинку між виконанням змагальних комбінацій танців двоборства на модельному тренуванні повинні відповідати таким в майбутніх змаганнях [1,3].

На підставі результатів аналізу наукової літератури у видах спорту зі складною координацією рухів була визначена структура передзмагальної підготовки танцюристів 12-13 років

Для всієї групи учасників занять складається календарний план змагань. Потім індивідуальний план змагань для кожної пари на період перед-змагальної підготовки.

При індивідуальному плануванні кожного майбутнього змагання відзначається дисципліна, в якій передбачається брати участь. Вона визначає зміст майбутньої змагальної діяльності та засоби передзмагальної підготовки (змагальні комбінації танців, що входять до її складу), а також їх структуру (послідовність виконання танців в рамках дисципліни). Далі розраховується передбачуваний обсяг майбутнього змагального навантаження.

В процесі передзмагальної підготовки юних танцюристів рекомендується застосовувати такі типи занять:

1) по організації проведення: індивідуальні та групові. Групові заняття рекомендується проводити із застосуванням фронтального способу організації учасників занять в підготовчій і заключній частинах уроку. В основній частині рекомендується використовувати індивідуальний і фронтальний способи організації;

2) за величиною навантаження: ударні, оптимальні, помірні, розвантажувальні;

3) за спрямованістю на вирішення педагогічних завдань: тренувальні, контрольно-модельні, відновлювальні, включно розминку [1,3].

Кожен з розглянутих вище типів занять за змістом може бути заняттям в окремому вигляді двоборства або в двоборстві, в залежності від типу майбутнього змагання.

Висновки. Виходячи з отриманих даних, можна стверджувати, що особливості підготовки спортсменів-тацюристів у перед-змагальному періоді у спортивних танцях залежать від планування тренувальних занять, як основної форми занять в процесі безпосередньої підготовки до змагань. В основній частині тренувальних занять реалізовується умова відповідності передзмагальної підготовки специфіці майбутніх змагань. Саме від цих структурних елементів тренувальних занять залежить результат на змаганнях.

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

Список використаної літератури:

1. Клецов К.Г. Предсоревновательная подготовка юниоров 12-13 лет в спортивных танцах: автореф. дис. кандидата пед. наук. Омск, 2010. 26 с.

2. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (європейська програма): навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2020. 344с.

3. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (латиноамериканська програма): навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2021. 442с.

4. Мур Алекс. Бальные танцы : Пер.с англ. С.Ю. Бардиной. М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. 319 с.: ил.

5. Осадців Т.П. Спортивні танці: навч. посіб. Львів: ЗУКЦ, 2001. 340 с.

6. Хаас Жаки Грин. Анатомия танца / пер. с англ. С.Э. Борич. Минск: Попурри, 2011. 200 с.

7. Ability. The Ballroom Dance Journal. Official Publication for the Dance Sport Committee: WD&DSC. North Carolina, USA, April -June 1994, Vol. 4 No. 2. P. 4 - 8.

ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ВПРАВ З СИСТЕМИ КРОСФІТ

Юрій Горчанюк, к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. В роботі наведено показники силових здібностей волейболістів – пляжників та їх зміни під впливом спеціально підібраних комплексів вправ з елементами кроссфіту.

Ключові слова: волейболісти-пляжники, силові здібності, спеціально підібрані вправи, кросфіт.

Вступ. Пляжний волейбол пред'являє високі вимоги до рівня розвитку фізичних якостей спортсмена. Силові здібності складають основу всіх без винятку рухових дій волейболістів – пляжників, і певною мірою визначають швидкість переміщень, здібність до виконання подач та нападаючих ударів, тривалої гри у захисті, є базою для виконання стрибків.

У підлітковому віці – вдосконалення силових здібностей, є пріоритетним напрямом, тому що руховий апарат спортсмена вже здатен виносити значне статичне навантаження, що обумовлено нервовою регуляцією та скорочувальними властивостями м’язів.

Ряд авторів [1, 2] зазначає, що використання в тренувальному процесі вправ з обтяженнями, значно підвищує аеробні можливості організму спортсмена та позитивно впливає на розвиток силових здібностей волейболістів – пляжників.

Система кроссфіт передбачає широкий вибір вправ, з їх циклічним повторенням в дуже короткі проміжки часу. До даної системи входять елементи легкої атлетики, гирьового спорту, пауерліфтінгу та інших видів спорту.

Проблемі вдосконалення силових здібностей різного контингенту спортсменів присвячена значна кількість робіт [1-8]. Проте робіт, які б розкривали питання вдосконалення силової підготовленості за системою кроссфіт волейболістів – пляжників в доступній літературі знайдено недостатньо.

Тому, **метою нашої роботи** є визначення ступеню впливу спеціально підібраних комплексів вправ з елементами кроссфіту на показники силової підготовленості волейболістів - пляжників 14-15 років

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити особливості розвитку силових здібностей волейболістів – пляжників.
2. Дослідити показники розвитку силових здібностей волейболістів - пляжників 14-15 років.
3. Здійснити порівняльний аналіз досліджуваних показників після впровадження у навчально-тренувальний процес волейболістів - пляжників спеціально-підібраних комплексів вправ з елементами системи кроссфіт.

Матеріал та методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Педагогічне тестування включало комплекс контрольних вправ, спрямованих на визначення показників прояву силових здібностей: стрибок угору з місця (см), згинання розгинання рук в упорі лежачи за 20 с (кількість разів), кидок м яча 1 кг двома руками з-за голови у стрибку (м) та підіймання тулубу з положення лежачи на підлозі руки на грудях (кількість разів).

Для проведення дослідження було обрано навчально-тренувальний процес групи базової підготовки ДЮСШ №7 міста Харкова. У досліджені брали участь 12 спортсменів, в віці 14-15 років.

Впродовж 3 місяців навчальний процес юних волейболістів було доповнено спеціально підібраними комплексами вправ швидкісно-силового та силового характеру, з використанням системи кроссфіт.

Результати дослідження та їх обговорення. Показники силових здібностей волейболістів, які приймали участь у дослідженні, до і після впровадження у навчально-тренувальний процес комплексів спеціально підібраних вправ представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники силових здібностей волейболістів - пляжників 14-15 років до і після проведення педагогічного експерименту (n=12)

Рухові тести	до експеримнту	після експеримнту	t	p
	Полказники $\overline{X} \pm m$			
Стрибок угору з місця (см)	48,25±1,33	52,16±1,10	2,27	<0,05
Згинання розгинання рук в упорі лежачи за 20 с (кількісь разів)	15,15±0,98	16,92±0,64	1,51	>0,05
Кидок м яча 1 кг двома руками з-за голови у стрибку (м)	6,78±0,96	8,19±0,61	1,24	>0,05
Підіймання тулубу з положення лежачи на підлозі руки на грудях (кількість разів)	25,83±1,63	29,02±1,26	1,55	>0,05

Динаміка показників силових здібностей до і після проведення педагогічного експерименту в тестуванні стрибка угору з місця встановила статистично достовірне покращення результатів (табл.1) ($p<0,05$).

Виключення склали результати тестування згинання розгинання рук в упорі лежачи за 20 с, кидка м'яча двома руками з-за голови у стрибку та підіймання тулубу з положення лежачи на підлозі руки на грудях, де показники покращились, але достовірних змін при цьому не спостерігалось (таблиця 1) ($p>0,05$).

Висновки. Таким чином, запропонована нами система спеціально підібраних вправ з використанням елементів кроссфіту позитивно вплинула на показники розвитку силових здібностей волейболістів – пляжників.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. В перспективі в даному напрямку цікавим є визначення ступеня впливу комплексів спеціальних силових вправ на показники інших фізичних здібностей юних волейболістів.

Список використаної літератури:

1. Абликова А. В., Сергиенко Л. П. Спортивний відбір волейболістів: генетичні критерії визначення рухової обдарованості. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2016. №2. С. 7-13.

2. Богуш В.Л.,Гетманцев С.В. Удосмконалення спеціальної підготовки волейболістів. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2015.№3.С.24-

3.Козина Ж. Л., Гринченко И. Б., Крамской С. И., Поярков Ю. М. Спортивные игры: учебник для студ. пед. вузов в 2-х томах. Харьков. Том 1, 2013. 446 с.

4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Олимпийская література. Киев, 2002. 293 с.

5. Ермаков С.С. Легоньков С.В. Оптимизация факторов, определяющих структуру отталкивания при обучении нападающим ударам волейболистов различной квалификации. *Теория и практика физической культуры*. 2005, №7. С. 31-32.

6. Теорія і методика фізичного виховання. За ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2017. Т. 2. 448 с.

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. М., 2002, 480 с.

8. Bulycheva, T.I. Training of technical and tactical actions for young female basketball players in initial training SDYUSSHOR. *Journal of sports science*. 2011. № 1. P. 23–26

ФІЗИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТСМЕНІВ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ РІЗНИХ ПРОГРАМ

Олексій Гуляєв

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. Для того, щоб мати можливість підготувати танцюристів-спортсменів рівня вищих спортивних досягнень, необхідно проводити спортивний відбір та спортивну орієнтацію, що потребує визначити, які кінематичні і динамічні вимоги пред'являються до спортсмена в спортивних танцях, з урахуванням спеціалізації як на одній програмі (європейська чи латиноамериканська) так і у багатоборстві (з 10 танців), буде ґрунтуватися на наявності у спортсменів необхідних фізичних якостей.

Ключові слова: спортивні танці, латиноамериканська програма, європейська програма, фізичні якості, матеріальна точка, координація, музикальність, функціональні проби, відеоаналіз.

Вступ. Спортивні танці - це складно координаційний парний вид спорту. Метою спорту можна вважати створення красивого гармонійного танцю. Так само спортсмени показують характер музики та її ритмічний малюнок. Відеоаналіз та функціональні проби спортсменів при виконанні спортивної програми дозволяють виявити низку особливостей.

У європейській програмі ноги виконують високоамплітудну і силову роботу спрямовану на створення великого переміщення з високою постійною швидкістю. При цьому всі основні суглоби задіяні в процесі переміщення по

майданчику (гомілковостопний суглоб, коліно і тазостегновий суглоб) і виконують схожі динамічні дії, спрямовані на виконання "крокової дії".

Робота в колінах обох ніг синхронна (два коліна згинаються і розгинаються одночасно). В процесі тренувань спортсмена стає в пріоритеті розвиток координованого і амплітудного руху, яка залежить від силових якостей, як в статиці, так і в динаміці, і від гнучкості - амплітуди рухів у суглобах. Корпус танцюриста виконує великий обсяг статичної силової роботи, а також виконуються постійні обертальні дії - скручування. Руки знаходяться у фіксованому горизонтальному положенні - стійка. Виконується робота статичного характеру на утримання цієї позиції і виконання скоординованих амплітудних дій.. Якщо прийняти за умовність, що танцюрист виконує один крок в один удар музики, то швидкість роботи ніг, з урахуванням музичного розміру, можна варіюватися від 66 до 208 кроків в хвилину. В пріоритеті такі фізичними якостями, як гнучкість, сила та витривалість.

У латиноамериканській програмі ноги танцюриста працюють з постійним прискоренням і уповільненням з метою досягнення максимально імпульсного характеру руху і фіксацією красивих ліній у ногах та тілі.

Рухи виконуються як з прискореннями так і уповільненнями, без збереження фази руху з постійною швидкістю. Виконуються постіні різкі зміни як напрям поступального, так і обертального руху. Коліна працюють асинхронно (одне згинається, друге розгинається), дії мають імпульсний характер. У корпусі відбуваються постійні скручування, обертання і нахили. Як наслідок, техніка, механіка, кінематика і динаміка індивідуального руху виходить на перше місце. Швидкість роботи ніг, з урахуванням музичного розміру, можна змінюватися від 104 до 176 кроків за хвилину. Пріоритетні фізичні якості - швидкість, гнучкість.

Загальною якістю для обох програм є координація і музикальність. Для танцюристів що спеціалізуються на багатоборстві необхідно відповідати вимогам обох програм. Функціональні тести та відео аналіз виявив, що десятиборці поступаються танцюристам, що спеціалізуються в одній програмі у спеціалізованих якостях, і пояснюється це відмінностями в динамічних і кінетичних характеристик кожної з програм. Спортсмен-танцюрист повинен сприймати великий обсяг інформації про рух, технічні особливості виконання дій, різні поєднання фігур і танцювальних дій. [2]

Мета дослідження: визначити пріоритетні фізичні якості що зумовлені особливостями кінетичних та динамічних характеристик руху в спортивних танцях.

Завдання дослідження:

1) з'ясувати кінетичні та динамічні характеристики спортивних танців;

2) визначити вимоги фізичного і функціонального розвитку спортсменів максимально відповідних для занять спортивним танцям.

Матеріал та методи дослідження: робота виконувалася на базі спортивного клубу «Ідеал». У дослідженні брали участь танцюристи в

кількості 20 спортсменів, які займаються спортивними танцями на етапі початкової підготовки. У вирішенні поставлених завдань використовувалися наступні методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; узагальнення досвіду практичної роботи тренерського контингенту, який працює з дітьми в групах спортивних танців.

Результати дослідження та їх обговорення. Безумовно, розвиток виду спорту та зростання майстерності виконавців неможливо без існування системи відбору та спортивної орієнтації, тому виникає необхідність формування чітких та зрозумілих критеріїв за якими можливо це виконувати. На даний момент спеціалісти використовують критерії запозичені з інших видів спорту, які не відображають особливості, що сформовані кінематикою та динамікою спортивних танців.

Висновки. Отже, перераховані вище особливості для кожної з програм вимагають свого поєднання і рівня розвитку фізичних якостей.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. При подальшому дослідженні цього напрямку необхідно розробити перелік тестів, нормативів та критеріїв відбору та спортивної орієнтації.

Список використаної літератури:

1. Данилова Н.Н. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний. М.: МГУ, 1992. 192 с.

2. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации /отв. ред. А.Ф. Кудрпяшов. Петрозаводск: Петроком. 1992. 318 с.

3. Общий курс физиологии человека и животных: учебник для ВУЗов /под ред. А.Д. Ноздрачева. М.: Высшая школа, 1991. Кн.1. 512 с.

4. Середняков В.Е. Физиология труда: учебное пособие. Ярославский гос. университет. Ярославль, 1993. 48 с.

5. Физиологическое нормирование труда /отв. ред. В.И. Медведев. Л.: Наука, 1988. 127 с.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОНТРОЛЮ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ

Альфія Дейнеко, к.фіз.вих., доцент,
Ірина Біленька
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. Дане теоретичне дослідження присвячене аналізу використання контролю у тренувальному процесі спортсменів. Показано, що використання засобів і методів контролю – це інструмент управління ефективності процесу підготовки спортсмена в сучасних умовах. За результатами дослідження встановлено, що здійснення контролю дозволяє тренеру керувати спортивною підготовкою спортсменів.

Ключові слова: спортсмен, контроль**,** управління, тренер, вид спорту.

Вступ. У сучасній науково-методичній літературі аналізуються та пропонуються різні підходи до використання контролю у тренувальному процесі [1; 3; 4; 5]. Це обумовлено тим, що сучасні тенденції в спортивній підготовці базуються на подальшому зростанні загальних і спеціальних обсягів тренувальних і змагальних навантажень, індивідуалізації тренувального процесу, використанні нових, а також нетрадиційних засобів і методів тренувальних впливів, вдосконаленні системи відбору обдарованих спортсменів, підвищення ролі засобів відновлення і реабілітації.

Мета та завдання дослідження. Мета – з'ясувати і узагальнити питання щодо особливості використання спортивного контролю який забезпечує формування та коригування тренувальним процесом. Завданнями дослідження є: теоретичний аналіз контролю в спорті, що дозволяє здійснювати зворотній зв'язок між тренером і спортсменом та на цій основі підвищувати рівень управлінських рішень тренувальним процесом; вивчення показників, що використовуються в контролі у різних видах спорту.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (навчальних посібників, методичних матеріалів, тощо).

Результати дослідження та їх обговорення. Науковці [1; 4; 5; 6 та ін.] розглядають поняття спортивного контролю як спостереження, випробування або опитування спортсменів, що проводяться з метою перевірки або оцінки їх підготовленості. На їх думку, контролю в спорті відводиться роль основної ланки в ланцюзі зворотного зв'язку, що забезпечують формування та коригування тренувального процесу. Контроль за ходом підготовки спортсменів може розглядатися двояко: по-перше, це контроль за станом спортсмена в ході річного тренувального циклу; по-друге, як елемент системи управління багаторічною підготовкою спортсменів [4; 5]. За даними В.Н. Платонова [4] використання засобів і методів комплексного контролю – це інструмент управління ефективності процесу підготовки спортсмена в сучасних умовах. Це дозволяє здійснювати зворотній зв'язок між тренером і спортсменом та на цій основі підвищувати рівень управлінських рішень при підготовці спортсменів. На його думку метою контролю є оптимізація процесу підготовки та змагальної діяльності спортсменів на основі об'єктивної оцінки різних сторін їх підготовленості і функціональних можливостей найважливіших систем організму.

Важливо зазначити, що облік специфічних особливостей виду спорту має першочергове значення для вибору показників, що використовуються в контролі, оскільки досягнення в різних видах спорту обумовлені різними функціональними системами [2; 3; 4]. Так у видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості (плавання, веслування, вело, лижний, ковзанярський спорт, біг на середні і довгі дистанції тощо) і з об'єктивно метрично вимірюваним результатом, переважно використовуються показники, що характеризують стан серцево-судинної і дихальної систем, обмінних

процесів, оскільки завдяки їм можна достовірно оцінити потенційні можливості спортсменів в досягненні високих спортивних результатів [2]. Проте, у швидкісно-силових видах спорту як засоби контролю використовуються показники, що характеризують стан нервово-м'язового апарату, центральної нервової системи, швидкісно-силових компонентів рухової функції, що проявляються в специфічних тестових вправах [2]. А у видах спорту, в яких спортивні досягнення більшою мірою обумовлені діяльністю аналізаторів, рухливістю нервових процесів, що забезпечують точність, відповідність рухів у часі і просторі (гімнастика, акробатика, фігурне катання, стрибки у воду, всі види спортивних ігор), у процесі контролю використовується широкий комплекс показників, що характеризують точність відтворення тимчасових, просторових і силових параметрів специфічних рухів, здібність до переробки інформації і швидкого прийняття рішень, рухливість в суглобах, координаційні здібності [2].

Висновки. Таким чином, регулярне проведення контролю надає змогу тренеру реально і об`єктивно оцінити вплив фізичного навантаження на організм спортсмена, поступово накопичити корисний дослідницький матеріал, який допоможе йому проаналізувати ефективність навчання і тренування та правильно його спланувати.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Розглянути роль тестового контролю у спорті, якій полягає в отриманні інформації на виявлення «слабких ланок» у спортсменів для формування індивідуальних тренувальних програм.

Список використаної літератури:

1. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гімнастики. Москва, 2014. Т. 2. 232 с.

2. Контроль в спортивному тренуванні. URL : http://samzan.ru/78746

3. Мулик В.В., Гращенкова Ж.В., Мішин М.В., Тарасевич О.А. Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня з дисципліни «Комплексні наукові дослідження у спорті». Харків : ХДАФК, 2020. 238с.

4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Киев, 2015. Кн. 2. 752 с.

5. Рубан Л. А., Іванов І. В., Сенченко К. Є. Сучасні методи дослідження у спорті : навчальний посібник. Харків, 2016. Ч. 2. 114 с.

6. Шкребтій Ю. В. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу: метод. посібник. Київ, 2005. 258с.

ПСИХО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА ДИСТАНЦІЯХ РІЗНОЇ ДОВЖИНИ У СПОСОБІ КРОЛЬ НА ГРУДЯХ

Ганна Жердєва,
Катерина Дружинінська,
Ярослав Филатов
Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. У роботі розглянуто питання щодо визначення психо-фізіологічних особливостей кваліфікованих спортсменів різної статі, які спеціалізуються у плаванні кролем на грудях на дистанціях різної довжини.

Ключові слова: плавці, кроль на грудях, психо-фізіологічні особливості.

Вступ. Сучасна наука має у своєму розпорядженні відомості про те, що властивості нервової системи у кожної людини індивідуальні. Прояви цих властивостей у побуті та професійній діяльності ще недостатньо вивчені, і у спортивній діяльності, у тому числі [4].

Спортивна діяльність пред'являє до психо-фізіологічних функцій людини найрізноманітніші вимоги. Це справедливо як для роботи в умовах дефіциту часу, на тлі ситуацій, що безперервно змінюються, які викликають високу нервово-психічну напругу, так і для тривалої монотонної роботи, що помітно знижує тонус нервової системи [1; 2; 3].

Актуальність цього дослідження визначена необхідністю виявлення психо-фізіологічних особливостей кваліфікованих плавців, що дозволяють досягати більш високого результату на спринтерських та стайєрських дистанціях у способі кроль на грудях [3; 5].

Мета роботи – визначити психо-фізіологічні особливості кваліфікованих плавців, які спеціалізуються на дистанціях різної довжини у способі кроль на грудях.

Матеріал і методи дослідження. В обстеженні взяли участь 34 спортсмени, які мали рівень кваліфікації КМС, МС та спеціалізувалися у плаванні кролем на грудях на дистанціях різної довжини.

У роботі використовувались наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, тестування психо-фізіологічних показників, методи математичної обробки інформації.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасному плаванні зростання спортивних результатів тісно пов'язане з удосконаленням техніко-тактичної майстерності та залежить від психо-фізіологічних можливостей організму спортсмена.

Для організації індивідуального навчально-тренувального процесу зі спортсменами важливими є знання їх основних психічних та фізіологічних особливостей.

На підставі проведених досліджень було доведено, що більшість спортсменів, як чоловіків, так і жінок, має середній тип нервової системи, що говорить про їхню здатність успішно спеціалізуватися на будь-яких дистанціях у будь-якому способі плавання.

Для швидкого визначення рівня спортивної готовності можна скористатися показниками відчуття часу. У більшості спортсменок-спринтерів спостерігається нестабільність часових показників реакції на звуковий сигнал. Спортсменки, що спеціалізуються у плаванні кролем на грудях на довгих дистанціях, відрізняються стабільністю часових показників реакцій на звуковий сигнал. У плавців, що спеціалізуються на довгих дистанціях, чутливість сприйняття часу вища, ніж у спринтерів та середньовиків, що допомагає їм орієнтуватися в часі при проходженні дистанції.

Більшість спортсменок-спринтерів відносяться до слабкого типу нервової системи. У стайєрок переважає сильний та середній тип нервової системи. Кваліфіковані плавці-спринтери мають середню за силою нервову систему (40%) , 33% складають плавці з сильною нервовою системою і 27% належить слабка нервова система. Серед плавців, що спеціалізуються на стайєрських дистанціях, 40% плавців мають слабку нервову систему, а 60% середню нервову систему.

В ході проведення дослідження було виявлено, що у переважної більшості плавців спостерігається значна нестабільність у темпі рухів за результатами Тепінг-тесту.

1. Висновки:

1. Спортсмени, що виступають на різних за довжиною дистанціях відрізняться за психо-фізіологічними показниками.

2. У плавців спринтерів та стайєрів, існують розбіжності в показниках реакції на часовий подразник та стабільності рухів за заданий проміжок часу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягає у вивченні психо-фізіологічних особливостей кваліфікованих плавців, які спеціалізуються на дистанціях різної довжини у способі кроль на спині, брас та батерфляй.

Список використаної літератури:

1. Александров Ю. І. Основи психофізіології. Москва.: ІНФРА, 1997. 432 с.

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

3. Ильин Е.П. Психология спорта. Санкт-Петербург: Питер. 2012. 352 с.

4. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті [Загальна теорія та її практичні програми]. Київ: Олімпийська, література, 2004. 543 с.

5. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Киев. 1995. 320 с.

КОНЦЕПЦІЯ ТАКТИКИ У СУЧАСНИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

Ольга Задорожна, д.фіз.вих., доцент,
Юрій Бріскін, д.фіз.вих., професор,
Мар'ян Пітин, д.фіз.вих., професор
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна

Анотація. Тактику у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах представлено як систему, що містить сім рівнів: тактичної взаємодії, поєдинку, командної зустрічі, конкретних змагань (турніру та його стадій), системи змагань сезону, олімпійського циклу та кількох олімпійських циклів.

Ключові слова: тактика, стратегія, змагання, олімпійський цикл, спортсмен.

Вступ. Тактика є одним з термінів, покладених в основу керування змагальною діяльністю спортсменів [1]. Її теоретичні основи були закладені у 60-70-х рр. минулого століття у працях зі спортивної боротьби, фехтування та боксу [2]. Попри наявність великої кількості праць, присвячених проблемам тактики, більшість сучасних досліджень зі спортивних єдиноборств мають методичне спрямування та не містять її обґрунтування як цілісної системи із сукупністю взаємозв'язків між структурними елементами, принципами, функціями та закономірностями [3, 4, 5]. Вище наведене актуалізує науково-прикладну проблему розробки концепції тактики в сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах, яка враховує усю сукупність тенденцій їх розвитку.

Мета дослідження – теоретико-методологічне обґрунтування тактики у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах.

Завдання дослідження:

1. Виявити проблемне поле тактики й тактичної підготовки у спорті.
2. Актуалізувати зміст теоретичних положень та виявити тенденції розвитку тактики в сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах.
3. Обґрунтувати концепцію тактики в сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз, узагальнення і систематизацію даних наукової та методичної літератури, інформаційної мережі Інтернет, порівняння, абстрагування, дедукцію, індукцію використано для розробки концепції тактики у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах.

Результати дослідження та їх обговорення. Концепція тактики у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах є системою поглядів на неї як на багаторівневе та багатовимірне явище, яке існує у кількох площинах – змагальної та позазмагальної діяльності. У межах концепції тактикою

позначено спеціальну діяльність, яку реалізують суб'єкти персоніфікованої підсистеми системи підготовки спортсменів (керованої та керівної), та яка прямо або опосередковано впливає на досягнення запланованого спортивного результату. Вона завжди займає підпорядковане положення відносно стратегії (генерального, недеталізованого плану). Незалежно від суб'єктної належності, тактика передбачає оптимальне використання наявних ресурсів відповідно до мети та актуальних умов зовнішнього та внутрішнього середовища (плацдарму). У поєднанні стратегія і тактика представлені на семи рівнях: 1 – тактичної взаємодії; 2 – поєдинку; 3 – командної зустрічі; 4 – конкретних змагань (турніру та його стадій); 5 – системи змагань сезону; 6 – системи змагань олімпійського циклу; 7 – системи змагань кількох олімпійських циклів. На кожному з них тактику як спеціальну діяльність реалізують упродовж трьох етапів – підготовчого, виконавчого, контрольного.

Закономірностями тактики у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах є такі: багатовимірність; взаємодія суб'єктів персоніфікованої підсистеми системи підготовки спортсменів, модифікація (трансформація) тактики й тактичної підготовки відповідно до актуального плацдарму; поступове зростання значущості тактики й тактичної підготовки у багаторічній підготовці спортсменів; етапність формування тактичної підготовленості спортсменів; варіативність тактичного удосконалення у багаторічній підготовці спортсменів.

Висновки. Головне призначення концепції полягає в інтеграції потужного масиву емпіричних та теоретичних знань, накопичених упродовж десятиліть у спортивній науці та практиці, поясненні феномену тактики як багаторівневого явища, встановленні принципів та закономірностей її існування, переосмислення її значущості для спортивної діяльності різних суб'єктів, не обмежуючись такими суб'єктами персоніфікованої підсистеми системи підготовки спортсменів як тренер та спортсмен.

Перспективи подальших досліджень передбачають імплементування концептуальних положень тактики у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах у систему підготовки фахівців сфери фізичної культури та спорту.

Список використаної літератури:

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб-ник для тренеров : в 2 кн. Киев. Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 680 с.

2. Рыжкова Л. Г. Формирование и развитие тактических знаний и умений в системе многолетней подготовки спортсменов (на примере фехтования): диссертация ... доктора педагогических наук: спец. 13.00.04: Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2016. 401 с.

3. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов. Москва: Советский спорт. 2006. С. 299-328.

4. Johnson J. From technique to way: an investigation into taekwondo's pedagogical process. *IDO Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 2017. 17 (4), pp. 3-13.

5. Szajna G., Bak R., Kulasa J. Application of conflict algebra in the analysis of fencing and tactical preparation methods. *IDO movement for culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 2019. 19 (1S), 96–101. DOI: 10.14589/ido.19.1S.15

РОЗВИТОК ЧОЛОВІЧОЇ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ З УРАХУВАННЯМ СТАТЕВОЇ РІВНОПРАВНОСТІ

Оксана Івченко, к.фіз.вих, доцент

ДВНЗ Український державний хіміко–технологічний університет, Дніпро, Україна

Анотація. У тезах висвітлюються особливості сприйняття чоловічої художньої гімнастики в Україні та за її межами Міжнародною федерацією гімнастики (FIG), Міжнародним Олімпійським Комітетом (МОК).

Ключові слова: чоловіча художня гімнастика, ґендерні стереотипи.

Вступ. Існують види спорту, які репрезентують образи, що відносяться до стереотипів мужності, жорсткості, сили, проявів агресивності у взаємодії із супротивником, до яких належать різні види одноборств, та фемінності, де необхідні м’якість, емоційність, артистизм, грація, пластика і першим на думку приходить художня гімнастика. Відомо, що сучасна чоловіча художня гімнастика має два напрямки – іспанське та японське. У чоловічу художню гімнастику можна прийти двома шляхами: з іншого виду спорту, або почавши займатися ще в дитинстві. Сьогодні в Україні повільно починає розвиватись лише друге. Вперше чоловіки продемонстрували японський напрямок у 1986 р. на яскравих показових виступах Кубка світу з художньої гімнастики у Токіо. Згодом цей вид спорту ставав дедалі популярнішим у Японії, де відкривалися спортивні школи, які навчають хлопчиків до сьогодні.

Можемо спостерігати, що чоловіча художня гімнастика культивується у восьми країнах світу: Японії, Канаді, Австралії, Росії, Малайзії, США, Кореї та Мексиці.

Мета та завдання дослідження: проаналізувати сприйняття та відношення до чоловічої художньої гімнастики як виду спорту в Україні і світі.

Незважаючи на популярність художньої гімнастики серед дівчат, чоловіча художня гімнастика розвивається повільно. Основну причину цього ми бачимо у неприйнятті цього виду спорту значною частиною суспільства [1, 5]. Також, не можемо не відзначити, що чоловіча художня гімнастика не визнана і Міжнародною федерацією гімнастики (FIG).

Через те, що «чоловічих» видів спорту більше ніж жіночих, необхідно дослідити, які види спорту вважаються «жіночими». Чи розвивають вони у жінці жіночність? Основним «жіночим» видом спорту вважається художня гімнастика і відноситься до складно-координаційних видів спорту, одна із найбільш видовищних та витончених спортивних дисциплін. Характерними рисами цього виду спорту є плавні й граційні рухи, оберти, рівноваги, стрибки, танцювальні рухи та ін. Також відомо, що заняття художньою гімнастикою позитивно впливають не тільки на фізіологічний стан організму, але і на фізичні здібності спортсменів.

У одному із спортивних заходів в Україні приймала участь титулована спортсменка, чемпіонка світу у групових вправах з художньої гімнастики Вікторія Безсонова, яка зазначила, що*: «Художня гімнастика – по-справжньому жіночий вид спорту…»,*– вважає чемпіонка.

Не існує художньої гімнастики для чоловіків у нашій країні, цю дисципліну оцінюють, як ще одну можливість жінок продемонструвати свою сексуальність та грацію. Те, що гімнастика стала «гламурною» вважається нормою. З часом і ростом впливу жіночої сексуальності пройшла деяка сексуальна революція і у цьому виді спорту. Виступи стали більш граційними та довшими. Тому можна сказати, що художня гімнастика впливає на розвинення жіночності у жінок. Гендерні стереотипи достатньо вплинули на цей вид спорту, зробивши його виключно для жінок у більшості країн, але у Японії цим видом спорту продовжують займатися чоловіки [2, 3, 4].

Результати дослідження та їх обговорення. Серед усіх відомих дисциплін, представлених на останній Олімпіаді в Токіо 2020, лише у двох змагаються виключно представники однієї статі. Синхронне плавання, на відміну від художньої гімнастики, вже давно рухається в бік ґендерної рівності. Це спостерігається у виступах на змаганнях змішаних дуетів, з 2015 року розігрують медалі чемпіонатів світу та активно рухаються у напрямку до олімпійської програми.

У художній гімнастиці цей процес проходить повільніше, але політика Міжнародного олімпійського комітету та сучасні тенденції ведуть до початку змін. Міжнародний Олімпійський Комітет (МОК) серйозно замислюється про те, щоб прибрати художню гімнастику з олімпійської програми, або включити туди чоловіків, щоб досягти статевої рівноправності.

Висновки. Упередження до чоловічої художньої гімнастики, як виду спорту, з боку професійної гімнастичної спільноти та суспільства в цілому перешкоджає розвитку чоловічого спрямування в художній гімнастиці, що, у свою чергу, позбавляє чоловіків можливості саме у цьому виді спорту вийти на світову арену та приєднатися до олімпійського руху.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: провести анкетування студентів ДВНЗ Українського державного хіміко – технологічного університету, щоб визначити відношення студентів до чоловічої художньої гімнастики.

Список використаної літератури:

1. Івченко О.М., Місяць Ю.В. «Визначення значення гендерного аспекту соціально-психологічного клімату у спортивній діяльності.X Міжнародна наукова конференція «Science progress in European countries: new concepts and modern solutions» м. Штутгарт, Німеччина. 2019 р. С.44-54.
2. Ильин Е.П. Пол и гендер. С. 688. Питер, 2010.
3. Степанова О. Н., Степанова Д. П. Гендерные стереотипы в восприятии женской тяжелой атлетики. Экстремальная деятельность человека. 2017. № 3 (44). С. 83–86.
4. Судакова Ю.Е. Гендерные стереотипы в спорте Грани познания. 2009. № 3 (4). С. 64–66.
5. Stepanova O.N., Stepanova D.P., Pirogova A.A., Karpov V.Yu. Women's Weight Lifting as Sport Discriminated Against on Grounds of Gender. International Conference on Research Paradigms Transformation in Social Sciences: The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences, 18– 21 May 2017. Tomsk: Tomsk Polytechnic University, 2018. pp. 1325–1332.

ВІДБІР ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Петро Кизім, доцент,
Дмитро Сашков
Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. У тезах аналізуються результати відбору дітей 7-9 років для занять спортивними танцями на етапі початкової підготовки. Встановлено позитивний вплив показників розвитку фізичних якостей і спеціальної рухової підготовленості на відбір дітей 7-9 років, які займаються спортивними танцями на етапі початкової підготовки.

Ключові слова: відбір, спортсмени, фізичні якості, спортивні танці.

Вступ. Ранній початок занять спортивними танцями, яке стало нині нормою, вимагає науково-обґрунтованого підходу до відбору, педагогічних і психологічних способів виявлення ступеня готовності дітей займатися і показувати високий результат в даному виді спорту. На думку авторів (Лисенко А.О., Горбенко О.В., 2020) спортивний танець характеризується постійно зростаючим тренувальним навантаженням, координаційною складністю вправ, а так само формуванням стабільних технічних навичок вимагають від спортсменів високого рівня розвитку фізичних якостей і рухової підготовки. Актуальність проблеми спортивного відбору на сучасному етапі розвитку спорту не тільки не знижується, а зростає (Артем'єва Г.П., 2007; Болобан В. М., 2009; Коркин В.П., 2004). Це пов'язано з тим, що існуюча практика відбору поки не може бути оцінена як досить

ефективна і відповідна сучасним вимогам стрімко розвиватися спорту вищих досягнень.

Мета дослідження: обґрунтувати і дослідити відбір перспективних дітей для занять спортивними танцями.

Завдання дослідження:

1. Вивчити літературні джерела, що розкривають питання відбору в спортивних танцях.

2. Визначити рівень рухової підготовленості дітей віку 7-9 років, які займаються спортивними танцями

3. Визначити динаміку рівня фізичної та спеціальної рухової підготовленості та його вплив на відбір дітей віку 7-9 років в спортивні танці.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувались методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічні; метод експертного оцінювання; методи математичної статистики. Дослідження проходило в 2020 - 2021 році. У дослідженні взяло участь 12 дітей 7-9 років, які були зараховані до групи початкової підготовки першого року навчання у вересні 2020 року. В ході дослідження навчально-тренувальний процес в групі проводився за умов традиційної програми ДЮСШ.

Результати дослідження та їх обговорення. На підставі проведеного першого і другого тестування рівня розвитку фізичної підготовленості юних спортсменів спортивних танців показано позитивну динаміку поліпшення показників рухових якостей дітей. Зміна рівнів показників виконання тестів протягом дослідження у відсотковому співвідношенні:1.Підтягування на перекладині, 38,5%; 2.Стрибок у довжину з місця, 21,5%; 3.Кут у висі, 62,2%; 4.Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, 31,7%; 5.Присідання на лівій (правій), 18,7%; 6.Міст із положення лежачи, 0%; 7.Нахил із положення сидячи, 12,0%; 8.Шпагат, 18,6%. Протягом терміну дослідження в навчально-тренувальному процесі, згідно програмним вимогам ДЮСШ, ми навчали дітей найпростішим базовим елементам спортивних танців: закритий поворот, шасе, натуральний півот, спін поворот, шасе-поворот. Так само для розвитку координаційних здібностей використовувалися вправи на узгодження рухів руками і ногами. Після чого було проведено тестування спеціальних рухових якостей дітей.

У ході нашого дослідження виявилося, що 8,3% дітей (1 особа) тестування не пройшла; 24,9% дітей (3 особи) рекомендовані заняття в суміжних видах спорту; 66,4% дітей (8 осіб) виконали мінімум вимог, що дозволяють отримати рекомендацію для занять спортивними танцями.

Висновки. Результати проведених досліджень з відбору дітей віку 7-9 років в спортивні танці на етапі початкової підготовки свідчать про індивідуальні здібності дітей до занять даного виду спорту.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов’язані з удосконаленням методики відбору та прогнозування дітей для занять в спортивних танцях.

Список використаної літератури:

1. Артем’єва Г. П. Критерії відбору та прогнозування спортивного удосконалювання в акробатичному рок-н-ролі : автореф. дис…канд. наук з фіз.вих та спорту : 24.00.01., Харків, 2007. 21 с.
2. Болобан В.Н. Элементы теории и практики спортивной ориентации, отбора и комплектования групп в спортивной акробатике. Педагогика, психология и медикобиологические проблемы физического воспитания и спорта, 2009. №2. С. 21-31
3. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. Москва, 2004. 92 с.
4. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (європейська програма): навч. посіб. Харків : ФОП Бровін О.В. 2020. 344 с.
5. Мулик В.В., Гращенкова Ж.В., Мішин М.В., Тарасевич О.А. Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня з дисципліни «Комплексні наукові дослідження у спорті». Харків : ХДАФК, 2020. 238 с.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА І ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ У ГРУПАХ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗА ДОПОМОГОЮ ВПРАВ НА КООРДИНАЦІЮ

Сергій Котляр, к.фіз.вих, доцент,
Володимир Корнієнко
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. Проведено дослідження впливу вправ координаційної спрямованості на розвиток спеціальної і технічної підготовленості лижників-гонщиків 14-15 років.

Ключові слова: лижні гонки, координаційні вправи, тренувальний процес.

Вступ. Лижні гонки – достатньо складний за всіма параметрами вид спорту, який потребує від спортсмена різнобічної підготовки. Основними засобами тренування у лижних гонках є пересування на лижах та лижоролерах, біг з імітацією лижних ходів, кросовий біг та ходьба у підйом, численні силові вправи, спеціальні вправи на тренажерах, а також вправи, спрямовані на розвиток гнучкості та координаційних здібностей [1, 2, 5].

До засобів спеціальної фізичної підготовки відносять вправи, що відповідають змагальному навантаженню та координаційному режиму роботи організму. Вони повинні підвищувати рівень функціональних можливостей організму та забезпечувати необхідний рівень розвитку динамічних показників для вдосконалення техніко-тактичної майстерності [3, 4, 6].

На думку багатьох учених, точний вибір засобів і вправ при навчанні та тренуванні багато в чому залежить від етапу багаторічної підготовки спортсменів.

Тому метою нашого дослідження стало визначення впливу вправ координаційної спрямованості на показники фізичної та технічної підготовленості лижників-гонщиків груп спеціалізованої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. В результаті дослідження було застосовано теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документальних матеріалів і педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 24 спортсмена у віці 14 – 15 років, кваліфікація II-III розряд, стаж зайняти спортом 4-5 років. Під час проведення дослідження лижники контрольної групи (n=12) тренувалися за загальноприйнятої програмою для ДЮСШ, тоді як у спортсменів експериментальної групи (n=12) додатково к загальноприйнятій програмі було включено спеціальні вправи на баланс дошці, на півсфері, з фітболом, координаційній дробині, на баланс мотузці, з TRX петлями, які були спрямовані на розвиток та вдосконалення координаційних функцій.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження показників спеціальних фізичних якостей та технічної підготовки отриманих до впровадження в навчально-тренувальний процес лижників-гонщиків вправ координаційної спрямованості, не виявило статистичних відмінностей між досліджуваними групами ($p>0,05$), що підтвердило їх ідентичність і обґрунтування проведеного педагогічного дослідження.

Аналіз результатів, отриманих після експерименту, виявило поліпшення показників експериментальної групи за даними тестувань: коефіцієнт координації, тест фламінго, відтворення кутових рухів у суглобах, динамічної рівноваги на лижоролерах, імітації лижних ходів на півкулі, човниковому бігу 3х9 м, пересування на лижоролерах без палиць класичним стилем 50 м, пересування на лижоролерах без палиць та з палицями ковзанярським стилем 50 м, ці зміни були істотно і статистично достовірні ($p<0,05$).

Результати дослідження показують, що зміст технічної підготовки у спортивних школах розкривається не повною мірою і носить стандартний характер (прийомів старту, фінішування, подолання нерівностей рельєфу на лижних трасах на великих швидкостях) та удосконалення лижних вправ, вивчених раніш. На цьому етапі підготовки формуються часова, просторова та динамічна структури рухів, які виконуються на значно зрослих швидкостях на трасі лижної гонки з урахуванням стану снігового покриву.

В результаті дослідження встановлено, що у практиці технічної підготовки лижників склалася ситуація, коли спеціальна та технічна підготовленість, будучи вагомою частиною предметного змісту програми

ДЮСШ залишається автономною, не пов'язаною з іншими сторонами підготовки: фізичної, тактичної, теоретичної, психологічної.

Висновки. На підставі аналізу даних, отриманих після педагогічного експерименту можна констатувати, що застосування спеціальних вправ на розвиток координаційних здібностей в безсніговому спеціально-підготовчому періоді підготовки, опосередковано сприяло розвитку спеціальних якостей та удосконаленню технічної підготовленості лижників-гонщиків груп спеціалізованої базової підготовки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Дослідити вплив спеціально координаційних вправ у зимовий період на результати у лижних перегонах класичним і ковзанярським стилем пересування.

Список використаної літератури:

1. Камаев О. И. Пути оптимизации тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков на этапе специализированной базовой подготовки. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков, 2004. №4. С. 15-22.

2. Котляр С.М., Топорков О.М. Розвиток координаційних якостей у лижників-гонщиків 13-14 років в підготовчому періоді річного макроциклу. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2020. №2 (76), С. 41-55.

3. Лях В. И. Координационные способности: діагностика и развитие. Москва: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.

4. Мулик В.В., Савін Є.Є., Щегольков Ю.В., Мулик К.В. Підготовка юних біатлоністів: навч. посібник за заг. ред. В.В. Мулика. Харків, 2021. 147 с.

5. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций. Москва: Теория и практика физической культуры, 2003. 259 с.

6. Шишкина А.В. Лыжные гонки XXI века: специальная физическая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008. 347 с.

УСПІШНІСТЬ КИДКІВ М'ЯЧА У ВОРОТА КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТОК

Ольга Кувалдіна, к.фіз.вих, доцент,
Наталія Ситенька
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв, Україна

Анотація. Проведено аналіз успішності кидків м'яча у ворота кваліфікованих гандболісток ГК «Реал» упродовж змагального сезону 2020/2021 чемпіонату України жіночої Суперліги.

Ключові слова: гандбол, жіноча Суперліга, змагальна діяльність, кидки м'яча.

Вступ. Аналіз літературних джерел свідчить про наявність певних недоліків в методах контролю і обліку показників змагальної діяльності у гандболі, а також оцінки техніко-тактичних дій гравців[1, 2, 3, 4, 5]. Володіючи об'єктивною оцінкою і аналізом змагальної діяльності, тренер може удосконалювати як увесь зміст, так і окремі сторони тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей гравців.

Мета та завдання дослідження. Мета – встановити успішність кидків м'яча по воротам з різних ліній кваліфікованими гандболістками. Завдання: 1. На основі аналізу науково-методичної літератури розглянути сучасний стан контролю за змагальною діяльністю кваліфікованих гандболісток. 2. Оцінити успішність кидків м'яча по воротам з різних ліній атаки кваліфікованих гандболісток гандбольного клубу (ГК) «Реал».

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі кафедри Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту НУК та ГК «Реал» і проходило з вересня 2020 р. по травень 2021 р.

Методи, які використовувались під час дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, протоколів змагань; педагогічне спостереження за змагальної діяльністю команд під час ігор чемпіонату України жіночої Суперліги з гандболу упродовж 2020/2021 сезону; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами виступів у чемпіонаті України команда ГК «Реал» посіла третє місце. За сезон командою усього забито 561 м'яч, пропущено у свої ворота 513 м'ячів. Лідер чемпіонату, команда ГК «Галичанка», забила за сезон 713, і пропустила 356 м'ячів. Таким чином, команда ГК «Реал» мала гірший показник, ніж лідер чемпіонату у кількості забитих м'ячів на 152 м'ячи, у кількості пропущених м'ячів на 157 м'ячів, відповідно.

В результаті аналізу стенограм матчів ГК «Реал», нами була підрахована кількість кидків та влучень у ворота для кожного матчу змагального сезону 2020/2021 чемпіонату України жіночої суперліги: для першої лінії атаки (кидок з 6 м), для другої лінії атаки (кидок з 9 м), штрафні кидки (кидок з 7 м). Усереднені показники кидків та влучень у ворота за одну гру упродовж сезону 2020/2021 представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Усереднені показники кількості і успішності кидків ГК «Реал»

	Загальна кількість кидків (рази)	Кількість забитих м'ячів (рази)	Успішність %
Кидок з 6м	525	277	52,76
Кидок з 7м	171	135	78,95
Кидок з 9м	447	149	33,33
Усього	1143	561	49,08

За результатами змагального сезону 2020/2021 чемпіонату України жіночої суперліги ми можемо зробити висновок, що результативнішими в

команді ГК «Реал» є кидки з ближньої лінії атаки (52,76 %), а найменша успішність спостерігається в атаках з дальньої лінії (33,33 %).

Висновки. Аналіз кидків команди ГК «Реал», яка посіла третє місце в турнірній таблиці чемпіонату України жіночої Суперліги, показав недостатню кількість успішних атакувальних дій (на 152 м'яча у менше ніж у лідера). Встановлено, що найнижча успішність кидків з другої лінії атаки (33,33 %). Це на 19,43 % менша ніж з першої лінії атаки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають в формуванні системи комплексного контролю техніко-тактичних дій під час офіційних ігор в гандболі для оптимізації управління процесом багаторічної підготовки

Список використаної літератури:

1. Тищенко В. Контроль тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу: монографія. Запоріжжя: 2017. 404 с.

2. Федерація гандболу України. URL: http://www.handball.net.ua

3. Соловей О., Богуславський В., Пожидаєв М., Анісімов Д., Мандрика В. Кидки м'яча в ворота як важливий елемент змагальної діяльності сучасного гандболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. № *8*. 212–217.

4. Асеева А.Ю., Бетюцкий В.М., Филатова Н.П. Соревновательная деятельность в позиционном нападении квалифицированных игроков мужской гандбольной команды «Скиф». *МНИЖ*. 2020. № 06(96), часть 3. С. 6–9. doi.org/10.23670/IRJ.2020.96.6.074

5. Соловей О.М. Оцінка змагальної діяльності гандболістів на Олімпійському турнірі в Ріо-Де-Жанейро–2016. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 90–94.

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ХУДОЖНІХ ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Тетяна Маленюк, к.фіз.вих., доцент

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, Кропивницький, Україна

Анотація. Розроблена програма, яка сприяє покращенню показників гнучкості, стрибучості, сили і координації художніх гімнасток 13-15 років.

Ключові слова: художня гімнастика, програма, спеціальна фізична підготовленість, показники, рухові здібності.

Вступ. Художня гімнастика на сучасному етапі свого розвитку характеризується підвищенням координаційної складності, оновленням і удосконаленням техніки фізичних вправ. У зв'язку з цим, до рівня

спеціальної фізичної підготовленості гімнасток висуваються підвищенні вимоги [1].

Науковець Л. П. Сергієнко [5] визначив показники спеціальної фізичної підготовленості, які впливають на досягнення високих спортивних результатів у художній гімнастиці. Т. С. Лисицька [2] виявила пряму залежність змагальних досягнень гімнасток від дванадцяти показників, серед яких рівень фізичної підготовленості знаходиться на першому місці.

За результатами наших попередніх досліджень виявлено, що художні гімнастки на етапі спеціалізованої базової підготовки вже мають високий та вище середнього рівень спеціальної фізичної підготовленості [3; 4]. Тому питання удосконалення спеціальної фізичної підготовленості гімнасток є актуальним, що і обумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження – удосконалити спеціальну фізичну підготовленість художніх гімнасток 13-15 років.

Завдання дослідження: 1) розробити програму удосконалення спеціальної фізичної підготовленості гімнасток; 2) обґрунтувати ефективність програми на основі покращення показників спеціальної фізичної підготовленості гімнасток.

Матеріал та методи дослідження. У дослідженні брали участь п’ять художніх гімнасток (кандидати у майстри спорту) ДЮСШ № 5 м. Кривий Ріг. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою удосконалення спеціальної фізичної підготовленості гімнасток ми розробили програму, яка передбачає систематизацію вправ спрямованих на удосконалення гнучкості, стрибучості, силових і координаційних здібностей. Розробили комплекси вправ, спланували компоненти навантаження, враховуючи рівень тренованості і підготовленості гімнасток. Комплекси вправ впровадили у тижневі мікроцикли спортивної підготовки гімнасток упродовж шести місяців.

По завершенню педагогічного експерименту проаналізували динаміку середньо-групових показників спеціальної фізичної підготовленості гімнасток і виявили загальну тенденцію до їх покращення. Достовірне ($P<0,05$) зростання результатів виявлено з тесту на гнучкість (нахил назад, стоячи на двох ногах, руками торкнутися підлоги і п’яток) на 2,04 % ($t=2,86$). За результатами двох інших тестів на гнучкість виявлено недостовірне ($P>0,05$) зростання, адже гімнастки на першому етапі тестування показали найвищі бали (10,0±0). Виявлено достовірне ($P<0,01$) зростання результатів з тесту на стрибучість (стрибки на двох ногах зі скакалкою: 4 – подвійних, 4 – у «розтяжку») на 13,95 % ($t=6,53$). Недостовірне зростання ($P>0,05$) результатів гімнасток з тестів на силу можна пояснити віковими і статевими особливостями розвитку силових здібностей у юних спортсменок (Л. В. Волков, 2002). Крім того, недостовірне зростання ($P>0,05$) результатів

гімнасток з тестів на координаційні здібності пояснюється сенситивними періодами їх розвитку (Л. В. Волков,1996; 2002).

Висновки. Розроблена ефективна програма удосконалення спеціальної фізичної підготовленості художніх гімнасток 13-15 років, яка передбачає покращення показників гнучкості, стрибучості, силових і координаційних здібностей.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку вбачаємо у вивченні координаційних зв'язків між показниками фізичної і технічної підготовленості художніх гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Список використаної літератури:

1. Ленишин В. А. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки у групових вправах художньої гімнастики на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. … канд. наук. з фіз. вих. та спорту : 24.00.01. Львів, 2016. URL: http://repository.ldfk.edu.ua/bitstream/34606048/6151/Lenyshyn_V_A.pdf.

2. Лисицкая Т. С. Художественная гимнастика : учеб. для ин-тов физ. культуры /под. общ. ред. Ю. К. Гавердовского, Т. С. Лисицкой. Москва : Физкультура и спорт, 1982. 232 с.

3. Маленюк Т. В., Левицька Ю. М. Дослідження спеціальної фізичної підготовленості гімнасток художніх 13-15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки й перспективи розвитку* : зб. наук. праць XXVII Всеукр. наук.-практ. конф., 28-29 травня 2021 р. м. Кропивницький : ФОП Піскова М.А. 2021. С. 46-51.

4. Маленюк Т. В., Сергійчук А. Ю. Оцінка рівня спеціальної фізичної підготовленості гімнасток художніх 12-14 років. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту* : матеріали III Всеукр наук.-практ. семінару, 26-27 травня 2020 р. Кропивницький : КОД, 2020. С. 28-30.
URL:http:www.cuspu.edu.ua/images/physical/kaf_tel_metod_fv/naukova_diyaln/material_2020.pdf

5. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика : підручник : у 2 кн. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2010. Кн. 2. 784 с.

ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ В ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Юрій Мартинюк,
Виктор Джим
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація: В даній роботі розглядаються спеціально-підготовчі вправи для розвитку силової підготовки кваліфікованих боксерів в змагальному

періоді річного макроциклу. За результатами дослідження виявлено, що при виконанні ударів (абсолютні показники сили різних груп м'язів і показники, що характеризують час досягнення максимального і 50%-вого зусилля), найбільші зрушення виявлені у спортсменів досліджуваної групи.

Ключові слова: бокс, взаємозв’язки, встановлено, достовірний, взаємо перенесення.

Вступ. Спортивні змагання з боксу, як правило, пов'язані із значними статичними навантаженнями, вимагає від спортсмена значного витрачання енергії.

Крім того, боксерський поєдинок зв'язаний із затримкою дихання, що неминуче викликає кисневе голодування організму, передчасне стомлення, що спричиняє за собою, що ще раз підтверджує велике значення для боксера фізичної підготовки, і зокрема, розвиток сили та витривалості.

Боксер повинен володіти: розвиненою м'язовою системою, особливо м'язів черевного преса, плечового поясу, рук, щоб виробляти велику кількість ударів, помітно не знижуючи їх якості; уміння максимальне розслабляти ті групи м'язів, які не приймають безпосередньої участі в підготовці і виконанні ударів; точністю і узгодженістю рухів, прудкістю реакції і добре розвиненим відчуттям рівноваги.

Комплексне силове тренування підтримує всесторонній та гармонійний розвиток спортсмена, сприяючи вдосконаленню високої фізичної і спортивної працездатності [1-4].

Одними з основних фізичних якостей в контактних видах єдиноборств є сила, спритність та витривалість, високий рівень розвитку, які створюють передумови для досягнення перемоги в бою.

Сучасний рівень розвитку контактних видів вимагає пошуку нових доріг підвищення швидкісно-силової підготовленості атлетів.

Виявлення нетрадиційних методів швидкісно-силової підготовки, заснованих на виконанні вправ із збереженням координаційної структури ударного руху, частоти ударів в певний час, сприятиме рішенню задачі вдосконалення функціональної і силової підготовки.

Мета - виявлення ефективних засобів і методів для розвитку силових якостей кваліфікованих боксерів у змагальному періоді річного макроциклу.

Матеріал та методи дослідження. В даному дослідженні брали участь студенти ХДАФК та спортсмени команди Харківської області з боксу. У дослідження взяли участь 15 спортсменів кз ДЮСШ «ХТЗ», що мають І спортивний розряд з боксу. Тренувальні заняття проводилися по дві академічні години три рази в тиждень. Була укомплектована група спортсменів, відносно однорідні по фізичній і технічній підготовленості спортсменів

Результати дослідження та їх обговорення. У боксерів в ході дослідження були зареєстровані силові і тимчасові удари, абсолютна і вибухова сила, час досягнення максимального і 50% зусилля груп м'язів, що

несуть основне навантаження при виконанні атакуючих дій. Одночасно давалася педагогічна характеристика (оцінка в балах) цих ударів.

Аналіз результатів свідчить про позитивні зрушення в показниках, що вивчаються, в обох групах випробовуваних. Проте при виконанні ударів (абсолютні показники сили різних груп м'язів і показники, що характеризують час досягнення максимального і 50%-вого зусилля), найбільші зрушення виявлені у спортсменів досліджуваної групи.

Дослідження показали, що загальний час проведення удару в досліджуваній групі скоротилося на 35 м/с.

Величина опору зростала періодично на 5 кг і доходила до власної ваги боксера. Такий підхід дозволяв постійно підвищувати вимоги до швидкісно-силових здібностей боксера.

Висновки.

У видах спорту, пов'язаних з єдиноборством (спортивні ігри, боротьба, бокс, фехтування), які характеризуються комплексним проявом рухових якостей, в процесі спеціальної силової підготовки слід приділяти увагу розвитку всіх трьох видів спеціальної сили. Причому рівні їх розвитку у кожному окремому випадку мають бути строго визначеними в спортивній вправі за умови збереження специфічної структури руху і інтенсивності виконання вправи.

Таким чином, дані показують, що відмінності в системі планерування навантаження означають істотний вплив на динаміку розвитку рухових здібностей, так, швидкісне-силова спрямованість тренувального процесу значніше впливає на розвиток спеціальної витривалості, при цьому темп зміни ряду ознак стосовно раундів особливо високий в другому і в третьому (сумарний тоннаж, коефіцієнт витривалості, сила удару на 1 кг ваги спортсмена).

Стосовно другого дослідження з акцентом на швидкісний варіант навантаження наголошується вищий темп приросту показників по раундах лише відносно першого раунду, для них же характерний і більше збільшення сили удару, хоча достовірний рівень наголошується в двох випадках з чотирьох (сила лівого прямого і правого бічного).

Список використаної літератури:

1. Ашкинази С. М. Спортивная борьба: достижения, проблемы, перспективы. Теория и практика физической культуры.2000.№ 2.С. 61-62.

2. Борьба классическая и вольная : Правила соревнований. М. : Физкультура и спорт, 1983. 28 с.

3. Бутенко Б. И. Пути совершенствования спортивного мастерства квалифицированых боксеров. Олимпийский бокс сегодня : тез. докл. междунар. науч. симп. М., 1989. С. 47-48.

4. Дегтярев И.П. Развитие научно-методических основ курса специализации и подготовки специалистов на кафедре бокса. Теория и практика физ. культуры. 1997. № 4. С. 43-45.

5. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров. М.: Физкультура и спорт, 2006. 127 с.

6. Филимонов В.И. Методика силовой подготовки боксеров. Информационно-методический бюллетень. М., 1990. С. 22.

7. Джим В. Ю. Сравнительный анализ техники рывковых упражнений в тяжелой атлетике и гиревом спорте. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 11. С. 10–16.

ТАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОНАННЯ ПОДАЧІ У ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ

Аліна Мельник, к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. Проведено аналіз літературних джерел щодо особливостей виконання подач у пляжному волейболі в змагальній діяльності волейболістів.

Ключові слова: гравець, подача, вітер, пляжний волейбол.

Вступ. У пляжному волейболі зазвичай використовують такі подачі як: подача у стрибку (вона може бути силовою або верхньою прямою), планеруюча та подача «свічкою». Подача у стрибку має свої особливості виконання, які визначає напрям вітру. Подача проти вітру може бути ефективною, якщо гравець, що подає наносить удар по м'ячу з максимальною силою. Якщо вітер у спину, то треба так розрахувати силу удару, щоб м'яч не полетів за межі майданчика суперника. При бічному вітрі гравець, що подає повинен знайти найбільш вигідну позицію для удару, щоб найкращим чином використати напрямок вітру. Планеруюча подача використовується головним чином при зустрічному вітрі, коли несподівана зміна траєкторії польоту м'яча найбільш ефективна. При попутному вітрі планеруючі подачі не виправдані. Що стосується, високої подачі «свічкою», то вона стає вельми складною, оскільки її прийом ускладнюють одночасно і сонце, і вітер [3, 5].

У тактичному плані до всіх згаданих видів подач пред'являється одна дуже важлива вимога: м'яч повинен бути спрямований як можна ближче до задньої лінії майданчика суперника. Це змушує гравця, який виконує прийом відступати назад, що ускладнює його подальший вихід на ударну позицію [1].

Мета роботи – вивчити тактичні аспекти виконання подачі у пляжному волейболі.

Матеріал та методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, пошук відповідної інформації в мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Кожен гравець пляжного волейболу повинен добре освоїти як мінімум два види подачі. На початку

зустрічі потрібно обирати сторону ігрового майданчика із зустрічним вітром для гравця, який буде подавати, а не право першого у грі виконувати подачу. У пляжному волейболі гравець, що подає повинен пристосовуватися до зовнішніх умов, особливо при виконанні підкидання м'яча і збереженні рівноваги при виконанні розбігу і відштовхування [2].

Успішний виступ команди у пляжному волейболі, залежить від ефективного використання тактично виправданої подачі відповідно зі стратегією своєї гри і рисунком індивідуальних та командних дій противника. Тому проблема підвищення ефективності виконання подачі є актуальною і потребує науково-методичних розробок у цьому напрямку. Цим питанням займалися низка авторів [1-5].

Так, у роботі [3] Соловей О.М., Гунченко В. В. зауважили, що одним з основних напрямів покращення результативності гри в пляжному волейболі на сучасному етапі є підвищення рівня швидкості пересувань, стрибучості, швидкісно-силових і координаційних здібностей, а також стабільного та ефективного виконання технічних прийомів. Зазначено, що тільки на основі глибокого аналізу змагальної діяльності, можливо побудувати ефективний навчально-тренувальний процес висококваліфікованих волейболістів у пляжному волейболі.

Робота [1] Гунченко В. В. присвячена аналізу видів і оцінці ефективності подач, які застосовують чоловічі команди з пляжного волейболу на чемпіонаті України. Визначено, що одним з основних напрямів покращення результативності гри в пляжному волейболі є підвищення стабільності подачі силового характеру, для чого потрібно працювати над покращанням координаційних здібностей, підвищенням стрибучості та сили м’язів верхнього плечового поясу.

У роботі [4] авторами розглянуті проблеми використання різних видів подач у пляжному аматорському волейболі. Визначені основні напрямки розвитку методики вдосконалення подач в пляжному волейболі.

У наших попередніх дослідженнях [2] була запропонована методика для проведення аналізу статистичних даних стосовно виконання різних способів подачі у змаганнях з пляжного волейболу. Розраховані розподілення цих подач відповідно системи введених оцінок, а також в залежності від ігрових зон майданчика, який запропоновано було умовно поділити на дев’ять зон. У роботі [5] проведено аналіз статистичних даних, які одержані в результаті педагогічних спостережень за виконанням силових подач у стрибку та націлених подач в 25 іграх змагань пляжної ліги м. Харкова серед чоловічих аматорських команд. Проведено оцінку показників ефективності подач, які були спрямовані в різні умовні зони ігрового майданчика.

Висновки. Успішний виступ команди у пляжному волейболі, залежить від ефективного використання тактично виправданої подачі. При виконанні подачі у пляжному волейболі гравцю обов'язково необхідно враховувати навколишні погодні умови та володіти двома видами подачі.

Перспективи подальших досліджень. Провести аналіз ефективності виконання подач волейболістами у змагальній діяльності.

Список використаної літератури:

1. Гунченко В. В. Ефективність подач як вагомий фактор змагальної діяльності у пляжному волейболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2018. №6. С. 122–129.

2. Мельник А. Ю. Методика для аналізу статистичних даних стосовно виконання різних способів подачі у змаганнях з пляжного волейболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Серія 15. 2019. Випуск 5 (113) 19. С. 93–97.

3. Соловей О. М., Гунченко В. В. Аналіз ефективності результатів змагальної діяльності у пляжному волейболі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018.№ 3. С. 126–130.

4. Стрельникова Є. Я., Ляхова Т. П., Герман І. О. Аналіз використання різних видів подач у пляжному волейболі. *Спортивні ігри*. 2016. №1. С. 38–40.

5. Melnyk A. U., Strelnykova Y. Y. Execution efficiency research of different ways of serves in the beach volleyball men's teams competitive activity. *Health, sport, rehabilitation*. 2019. Vol. 5 no. 2. pp. 64–69.

УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ВЕДЕННЯ СПОРТИВНОГО ПОЄДИНКУ КІКБОКСЕРІВ –ЮНАКІВ ЗА РАХУНОК ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ КОМБІНАЦІЙ

Євген Мирошниченко

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. На даний час кікбоксинг – один з популярних сучасних видів спортивних одноборств, який поєднує в собі кращі риси таких видів як бокс, карате, тхеквондо. Кікбоксинг сприяє розвитку багатьох цінних якостей особистості, пов'язаних зі швидким рішенням в екстремальних умовах одноборства і моторної реалізації тактичних рішень.

Ключові слова: координаційні здібності, кікбоксинг, кікбоксери, техніка, техніко–тактична підготовка.

Вступ. Дослідження техніко-тактичної майстерності спортсменів останніх років були спрямовані на вивчення техніки загальної діяльності; розробку індивідуальних моделей тренувальної та змагальної діяльності різних видів спорту; створення моделі сильніших спортсменів; вивчення біомеханічних характеристик рухів; вплив морфофункціональних можливостей та рівень фізичного розвитку спортсмена на зміст технічної

підготовленості; вивчення основних технічних і тактичних дій та прийомів спортсмена [4].

Мета дослідження: підвищення рівня ведення спортивного поєдинку кікбоксерів–юнаків за рахунок вдосконалення виконання комплексів техніко-тактичних з'єднань.

Матеріал і методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової і методичної літератури.
2. Педагогічні спостереження тренувальних занять досвідчених кікбоксерів.

Результати дослідження та їх обговорення. Відомі фахівці з області теорії спорту сформували певну систему знань з теорії спортивно- технічної майстерності. Автори виділяють такі основні поняття, як «спортивна техніка», «технічна підготовленість» та «технічна підготовка». Усі ці поняття взаємозалежні та взаємодоповнюють одне одного. Так, від рівня технічної підготовленості залежить вибір засобів та методів технічної підготовки, а для вдосконалення технічної підготовленості необхідно мати високий рівень базової спортивної техніки.

Розробити план дій змагального поєдинку легко в тому випадку, коли суперник або суперники заздалегідь відомі. Де уможливлює ***складання*** плану, враховуючи їх «сильні» та «слабкі» якості, рівень підготовленості, ***«коронні»*** технічні прийоми, вид тактики змагальної діяльності та тактичні задуми. Якщо суперник зовсім не відомий, то обов'язково необхідно проводити попередню розвідку протягом змагань, під час якої головне завдання спортсмена – виявити особливості та характер дій суперника [1].

Таким чином для досягнення запланованого результату в кікбоксингу спортсмен повинен володіти бездоганною технікою, але враховуючи мінливість змагальної діяльності, особливо спортивних ігор та єдиноборств, необхідно вміти швидко знаходити вірне техніко-тактичне рішення в ситуаціях, що постійно змінюються. Це рішення неможливо прийняти без певної тактичної підготовленості[2, 4]. Тому техніка та тактика тісно пов'язані між собою й визначають одна одну.

У структурі спортивної техніки виділяють прийоми та дії. *Прийоми* – це спеціалізовані положення та рухи спортсменів, відмінні характерною руховою структурою, але взяті окремо від змагальної ситуації. Враховуючі особливості діяльності спортсменів в єдиноборствах, цілком доцільно класифікувати прийоми на три групи: вихідні положення, переміщення, основні дії.

До вихідних положень слід віднести всі спеціалізовані положення спортсменів – стійки, захвати в боротьбі тощо.

Група переміщень містить усі засоби переміщень по рингу, килиму, татамі. Доцільно, що в кожному виді єдиноборств прийоми переміщень мають специфічний характер[3].

До основних дій у боксі, кікбоксінгу, карате, taekwon-do слід віднести удари, підставки, блоки.

Прийоми або декілька прийомів, що застосовуються для вирішення певного тактичного задуму називаються *дією*. Якщо виходи із тактичних задач, то всі спортсмени у спортивному спаринзі можна класифікувати як дії підготовки, нападу та захисту.

Усі ці відмінності вказують на те, що для досягнення певних результатів у кікбоксингу необхідно постійно вдосконалювати технічну майстерність, тому що з ростом спортивної майстерності ускладняються вимоги до технічної підготовленості спортсмена[3, 5]. «Технічна підготовленість» розуміється як ступінь оволодіння спортсменом системою рухів, яка відповідає особливостям конкретного виду спорту та спрямована на досягнення високих спортивних результатів.

Технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано, а саме розуміти як складову єдиного цілого, в якій технічні рішення тісно взаємопов'язані з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена, а також конкретними умовами зовнішнього середовища, у якому виконується спортивна дія[5].

Аналіз літературних джерел довів, що терміни «спортивна техніки», «технічна підготовленість» та «технічна підготовка» не залишаються не змінними. Їх зміст безперервно вдосконалюється та поновлюється, стає все більш ефективним, як в окремої людини (з удосконалення її рухових умінь та навичок), так і в цілому (при зміні правил змагань, тактики спорту, удосконалення методів навчання руховим діям, появі нового обладнання та інвентарю тощо). На розвиток спортивної техніки особливо вплинули результати наукових досліджень у галузі керування рухами технічної підготовки спортсменів, що спеціалізуються в різних видах спорту. Більшість нових варіантів спортивної техніки, ефективних прийомів та дій є наслідком спільної роботи тренерів та обдарованих спортсмені [3].

Послаблення однієї із зазначених сторін підготовленості не дати можливості єдиноборцю покращити свій рівень майстерності. Так, як би спортсмен вірно не розв'язував тактичні завдання, як би наочно не уявляв свої дії, але, якщо в нього не достатньо розвинуті технічні можливості, реалізувати свій тактичний план він не зможе.

Висновки. На основі аналізу науково-методичної інформації було встановлено, що технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано, а слід представляти як складову єдиного цілого, в якому технічні рішення тісно взаємопов'язані з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена. Рівень техніко-тактичної майстерності і спортивний результат в цілому визначається якістю оволодіння базовою технікою та вмінням використовувати її у різноманітних ситуаціях спортивного поєдинку.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку будуть спрямовані на дослідження ефективності запропонованих засобів, спрямованих на підвищення рівня ведення спортивного поєдинку кікбоксерів–юнаків.

Список використаної літератури:

1. Акопян А. О. Резинкин В. В., Яценко М. И. Методика обучения технике атакующих действий в кикбоксинге. Сборник научных трудов. М. : ВНИИФК, 2003. С. 22-27.

2. Алексеев А.Ф., Романенко В. В. Совершенствование методики обучения техническим приёмам в таэквон-до на основе анализа соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харьков : ХДАФК, 2004. № 9. С. 92 – 94.

3. Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным движениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. М. : Физкультура и спорт, 2007. 912 с.

4. Романенко В. В., Ровный А. С. Формирование рациональной техники таэквондистов на основании биомеханического анализа приёмов, выполняемых квалифицированными спортсменами. Слобожанський науково-спортивний вісник : Зб.наук. пр. Харьков : ХДАФК, 2009. № 1. С. 102 – 108.

5. Романенко В. В., Ровный А. С. Взаимосвязь технической и физической подготовленности юных таэквондистов. Слобожанський науково-спортивний вісник : зб.наук. пр. Харьков: ХДАФК, 2009. № 3. С. 72 - 78.

6. Sihak Henry Cho. Tae kwon do. Secrets of Korean Karate. Vermont & Tokyo, Japan : Charles E. Tuttle Company Rutland, 1997.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ КОНТРОЛЮ В КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ В ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Олена Мітова[1], д. фіз. вих., доцент,
Оксана Шинкарук[2], д.фіз.вих., професор
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту[1], Дніпро, Україна
Національний університет фізичного виховання і спорту України[2], Київ, Україна

Анотація. Науково обґрунтовано систему контролю в командних спортивних іграх в процесі багаторічної підготовки.

Ключові слова: контроль, система, командні спортивні ігри, багаторічна підготовка, тести, критерії, оцінка.

Вступ. Незважаючи на велику кількість наукових публікацій останнього десятиріччя з вирішення актуальних питань спортивних ігор [1, 2], контроль, який, за визначенням В. М. Платонова [4], є важливим інструментом планування та управління процесом підготовки, починаючи від формування та реалізації кількісних та якісних характеристик у системі багаторічної підготовки та завершуючи здійсненням зворотних зв’язків між спортсменом та тренером у процесі тренувальних занять під час вирішення

часткових завдань техніко-тактичної, фізичної або психологічної підготовки, представлений у науково-методичній літературі тільки як складова для вирішення інших проблем, однак не входить до цілісної системи знань, в якій органічно взаємопов'язані контроль з етапами багаторічної підготовки, з періодами річного циклу, рівнем кваліфікації, віковими особливостями спортсменів, ігровим амплуа та соціальним статусом у команді. У зв'язку із зазначеним вище актуальними є систематизація наявного масиву знань про контроль у командних спортивних іграх і приведення його до цілісної системи; здійснення додаткових експериментальних досліджень для накопичення даних, де їх не вистачає, чи вони містять різний характер, що не дозволяє повною мірою створити єдину систему, яка передбачає практичну реалізацію індивідуальних можливостей гравців та команди в цілому.

Мета дослідження - на основі теоретичного аналізу та експериментальних досліджень сформувати цілісну систему знань щодо контролю в командних спортивних іграх для оптимізації управління процесом багаторічної підготовки.

Матеріал і методи дослідження: аналіз спеціальної, науково-методичної літератури, експертне опитування, педагогічне спостереження, системний метод, узагальнення та систематизація даних.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті досліджень сформовано систему знань, що розглядає контроль в органічному взаємозв'язку з етапами багаторічної підготовки; періодами річного циклу; видами підготовки; рівнем кваліфікації, віковими особливостями спортсменів; ігровими амплуа та психосоціальним статусом в команді, та яка реалізована на якісно новому рівні в практиці з урахуванням сучасних вимог розвитку командних спортивних ігор, спрямована на оптимізацію управління навчально-тренувальним процесом.

Нами обґрунтовано та запропоновано ієрархічну структуру системи знань щодо контролю у командних спортивних іграх. Представлено основні положення формування системи знань про контроль в процесі багаторічної підготовки у командних спортивних іграх, зазначено специфічні особливості контролю команди на різних рівнях – команди, групи та окремого гравця; відмінності, притаманні для спортивних командних ігор окремих елементів ієрархічної системи знань: за змістом, спрямованістю, організаційно-методичними умовами, методами, системою критеріїв, тестів та оцінки, термінами та тривалістю здійснення заходів контролю на різних стадіях багаторічного вдосконалення, які у сукупності та кожний окремо дозволяють розглядати систему контролю як складну, динамічну структуру, існування якої обумовлено впливом низки чинників.

Розроблено підхід до розробки системи комплексного контролю підґрунтям якого виступають принципи та положення системного, комплексного, особистісно-діяльнісного, диференційованого та індивідуального підходів [3].

Висновки. Створено уніфіковану комплексну систему контролю для командних спортивних ігор в процесі багаторічного вдосконалення, що містить організаційно-методичні складові, алгоритм, систему критеріїв, тестів та оцінки залежно від індивідуальних особливостей, ігрового амплуа окремих спортсменів, організації та періодизації навчально-тренувального процесу, що забезпечують формування високого рівня спортивної майстерності та потребують адаптації до тренувальних та змагальних навантажень.

Перспективи подальших досліджень полягають у науковому обґрунтуванні системи засобів контролю для кожного етапу багаторічної підготовки.

Список використаної літератури:

1. Годик МА, Скородумова АИ. Комплексный контроль в спортивных играх. М.: Советский спорт; 2010. 336 с.

2. Костюкевич ВМ, редактор. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. Вінниця ТОВ «Планер»; 2017. 191 с.

3. Митова Е.А. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх в процесі багаторічного вдосконалення: дисертація. К.: 2021. 594 с.

4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. К.: Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СЕМИБОРОК НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Олена Насонкіна, Михайло Марченков

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. Наводяться показники рівня спеціальної фізичної підготовки у семиборок на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Ключові слова: семиборство, спеціальна фізична підготовка, параметри, етап спеціалізованої базової підготовки.

Вступ. Жіноче семиборство є одним із найбільш складних видів легкої атлетики і вимагає від спортсменок високого рівня фізичної та технічної майстерності [4, 5]. Тренування жінок, що займаються легкоатлетичним семиборством, має ряд істотних особливостей, що відрізняють його від тренування спортсменок, що спеціалізуються в окремих видах легкої атлетики [3]. Проблемами підготовки семиборок займалися І. Асаулюк [1], Н.

Добринська [2, 3]. Так як до легкоатлетичного семиборства у жінок великою мірою входять види швидкісно-силової спрямованості особливу увагу слід приділяти проблемам спеціальної фізичної підготовки особливо на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Мета дослідження: визначити рівень спеціальної фізичної підготовленості семиборок, які перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Досліджувалися показники рівня спеціальної фізичної підготовленості 6 семиборок 15-17 років які перебували на етапі спеціалізованої базової підготовки. У роботі були використані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості, який необхідно мати семиборкам на етапі спеціалізованої базової підготовки, було проведено педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості у найбільш вагомих показниках (таблиця 1).

Аналіз отриманих результатів показав, що для семиборок на етапі спеціалізованої базової підготовки, показники які визначали рівень розвитку швидкісних здібностей результати становили: біг 30 м – 3,25-3,60 с, біг 30 м зі старту 3,84-4,20 с. У показнику біг на 200 м, що визначав рівень швидкісної витривалості, результати становили 26,30-29,0 с. В показниках біг на 600 м та 800 м які визначали рівень витривалості 2,01-2,04 хв та 2,36-2,48 хв відповідно. У показниках на визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей м'язів ніг, результати коливалась в межах: стрибок у довжину з місця – 2,35-2,70 м, потрійний стрибок з місця 7,05-7,60 м. У показниках на визначення комплексного рівня розвитку швидкісно-силових здібностей, результати становили: у метанні ядра 3 кг двома руками знизу вперед 12,40-14,20 м, у метанні ядра 3 кг двома руками знизу назад через голову 13,50-15,60 м.

Таблиця 1

Показники рівня спеціальної фізичної підготовленості досліджуваних спортсменок (n=6)

Показники	$\overline{X}$	σ
Біг на 30 м з ходу (с)	3,49	0,18
Біг на 30 м зі старту (с)	4,11	0,19
Біг на 200 м (с)	28,14	1,03
Біг на 600 м (с)	2,03	0,01
Біг на 800 м (с)	2,42	0,05
Стрибок у довжину з місця (м)	2,51	0,16
Потрійний стрибок у довжину з місця (м)	7,25	0,30
Метання ядра 3 кг двома руками знизу вперед (м)	13,15	0,74
Метання ядра 3 кг двома руками знизу назад	14,32	0,82

через голову (м)		

Перспективи подальших досліджень – передбачається визначити вплив рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості на змагальний результат семиборок.

Висновки. Для ефективної підготовки семиборк показники рівня спеціальної фізичної підготовленості повинні відповідати наступним параметрам: біг 30 м – 3,25-3,60 с; біг на 30 м зі старту – 3,84-4,20 с; біг на 200 м – 26,30-29,0 с; біг на 600 м – 2,01-2,04 хв; біг на 800 м – 2,36-2,48 хв; стрибок у довжину з місця – 2,35-2,70 м; потрійному стрибку з місця 7,05-7,60 м; метання ядра 3 кг двома руками знизу вперед 12,40-14,20 м; метання ядра 3 кг двома руками знизу назад через голову 13,50-15,60 м.

Список використаної літератури:

1. Асаулюк І., Козлова К., Дмитренко С. Послідовність оволодіння видами семиборства та особливості технічної підготовки семиборок. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. №. 3. С. 179 - 181.

2. Добринська Н. В. Особливості змагальної діяльності спортсменок високої кваліфікації в легкоатлетичному семиборстві. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 9 - 13.

3. Добрынская Н. В. Специальные упражнения в легкоатлетическом многоборье. *Наука в олимпийском спорте*. 2014. № 2. С. 69 - 77.

4. Максименко Г. Н., Бочаров Т. П. Теоретико-методологические основы подготовки юных легкоатлетов. Луганск: Альма-матер, 2007. 394 с.

5. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. Москва: Терра-спорт, 2000. 64 с.

ВПЛИВ ЗАСТОСУВАННЯ ДОДАТКОВОГО КОМПЛЕКСУ ВПРАВ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МЕТАЛЬНИКІВ ДИСКУ

Іван Никита,
Андрій Єфременко к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. У роботі представлено дослідження ефективності додаткових засобів вдосконалення фізичної та технічної підготовки метальників диску.

Ключові слова: метання, технічна підготовка, фізична підготовка, диск.

Вступ. Метання диска відноситься до складно-технічних видів спорту, де успіх змагальної діяльності залежить від двох факторів: фізичної і технічної підготовленості метальників [1; 3]. Подальше зростання спортивної

майстерності, на думку М.П. Петренко (2012) та Т. Кутек зі співавторами (2020), прямо залежить від чіткого визначення шляхів удосконалення процесу спортивного тренування і застосування передових методів тренування [4; 5].

Мета та завдання дослідження: обґрунтувати ефективність застосування додаткових засобів фізичної та технічної підготовки метальників диску.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні брали участь 5 метальників диску віком 16-17 років, Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; контрольне тестування рівня фізичної підготовленості; методи визначення рівня технічної підготовленості; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В ході тренувального процесу спортсменам пропонувалися додаткові засоби вдосконалення фізичної та технічної підготовки, які застосовували тричі на тиждень.

В ході дослідження встановлено підвищення рівня фізичної та технічної підготовленості спортсменів. В ході аналізу показників рівня швидкісної та швидкісно-силової підготовленості метальників диску встановлено достовірне покращення результатів у бігу на 30 м з ходу з 3,87 с до 3,74 с ($p<0,05$). Включення в тренувальний процес юних метальників диску стрибкових вправ, на наш погляд, сприяло достовірному покращенню результатів у стрибку у довжину з місця з 242,60 см до 264,40 см та у потрійному стрибку з місця з 734,00 см до 760,20 см ($p<0,05$). В ході дослідження встановлено підвищення результату стрибку за Абалаковим з 48,80 см до 53,20 см, однак це не носило достовірного характеру ($p>0,05$). Отримані результати підтверджують дані А.М. Єфременка та А. Дунаєвської (2019), що включення в тренувальний процес вправ, спеціально спрямованих на розвиток стрибучості, сприяє суттєвій позитивній зміні рівня спеціальної фізичної підготовленості метальників диску [2]. Застосування вправ швидкісно-силового та силового характеру, спостерігалося достовірне покращення результатів кидка ядра знизу вперед з 13,32 м до 14,31м та показників у кидку ядра назад через голову з 14,63 м до 15,57 м ($p<0,05$).

Середній результат у метанні диску вагою 1,25 кг з повороту в ході дослідження покращився з 42,02 м до 45,90 м, у метанні диску вагою 1,75 кг з повороту – з 25,72 м до 29,34 м, а у метанні диску вагою 1,5 кг з місця – з 25,98 м до 28,73 м. Встановлено, що середня тривалість першого опорного положення в ході дослідження достовірно зменшилася з 0,92 с до 0,82 с ($p<0,02$). Отримані результати, на наш погляд можна пояснити, покращенням показників силової та швидкісно-силової підготовленості в ході дослідження. Тривалість фази польоту та другого опорного положення зменшилися з 0,10 с до 0,09 с та з 0,51 с до 0,50 с відповідно, що не носило достовірний характер ($p>0,05$). В той же час тривалість фази фінального зусилля збільшилася з 0,36 с до 0,37 с, що також не мало достовірного

характеру (p>0,05). Отримані результати, на наш погляд можна пояснити нестабільністю та становленням техніки спортсменів цього віку.

Висновки. Отримані результати свідчать про покращення в ході дослідження показників як фізичної, так і технічної підготовленості метальників диску. Достовірне підвищення результатів спостерігалось у таких тестових вправах з фізичної підготовленості, як біг 30 м з ходу, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця, кидок ядра (5 кг) знизу вперед; кидок ядра (5 кг) назад через голову (p<0,05). Результати у стрибку у гору за Абалаковим хоча і підвищились, але зміни не мали достовірного характеру (p>0,05). Рівень технічної підготовленості підвищився, але достовірні зміни спостерігалися лише у показниках тривалості першого опорного періоду.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у обґрунтуванні використання додаткових засобів вдосконалення фізичної та технічної підготовки метальників диску різного віку.

Список використаної літератури:

1. Гоншовський В. М., Колісник О. І., Ладиняк А. Б. Щодо дослідження методики навчання техніки метання диска. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка*. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. № 11. С. 88–94.
2. Єфременко А.М., Дунаєвська А. Взаємозв'язок показників спеціальної фізичної підготовленості та спортивного результату у метанні диску. *Сучасні погляди студентської молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини*: збірник статей наук. конф., м. Харків, 28-29 листопада 2019 р. Харків, 2019. С. 169–172.
3. Кокошко Р., Дідик Т. М. Методика застосування колового тренування для розвитку швидкісно-силових здібностей юних легкоатлетів метальників. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні* : матеріали І Всеукр. інтернет-конф. «COLOR OF SCIENCE» (м. Вінниця, 29-30 січня 2018 р.). Вінниця, 2018. С. 149–157.
4. Кутек Т., Ахметов Р., Шаверський В. Програмне управління технічною майстерністю кваліфікованих спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. С 231–236.
5. Петренко М. П. Особливості планування тренувальних занять спортсменів початківців зі штовхання ядра. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 2. С. 86–89.

ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ РІЗНИХ МАНЕР ВЕДЕННЯ СУТИЧКИ

Карен Оганов,
Наталя Бойченко, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія культури,
Харків, Україна

Анотація. У даній роботі розкрито питання тактичної підготовки дзюдоїстів відповідно їх манери ведення сутички. Надані засоби, які здатні покращити тактичну підготовленість, та зробити тренувальний процес більш цікавим та ефективним.

Ключові слова: тактична підготовка, дзюдо, «силовики», «ігровики», «темповики».

Вступ. На етапі спеціалізованої базової підготовки дзюдоїстів, тренера вже можуть проаналізувати тренувальну та змагальну діяльність своїх спортсменів та визначити переважний стиль ведення сутички. Виходячи з отриманої інформації можна підібрати оптимальні засоби удосконалення тактичних навичок.

Мета дослідження: здійснити підбір засобів удосконалення тактичної підготовки дзюдоїстів різних манер ведення сутички.

Завдання дослідження: 1. Розкрити поняття основної термінології тактичної підготовки. 2. Виявити засоби тактичної підготовки для різних за манерою ведення сутички дзюдоїстів.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичних джерел, літератури в мережі інтернет, бесіди с тренерами з дзюдо.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивна тактика у дзюдо – це план раціонального використання техніко-тактичних дій, фізичних та вольових якостей для досягнення перемоги [3]. Тактична підготовка – процес навчання вмінню правильно планувати хід змагань і реалізовувати тактичний план [3, 5]. Види тактики – наступальна, захисна, контратакуюча. Стилі ведення сутички – ігровий, темповий, силовий [1, 4]. Тактичні прийоми – маневрування, виведення з рівноваги, сковування, виклик, пресинг, натиск, повторна атака, загроза, вичікування [2, 4].

Для «силовиків» можна використовувати вправи, що сприяють покращенню таких аспектів спортивної тактики як сковування. Наприклад: дзюдоїсту потрібно якомога довше утримувати захват тулуба партнера, який буде намагатись звільнитися від захоплення. Якщо казати про вправи у положенні партер, то можна запропонувати утримання в позиції зверху. Можна організувати цю вправу у змагальній манері (хто довше утримає партнера). Також у партері можна дати наступне завдання – той, що атакує лежачі на спині тримає руки у замку, атакуючий намагається зробити важіль ліктя, попутно розірвавши захват партнера. Ці вправи змусять дзюдоїстів знаходити шляхи вирішення задач та покращать тактичну підготовленість

борців. Для «ігровиків» можна запропонувати сутичку, де можна виконувати лише один кидок. Це змусить дзюдоїстів шукати спосіб провести технічну дію. Те ж, у положенні партер. Можна робити лише один больовий. Все це створить умови, в яких буде виховуватись тактична підготовленість дзюдоїстів-ігровиків. Для «темповиків» можна запропонувати боротьбу з інтервальною зміною партнерів. У таких умовах дзюдоїст-темповик буде шукати оптимальний темп та економічну техніку. Це навчить у подальшому правильному розподілу сил та покращить витривалість, яка для «темповиків» грає значну роль. Також можна створити тренувальну сутичку, де головною метою буде виконати якомога більше кидків за відведений час.

Висновки. Таким чином, можна зробити висновок, що тактична підготовка складається з багатьох аспектів, один з яких – стилі ведення сутичок. Дзюдоїсти бувають різні за темпераментом, за фізичними показниками, за вагою. Все це є передумовою обрання дзюдоїстом тактики на поєдинок та стилю ведення боротьби. У даній роботі були надані практичні вправи для кожного з типів дзюдоїстів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. В подальших наукових дослідженнях передбачається дослідження показників змагальної діяльності дзюдоїстів 16-17 років різних манер ведення сутички.

Список використаної літератури:

1. Гатилов К. В., Кудрявцев М. Д. Психологическая и технико-тактическая подготовка борцов самбо обучающихся в ВУЗах. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах.* 2018. С. 16-20.

2. Кондаков А. М. Совершенствование технико-тактической подготовки самбистов средствами специальных координационных упражнений с учетом весовых категорий. *Омский научный вестник*. 2010. №.2 (86). С. 202-206.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К. : Олимпийская литература. 2004. 808 с.

4. Туманян Г. С. Качество стратегии и тактики схватки Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. М.: Советский спорт, 2000. 280 с.

5. Шуліка Ю. А., Коблєв Я. К., Невзоров В. М., Схаляхо Ю. М. Дзюдо. Система та боротьба. 2006. С. 34-37.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ПАРАЛИЖНИКІВ КАТЕГОРІЇ «СИДЯЧИ»

Людмила Павленко,
Максим Мішин, к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. Визначено необхідність вдосконалення швидкісно-силових якостей паралижників категорії «сидячи» у зв'язку з сучасною програмою зимових Паралімпійських ігор та ускладненням рельєфу дистанцій.

Ключові слова: паралімпійський спорт, паралижники, фізична підготовка, швидкісно-силові якості.

Вступ. Потужний розвиток паралімпійського спорту сучасності, свідчить про важливе соціальне значення цього структурного утворення адаптивного спорту, і потребує детального вивчення та узагальнення науково-методичних аспектів підготовки спортсменів [1]

Зростаюче громадське і політичне значення перемоги на Паралімпійських іграх, яке відбувається протягом останніх десятиліть, як зазначають А. Передерій та М. Розторгуй [4], приводить до тенденції перенесення теоретико-методичних основ підготовки здорових спортсменів в адаптивний спорт. Але побудова системи підготовки без врахування функціональних можливостей спортсменів з інвалідністю, їх психологічних та морфологічних особливостей, має шкідливий вплив та негативні наслідки цієї тенденції.

Отже, відсутність адаптованих положень, щодо спортивної підготовки осіб з інвалідністю, потребує впровадження нових, науково-обґрунтованих програм, в багатьох видах паралімпійського спорту та лижних перегонах зокрема.

Мета та завдання дослідження. Визначити сучасні проблеми підготовки паралижників категорії «сидячи».

Матеріал і методи дослідження. Лижні перегони серед спортсменів з інвалідністю, які були представленні ще на І зимових Паралімпійських іграх 1976 року, за роки свого існування зазнали значних змін.

Сучасна програма зимових Паралімпійських ігор з лижних перегонів серед спортсменів з порушенням опорно-рухового апарату має свої відмінності в залежності від категорії. Змагання проводяться окремо для спортсменів, які відносяться до категорії «стоячи» (спортивний клас LW 2-9) та категорії «сидячи» (спортивний клас LW 10-12). Спортсмени категорії «сидячи» приймають участь в таких дисциплінах: чоловіки – 1,1 км; 7,5 км; 15 км; жінки – 1,1 км; 5 км; 12 км [6].

Усі паралижники, які відносяться до категорії «сидячи» мають ураження нижніх кінцівок. Спортсмени розподіляються на різні спортивні

класи залежно від їх здатності контролювати тулуб, що дуже важливо для прискорення та балансування під час перегонів.

Спортсмени класу «сидячи» пересуваються по дистанції тільки за допомогою м'язів плечового поясу та рухів рук, які виконуються тільки з положення сидячи. Але не зважаючи на це організатори сучасних зимових Паралімпійськиих Ігор заохочені в ускладненні змагальних трас, що проявляється в першу чергу у змінах рельєфу дистанції і застосування підйомів та спусків з великим кутом, що майже наближає паралімпійські траси до олімпійських. Під час подолання підйомів, контроль положення тулубу та напрямки його відхилення дуже важливий для стабілізації становища системи «спортсмен-лижний боб» та прояву м'язової сили під час змагальної діяльності. Стабільне положення тулуба дозволяє легше та безпечніше передавати зусилля по тілу для виконання будь-якого рухового завдання. При цьому посилюється м'язова дія та зменшується навантаження на суглоби [5]. Варто зазначити, що при подоланні підйомів, враховуючи одноманітність рухів паралижників категорії «сидячи», в складних метеорологічних умовах (снігопад, вітер, низька температура), погіршується ковзання лиж, що завдає значних зусиль на плечовий пояс [3]. Також, швидкість подолання підйомів в складних рельєфних відрізках, багато в чому впливає на кінцевий результат змагальної діяльності [2].

У зв'язку з цим актуальним є вирішення питань щодо вдосконалення процесу спеціальної фізичної підготовки і особливо швидкісно-силових якостей.

Висновки. Аналіз проведення сучасних зимових Паралімпійських Ігор, визначив значні зміни в рельєфності дистанцій, застосування підйомів різної довжини та куту, подолання яких впливає на кінцевий змагальний результат і потребує значних швидкісно-силових якостей паралижників.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають в розробці програми розвитку швидкісно-силових якостей паралижників спортивного класу LW 10-12, її обґрунтування та впровадження.

Список використаної літератури:

1. Брискин Ю.А., Евсеев С.П., Передерий А.В. Адаптивный спорт. М.: Советский спорт, 2010. 316 с.

2. Котляр С.М., Моісеєнко О.В. Удосконалення силової підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту.* 2017. С. 39-43.

3. Мулик В.В., Нестеренко А.Ю. Вплив застосування комплексів силових вправ на показники спеціальної сили м'язів плечового поясу спортсменів паралімпійської збірної України з лижних гонок та біатлону протягом підготовчого періоду. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2015. №3. С. 69-74.

4. Передерій А.В., Розторгуй М.С. Теоретико-методичні підходи до періодизації багаторічної підготовки спортсменів у адаптивному спорті. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 91-95.

5. Mishyn Maksym, Kamaiev Oleg, Mulyk Viacheslav, Taran Larysa, Grashchenkova Zhanna, Tarasevich Olena, Hradusov Vladymyr, Mulyk Kateryna, Pomeshchikova Iryna. Problems and features of technique in the development of coordination abilities of players specializing in wheelchair basketball. *Journal of Physical Education and Sport.* 2018. 18 Supplement issue 2. Art 150. P. 1016-1020.

6. https://www.paralympic.org/pyeongchang-2018/results/cross-country.

СУЧАСНІ НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Карина Панченко

Інститут підготовки юридичних кадрів для СБУ Національного юридичного університету ім. Я. Мудрого, Харків, Україна

Анотація. Теоретичне та експериментальне обґрунтування перспективних напрямів удосконалення системи підготовки спортсменів вищої кваліфікації, що ґрунтуються на використанні інформації про структуру змагальної діяльності та підготовленості, систематизації наявного знання, подальшого його розширення та поглиблення.

Ключові слова: підготовка спортсменів, апробація нових проектів, нетрадиційні тренування.

Вступ. Сучасний стан системи підготовки спортсменів вищої кваліфікації дозволяє констатувати низку протиріч між: сучасними соціально-економічними умовами життя спортсменів та тренерів, а також вимогами біологічної та соціальної адаптації; наявністю мети підготовки спортсменів та відсутністю достатньої повноти діагностики її критеріїв, що становлять структуру змагальної діяльності; наявністю сучасних соціально-економічних передумов для підготовки спортсменів вищої категорії та відсутністю досконалих технологій, що їх забезпечують [1]. Говорячи про вдосконалення системи умов підготовки спортсменів, слід звернути увагу на такі напрями: розвиток та впровадження знань на основі консультацій з усіма учасниками тренувального процесу; формування можливостей шляхом підтримки ключових ініціатив організацій, спрямованих на збільшення кількості осіб, що займаються спортом; підтримка інновацій шляхом апробації нових проектів, програм та концепцій; накопичення знань та їх розвиток за рахунок підтримки наукових досліджень; вимірювання рівнів заняття спортом шляхом інвестування в системи відстеження чисельності осіб, які займаються конкретним видом спорту, та окремих цільових груп населення.

Мета та завдання. Метою досліджень є аналіз та синтез шляхів оптимізації підготовки спортсменів в умовах сучасного спортивного тренування з врахуванням соціально-економічних та інших умов.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз системи фізичного виховання свідчить, що спроби підвищити спортивно-масову активність молоді, використовуючи старі форми роботи, не дають відчутних результатів. Що ж до системи підготовки у спорті вищих досягнень, нині вона ще зберігає певні позитивні результати, пов'язані з попередніми досягненнями спортивної науки [2]. Однак без перманентної адаптації до сучасних соціально-економічних умов її може спіткати участь системи фізичного виховання. Створення нових, адаптованих до сучасних умов освітніх стандартів та програм, у свою чергу, обов'язково мають позначитися і на концептуальних моделях сфери фізичного виховання та спорту. І в цьому проявляється діалектична єдність боротьби протилежностей.

Висока інтенсивність сучасного спортивного тренування визначає необхідність не лише розробки інноваційних технологій підготовки спортсменів високої кваліфікації, але застосування різних методів активізації резервних можливостей організму [3]. Одним з найважливіших напрямів щодо розширення резервних можливостей організму є розробка та цільове використання позатренувальних засобів у системі підготовки кваліфікованих спортсменів Як відомо, ця сторона підготовки є значним розділом загальної теорії та практики спорту.

Висновки. Включення нетрадиційних тренувань в програму підготовки спортсменів з різних видів спорту дозволяє наступним чином оптимізувати підготовку спортсменів: зменшити тривалість, знизити обсяг та інтенсивність фізичного навантаження для формування запланованих функціональних можливостей мускулатури; підвищити професійну працездатність та покращити психоемоційний стан (настрій, мотивацію); активно коригувати техніку виконання довільних рухів; ефективно відновлювати організм після інтенсивних фізичних та психоемоційних навантажень.

Перспективи подальших досліджень. Для підвищення ефективності спрямованих тренувальних впливів на організм широко використовуються такі неспецифічні допоміжні засоби, що прискорюють відновлювальні процеси, готують спортсмена до майбутніх навантажень. Це може бути, наприклад, застосування додаткових до фізичних навантажень засобів корекції функціонального стану спортсмена.

Список використаної літератури:

1. Ібрагімова Л. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів ВУЗів. Молодий вчений. 2016. № 3. С. 611-615.

2. Юрченко С., Єрьоменко А. Форми і види занять фізичною культурою. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві. Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. Ч. 2. С. 22-25.

З. Козина Ж. Анализ и обобщение результатов практической реализации концепции индивидуального подхода в тренировочном процессе в спортивных играх. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков: ХГАДИ. 2009. № 2. С. 34-47.

ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТСМЕНОК ЖІНОЧІХ КОМАНД ФОРМЕЙШЕНИ В АКРОБАТИЧНОМУ РОК-Н-РОЛІ

Анастасія Паньшина,
Галина Артем'єва, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. У дослідженні представлений аналіз змагальної діяльності та визначені основні компоненти змагальних програм фіналістів Чемпіонату Європи 2021 р. з акробатичного рок-н-ролу.

Ключові слова: акробатичний рок-н-рол, змагальна діяльність, компоненти змагальних програм.

Вступ. Акробатичний рок-н-рол в процесі свого розвитку зазнає постійних змін, які торкаються різних аспектів його функціонування та роблять цей вид спорту все більш привабливим для занять різних категорій людей [1].

Серед останніх змін, які торкаються питань спортивної підготовки, можна визначити: розширення дисциплін у програмі змагань, корекція правил змагань та системи суддівства [2, 4, 5].

Розширення програми змагань сприяло появі дисципліни жіночі формейшени. Така трансформація з одного боку сприяла підвищенню можливостей спортсменок для своєї реалізації у виді спорту акробатичний рок-н-рол, з іншого визначила нові напрямки проведення дослідницької роботи.

З огляду на те, що основним фактором при рішенні різних питань побудови спортивного тренування є зміст змагальної діяльності актуальним є проведення даного дослідження.

Мета дослідження - встановлення компонентів змагальної діяльності жіночих команд формейшен у акробатичному рок-н-ролі.

Завдання: 1. Проаналізувати літературу з питань розвитку акробатичного рок-н-ролу, як виду спорту. 2. Визначити вимоги змагальної діяльності та зміст змагальних програм жіночих команд формейшен у акробатичному рок-н-ролі.

Матеріал і методи дослідження. Команди фіналісти Чемпіонату Європи 2021 р з акробатичного рок-н-ролу у дисципліні жіночі формейшени. Методи дослідження: аналіз літературних та Інтернет-джерел, документальних матеріалів, відеоматеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз протоколів змагань, документальних матеріалів та відеофайлів фінальних виступів найкращих команд Європи 2021 року у дисципліні жіночі формейшени довів, що згідно Регламенту змагальні програми повинні відповідати певним вимогам, серед яких є: вік учасниць (від 14 років), кількість учасниць команди (8-16 осіб), час виконання програми (для фінального раунду не більше 2 хв для основної частини та від 15 с до 30 с для вступної/заключної; у відбіркових раундах 1.30 с для основної частини та 15 с для вступної), темп музичного супроводу (48-50 тактів/хв). До виходу у фінальний раунд, команди проходять відбіркові тури, а їх кількість залежить від загальної кількості учасниць змагальної дисципліни жіночі формейшени. Оцінкою за виступ є набрані командами бали за наступними критеріями: «Основний хід»; «Танцювальні фігури»; «Хореографія»; «Формейшн фігури» [5].

Ці критерії дають змогу суддям оцінити техніку виконання базового елементу «Основний хід» (ОХ), взаємодію між спортсменками команди, наявність та складність танцювальних фігур, якість та синхронність виконання перешикувань, динаміку рухів, складність, різноманітність та оригінальність виконання фігур, присутність у програмі танцювальних фігур усіх необхідних груп, наявність фігур з інших видів хореографії, відповідність ідеї костюмам, музиці, постановці та багато іншого.

У результаті аналізу змісту змагальних програм було з'ясувано, що арсенал рухової діяльності спортсменок жіночих команд можна поділити на: виконання базового елементу ОХ, перешикування, повороти, махи, шпагати, стрибки, підтримки, акробатичні елементи, елементи хореографії [3]. Кожен з цих компонентів представлений різними варіантами його виконання.

Також особливу увагу було приділено характеру виконання змагальної програми та тактиці її побудови. Нами було визначено, що компоненти змагальної програми виконуються з різною інтенсивністю. А високо інтенсивна робота, протягом якої виконуються рухи руками, ногами у кожний такт музичного супроводу, з високою динамікою переміщення по танцювальному майданчику та зміною ракурсів руху змінюється роботою меншої інтенсивності, з виключенням рухів рук або ніг, чи виконанням менш динамічних переміщень. Також у виступах усіх команд відмічаються фрагменти композиції низької інтенсивності, де спортсменки виконують рухи через такт, або виконують елементи хореографії з використанням різних поз.

Висновки. Аналіз літературних та Інтернет-джерел довів, що з розвитком акробатичного рок-н-ролу підвищилась його популярність та створились нові можливості для реалізації спортсменок у цьому виді спорту. Аналіз змагальної діяльності дав змогу визначити вимоги до участі у змаганнях, технічні вимоги до побудови програм та встановити зміст змагальних програм жіночих команд формейшн у акробатичному рок-н-ролі. Визначений арсенал рухової діяльність спортсменок у командних виступах надасть можливість використовувати його для рішення різних питань

побудови спортивного тренування жіночих команд формейшн у акробатичному рок-н-ролі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Планується визначити критерії відбору для формування жіночих команд формейшн у акробатичному рок-н-ролі.

Список використаної літератури:

1. Артем'єва Г.П., Мошенська Т. В. Роль і значення хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* Харків: ХДАФК, 2018. № 4 (66). С. 32-36.

2. Артем'єва Г.П., Паньшина А.Д. Проблеми відбору спортсменок для формування команд формейшн у акробатичному рок-н-ролі. *Слобожанський науково-спортивний вісник,* Харків: ХДАФК. 2021, № 3 (83). С. 95-104 doi:10.15391/snsv.2021-3.014

3. Артемьева Г.П., Друзь В.А., Лисенко А.О. Разработка общих принципов оценки качественных характеристик двигательной деятельности в фитнес-аэробике и видах спорта эстетической направленности. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2015. № 6 (50). С 20-24.

4. Lutsenko L., Artemyeva G., Chichkunova M. Fundamental factors of long-term criteria and selection of children at the first stage of multi-year sports training in gymnastics and dance sports. *Slobozhanskyi herald of science and sport* (English ed.online). Kharkiv: KSAPS, 2017. №5 (61). P. 56-59.

5. World Rock'n'Roll Confederation (WRRC). URL: http://www.wrrc.org (accessed: 28.11.2021).

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ТХЕКВОНДИСТІВ-ЮНІОРІВ 15–17 РОКІВ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ

Вікторія Пашкова

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. В роботі розкрито фізіологічні особливості тхеквондистів 15-17 років. Виявлено морфофункціональні особливості тхеквондістів 15-17 років.

Ключові слова: тхеквондо, фізіологічні особливості, тренування, підготовка.

Вступ. Сучасний рівень розвитку тхеквондо вимагає нового підходу до системи побудови підготовки спортсменів з використанням методів і засобів з метою сприяння розвитку фізичних якостей, які повинні бути узгодженими з сучасними методологічними системами підготовки спортсменів, з врахування особливостей вікової динаміки розвитку фізичних якостей. Через це тренери знаходяться у постійному пошуку найбільш ефективних методик

тренування, намагаються оптимізувати навчально-тренувальний процес у відповідності до вимог, які висуває сучасний рівень розвитку спорту у світі [2, 3, 7].

Мета дослідження – визначити фізіологічні особливості тхеквондистів-юніорів 15–17 років.

Завдання дослідження: на основі науково-методичної літератури дослідити фізіологічні особливості тхеквондистів-юніорів 15–17 років.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, інформації в мережі Internet; бесіди з тренерами; педагогічне спостереження; узагальнення практичного досвіду провідних тренерів.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний спорт відрізняється найгострішою боротьбою, високим рівнем спортивних досягнень, небаченим зростанням фізичних можливостей спортсмена. Високий рівень спортивних досягнень пред'являє особливі вимоги до якості підготовки спортсмена. Одна з основних умов високої ефективності системи підготовки спортсменів полягає в строгому врахуванні вікових та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей, характерних для окремих етапів розвитку дітей і підлітків [4 , 6, 8].

Юніорський вік спортсменів в тхеквондо припадає на 15–17 років, його прийнято вважати підлітковим. Насамперед, – це фізіологічне дозрівання, яке не можливо ізолювати від соціального ряду, тобто процесів соціалізації [6, 8].

В фізіології цей процес умовно поділяється на три фази: передпубертатний, підготовчий період; власне пубертатний період, протягом якого здійснюються основні процеси статевого дозрівання; постпубертатний період, коли організм досягає повної біологічної зрілості [5, 6].

Фізіологічні фактори є основою нервово-м’язової роботи, яка складає специфіку певного виду спортивної діяльності, впливає на фізичну і технічну підготовку спортсменів [1, 3].

У старшому шкільному віці спостерігається значне посилення росту хребта, тривале до періоду повного розвитку. Швидше за всіх відділів хребта розвивається поперековий, а повільніше – шийний. Остаточної висоти хребет досягає до 25 років. Зростання хребта у порівнянні з ростом тіла відстає. Це пояснюється тим, що кінцівки ростуть швидше хребта. У 15–16 років починається окостеніння верхніх і нижніх поверхонь хребта, грудини і зрощення її з ребрами. Хребетний стовп стає більш міцним, а грудна клітка продовжує посилено розвиватися, вони вже менш схильні до деформації і здатні витримувати навіть значні навантаження [3, 5, 6, 8].

До 15–16 років зростаються нижні сегменти тіла грудини. У 15–17 років збільшується переважно рухливість грудної клітки на відміну від попередніх періодів росту грудної клітки [3, 5, 8].

До 17–18 років сформована високодиференційована структура м'язового волокна, відбувається збільшення маси м'язових тканин за рахунок зростання діаметра м'язового волокна [1, 5, 8]

Висновки. Підготовка спортсменів у тхеквондо, вимагає всебічного аналізу і врахування їхніх анатомо-фізіологічних особливостей. Фізіологічна єдність рухових навичок і фізичних якостей уможливлює краще зрозуміти розвиток спеціальної підготовки спортсмена й правильно визначити засоби й методи спортивного тренування.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. В подальших наукових дослідженнях передбачається вивчення морфофункціональних особливостей тхеквондистів-юніорів 15–17 років.

Список використаної літератури:

1. Бойченко Н. В. Вдосконалення техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах. Методичні рекомендації. Харків: ХДАФК, 2014. 48 с.
2. Пашков І. М., Пашкова В.І. Особливості техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Харків. 2020. С. 29–32.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров. В 2 кн. К.: Олимп.лит. 2015. Кн. 1. 680 с.
4. Ровный, А. С., Галимский, В. А., Бойченко, Н. В. Физическая и технико-тактическая подготовка каратистов (киокушинкай) на этапе предварительной базовой подготовки. Харьков. 2016. 261 с.
5. Ровний А. С., Ільїн В. М., Лизогуб В. С., Ровна О. О. Фізіологія спортивної діяльності. Х., ХНАДУ, 2015. 556 с.
6. Ровный А. С., Романенко В. В., Пашков И. Н. Управление подготовкой тхеквондистов: монография. Харьков. 2013. 312 с
7. Санжарова Н. М., Огарь Г. О. Оптимізація методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів. Єдиноборства. 2018. № 1. С. 70–80.
8. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Фізіологія людини. Загальна. Спортивна. Вікова : учеб. для вузів. Терра–Спорт, Москва. 2007. 528 с.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Володимир Перевозник, к.фіз.вих., професор,
Володимир Паєвський к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація: Уданій роботі розглядається проблема технічної підготовки юних футболістів і пошуки нових методичних підходів до ефективності і вдосконалення технічної підготовленості юних футболістів.

Ключові слова: технічна підготовка, юні футболісти, багаторічний процес, тренувальний процес, техніка гри, процес навчання.

Вступ. Технічна підготовка футболістів є педагогічним процесом, спрямованим на досконале оволодіння спортсменом системою прийомів гри (обумовленими правилами та руховими діями), що сприяє досягненню високих спортивних результатів. Цей складний логічно побудований багаторічний процес містить конкретні завдання, а саме створює уявлення щодо техніки футболу, збільшення обсягу та різноманітності рухових умінь і навичок, досягнення високої стабільності та варіативності прийомів гри з поступовим їх перетворенням в ефективні змагальні дії, оптимізація структурних рухових дій, їх динамічних та кінематичних параметрів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, підвищення надійності та результативності технічних дій, в ігровій і змагальній діяльності, удосконалення технічної майстерності відповідно до розвитку практики футболу та сучасних наукових надбань [3].

Мета та завдання дослідження. Проаналізувати методичні підходи у навчанні техніці футболу юних спортсменів. Розглянути особливості технічної підготовки юних футболістів за матеріалами літературних джерел.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження і їх обговорення. У сучасному футболі технічні прийоми характеризуються доцільною з точки зору біомеханіки системою рухів, що дозволяє досить економно використовувати робочі зусилля для підвищення швидкості й точності ігрових дій. Швидкість і надійність, простота й ефективність ось вимоги сьогоднішнього дня до застосування техніки футболу.

Освоєння техніки це стабільність виконання технічних прийомів у стандартних умовах (на уроці, тренуванні) і їх стійкість в ускладнених умовах. Сучасна тренувальна й особливо змагальна діяльність характеризується більшою кількістю факторів, які впливають на якість виконання технічних прийомів.

До них відноситься активна протидія суперників, що призводить до стомлення, не якісне суддівство, незвичне місце змагань, устаткування, недоброзичлива поведінка вболівальників та ін.

Здатність спортсмена до виконання ефективних приймань і дій у складних умовах є основним показником стабільності й багато в чому визначає рівень технічної підготовленості в цілому [1].

На прикладі голландських шкіл, які є законодавцями європейської футбольної моди, можемо засвідчити, що при підготовці дітей до 13 років приблизно 80 % відсотків навчального плану відводиться на поліпшення техніки гри. Процес навчання у молодших дітей розпочинається з простих елементарних прийомів техніки: ведення м’яча у спрощених умовах, обведення простих перешкод, прості ігри «один в один», «два в один» тощо. Процес навчання здійснюється поступово з деталізацією на окремих етапах, у різноманітних поєднаннях прийомів техніки з тактичними діями. Тому футболісти, виховані голландською школою, завжди відзначаються

належною технічною оснащеністю, тактичними вміннями і високим рівнем фізичної підготовленості. Як результат, чимало цих гравців виступали і виступають у європейських клубах високого рівня.

В інших країнах, зокрема і в нашій, часто тренери додають до тренувального процесу вправи з надто складними завданнями, що є важким для дитячого сприйняття і суттєво погіршує засвоєння елементів гри. Основним девізом провідних європейських дитячих шкіл та академій у молодшому віці є гасло «Навчити важливіше, ніж перемагати», тобто для вихованців на першому плані повинно бути навчання гри у футбол, а не якісь тимчасові перемоги у

матчах і турнірах. Одним із недоліків у підготовці українських юних футболістів, на наш погляд, є те, що надмірна гонитва за результатом та акцент на фізичну підготовку дає перевагу над іншими командами, які працюють над технікою гри (Голландія, Німеччина, Іспанія) у юнацькому футболі. Проте коли гравці з юнацького футболу переходять у дорослий, результати різко падають і відчуваються суттєві прогалини в індивідуальній технічній підготовленості і як наслідок залучення у великій кількості до наших змагань футболістів-легіонерів [2, 6, 7].

Свого часу Аллен Ваде, технічний директор англійської федерації, стверджував, що вже при початковому навчанні гри у футбол у гравців має бути суперник, який чинить опір у виконанні прийомів (до його думки приєднуються більшість англійських тренерів) [4]. Що на наш погляд суперечить принципу систематичності в який входить правило педагогічної дедукції коли навчання здійснюється від простого до складного, від головного до другорядного.

Шотландець Роу Смол, що займає у себе на батьківщині аналогічну посаду у федерації футболу, вважає, що тільки після того, коли рухи вже розучені та стали звичними, вони можуть виконуватися в ігрових ситуаціях. Угорські фахівці, свого часу, при навчанні техніки удару по м'ячу одночасно навчали техніці удару внутрішньою стороною стопи і середньою частиною підйому. Експеримент увінчався добрим результатом. Ведучи розмову про гравців – «жонглерів», слід зазначити, що італійці приділяють велику увагу вихованню «почуття м'яча», жонглювання обома ногами, головою. Головне полягає не втім, скільки разів «наб'ють» м'яч юні футболісти, а в тій дії, як це впливає на них [4].

Французькі фахівці Жан Люк Чесно, Жерар Дюрє (2006) запропонували спосіб, при якому досягається більша кількість виконаних ударів по м’ячу контрольованим способом: удари виконуються по м’ячу, який гравець тримає у сітці в руці перед собою.

Відомий теоретик і практик, видатний німецький педагог Карл-Хайнц Хеддерготт у книзі «Нова футбольна школа» писав: «Немає жодного виду спорту, де техніка рухів була б такою різноманітною, як у футболі». Чим наполегливіше захист, тим справнішою має бути гра з м'ячем. Причому такий важливий ігровий компонент, як техніка, повинен здійснюватися в стресових

ситуаціях, наближених до гри. Гравець зобов'язаний навчитися володіти м'ячем в найскладніших різних умовах дій партнерів і суперників. Ми ж техніку і тактику, вольові якості відпрацьовуємо в тепличних умовах, а потім дивуємося, чому футболіст не може реалізувати 100%-ий гольовий момент, проявити уміло силу волі в єдиноборстві, зробити своєчасну і точну передачу, знайти оптимальний варіант дії до прийому м'яча. Футбол - це гра. Значить, і урок в дитячому футболі має бути схожим на гру, навіть якщо він проводиться без м'яча [5].

Висновки. Для ефективності управління тренувальним процесом дуже важливе чітке уявлення про структуру підготовки юних футболістів на різних етапах, де усі елементи спортивного вдосконалення, усі сторони підготовленості футболіста знаходяться в тісному взаємозв'язку один з одним. Технічна підготовка представляє собою логічно побудований багаторічний процес, який містить конкретні цілі, завдання а також шляхи з цілим комплексом методичних підходів їх здійснення.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні питання техніко-тактичної підготовки юних футболістів на сучасному етапі розвитку футболу.

Список використаної літератури:

1. Дулібський А.В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. *Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України.* К.: 2001. 130с.

2. Бишопс К. Единоборства в футболе. Москва: Терра-Спорт, 2003. 168 с.

3. Наумчук В. Педагогічні умови вдосконалення технічної підготовки юних футболістів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоровя у сучасному суспільстві:* збірник наукових праць. Тернопольський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка 2008. С. 265.

4. Палфаи Я. Подготовка молодого футболиста. М.: Физкультура и спорт, 1973. С.10-13.

5. Понаморенко П. Свободно - значит хорошо. *Футбол Профи*. 2005. С. 27.

6. Петухов А. В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Москва: Советский спорт, 2006. 230 с

7. Чанади А. Футбол. Техника / пер. венг. Москва: Физкультура и спорт, 1984. 247 с

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ПАРА-АРМСПОРТІ

Володимир Петренко

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Харків, Україна

Анотація. В роботі розкрито особливості техніко-тактичної підготовки спортсменів в пара-армспорті, етапи процесу технічного вдосконалення спортсменів, індивідуальні особливості рукоборців.

Ключові слова: пара-армспорт, техніка, тактика, боротьба, підготовка, контрприйом, рукоборець.

Результати дослідження та їх обговорення. Пара-армспорт є одним із засобів фізичного виховання, популярним серед людей з обмеженими можливостями, адже він є одним із доступних, цікавих, емоційних видів спорту, а його універсальність дає можливість займатися ним людям будь-якого віку.

Як і в будь-якому іншому виді спорту, в пара-армспорті велике значення приділяється техніко-тактичній підготовці спортсменів.

Під технікою боротьби в армспорті розуміється склад (арсенал) прийому ведення змагального поєдинку спортсменів [1]. Незважаючи на доступність пара-армспорту, техніка його досить консервативна, оскільки обмежена правилами змагань та малою площею взаємодій спортсменів.

Удосконалення технічних дій спортсмена має мати постійний і безперервний характер у міру підвищення рівня його підготовленості. Вищим критерієм у визначенні спортивної майстерності є його різнобічна та результативна технічна підготовка. Під різносторонністю мається на увазі кількість технічних прийомів, що відрізняються специфікою та характером проведення, якими спортсмен досконало володіє [2].

Технічна підготовка армрестлера будується з урахуванням його індивідуальних фізичних та морально-вольових якостей. Коли у спортсмена одна яка-небудь якість переважає (дуже сильний, швидкий або витривалий), то при підборі та вдосконаленні прийомів та техніки індивідуального комплексу йому потрібно вибирати такі прийоми, які при проведенні вимагали б саме цієї якості.

Спортсмен повинен оволодіти всіма технічними прийомами та постійно вдосконалювати їх. Поступово в процесі тренувань виявляться прийоми, які стануть для нього "коронними". "Коронний" технічний прийом - це своєрідна дія, єдиним виконавцем якого є цей спортсмен. Що більше у спортсмена на озброєнні своєрідних технічних прийомів, то він небезпечніший у поєдинку.

Процес технічного вдосконалення спортсмена можна умовно поділити на два етапи.

Перший етап починається, коли йде оволодіння технічними основами пара-армспорту, зазвичай він посідає перші роки занять. Цей етап характерний невеликою кількістю змагань. Його тривалість залежить від того, наскільки успішно іде засвоєння техніки. Для фізично підготовленого спортсмена цей період менш тривалий, оскільки менше витрачається часу на розвиток основних якостей, а більше уваги приділяється безпосередньо технічній підготовці.

Другий етап починається після опанування основ пара-армспорту. Тут йде підбір та вдосконалення індивідуальної техніки та вивчаються нові технічні прийоми. Вивчення нової техніки та повторення освоєної обов'язково для всіх, незалежно від класу та рівня підготовки спортсмена. В індивідуальній техніці в першу чергу вдосконалюються ті прийоми, до проведення яких спортсмен найбільш пристосований [4].

Спортивна тактика – мистецтво правильного ведення поєдинку з суперником протягом усього змагання. Її суть полягає в тому, щоб спортсмен доцільно використав свої сили та можливості для вирішення поставленого завдання. Технічна майстерність, фізична та психологічна підготовленість спортсмена застосовуються в постійних та змінних умовах поєдинку за заздалегідь наміченим планом і відповідно до завдань і ситуацій [3].

Тактичне мистецтво необхідне в пара-армспорті, де потрібні миттєве осмислення ситуації та прийняття вірного рішення для ведення поєдинку. Адже суперник поруч і, показуючи свою майстерність, може мати несприятливий вплив на спортсмена, який готується до поєдинку.

Тактичне мистецтво - це дуже потужна зброя спортсмена і команди в цілому, що дозволяє їм раціональніше використовувати свою спортивну підготовленість. Нині технічна та фізична підготовленість найсильніших спортсменів різних країн перебуває на високому та приблизно однаковому рівні. Тактично грамотний спортсмен вміло розподіляє сили, вчасно реалізує свою перевагу, вміло зводить до мінімуму перевагу суперника і не дає їм скористатися.

Тактична побудова поєдинку диктується технічними можливостями спортсмена, його фізичними якостями, морально-вольовою підготовкою, турнірним становищем та рівнем спортивної майстерності суперника. Кожному змагальному поєдинку має передувати відповідна підготовка, куди входять збір відомостей про супротивника, вибір тактики, план поєдинку, психологічний настрій та ін.

Висновки. Тактика ведення спортивного поєдинку залежить від рівня володіння технічними прийомами спортсмена, а також суперника. У зв'язку з чим необхідно вивчення арсеналу технічно-тактичних дій суперника, співставлення їх з особистими та вироблення тактики спортивного єдиноборства.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть присвячені виявленню особливостей тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів в пара-армрспорті.

Список використаної літератури:

1. Драгнєв Ю. В. Методика фізичної підготовки учнівської молоді. Частина І «Армспорт». Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. 393 с.
2. Драгнєв Ю. В. Загальноосвітній предмет «Армспорт» в умовах профільного навчання у рамках базового загальноосвітнього предмету «Фізична культура». Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. №10. С. 51–53.
3. Навчальна програма курсу за вибором «Армспорт» в умовах профільного навчання: збірник курсів за вибором у процесі профільного навчання за спортивним напрямком / Укладачі : Т. Т. Ротерс, О. В. Ливацкий, Ю. В. Драгнєв. Луганськ, 2008. С. 19–137.
4. Петренко В. О., Петренко О. О. Армспорт. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ, 2015. С.55-59.

ВПЛИВ ПОКАЗНИКІВ СТРУКТУРИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК НА РЕЗУЛЬТАТ ПРОПЛИВАННЯ ДИСТАНЦІЇ 100 МЕТРІВ СПОСОБОМ БАТЕРФЛЯЙ

Ольга Пилипко, к.пед.н., професор,
Валерія Тімченко
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. У роботі розглядаються питання, пов'язані із дослідженням впливу показників структури спеціальної підготовленості висококваліфікованих спортсменок на результат подолання дистанції 100 метрів способом батерфляй.

Ключові слова: спортсменки, батерфляй, показники, вплив, результат.

Вступ. Одним з перспективних напрямів наукових досліджень у сучасному плаванні є пошук шляхів вдосконалення тренувального процесу на підставі комплексного аналізу структури змагальної діяльності і спеціальної підготовленості в залежності від обраної спеціалізації спортсмена [1; 2; 3; 4; 5]. Незважаючи на значний експериментальний матеріал, накопичений фахівцями у цьому напрямку, ряд аспектів на сьогоднішній день потребують подальшого вивчення.

Мета роботи - визначити вплив показників структури спеціальної підготовленості на результат подолання висококваліфікованими плавчинями дистанції 100 метрів способом батерфляй.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети в роботі використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної

літератури, відеозйомка, хронометрування, антропометричні вимірювання, тестування психофізіологічних показників, методи математичної статистики.

Обстежувана група складалась з учасниць фінальних запливів Чемпіонатів та Кубків України з плавання на дистанції 100 метрів способом батерфляй. Всі спортсменки, які приймали участь у дослідженні, мали рівень кваліфікації МСУ.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідивши ступінь впливу показників структури спеціальної підготовленості висококваліфікованих спортсменок на результат подолання дистанції 100 метрів способом плавання батерфляй, ми визначили, що найбільш значущими серед швидкісних параметрів є ті, що зафіксовані спортсменками на ділянках: «45 м – 50 м», «65 м – 75 м» та «75 м – 85 м» (R дорівнює -0,62, 0,53 та -0,73 відповідно). Темп гребкових рухів має тісний кореляційний взаємозв'язок з кінцевим результатом на відрізках «винирювання-15 м» і «25 м – 35 м» (R знаходиться на рівні значень 0,97 та 0,78 відповідно). Найбільш впливовими на результат подолання змагальної дистанції є показники «кроку» циклу гребкових рухів на ділянках «винирювання-15 м» (R=-0,64) та «95 м – 100 м» (R=0,68).

Серед морфо-функціональних параметрів найбільш значущими для досягнення високих результатів в плаванні на дистанції 100 метрів способом батерфляй є ширина кисті (R=-0,82) та вага тіла (R=-0,69).

Отримані результати підтверджують судження про те, що велика площа опорних поверхонь забезпечує можливість виконання потужних гребків за рахунок кращої взаємодії з водою. Високі показники ваги тіла у плавчинь даної спеціалізації, що обумовлені значним розвитком м'язів, сприяють ефективному виконанню роботи швидкісно-силової спрямованості.

Проведений кореляційний аналіз дозволив визначити, що результат на дистанції 100 метрів способом батерфляй у висококваліфікованих спортсменок знаходиться під суттєвим впливом такого психофізіологічного показника, як максимальна частота рухів (R=0,67). Здатність утримувати стабільно високий темп протягом певного часу знаходить своє відображення і в спроможності спортсменок зберігати задану частоту плавальних рухів протягом всієї змагальної дистанції.

Висновки:

1. Результат в плаванні на дистанції 100 метрів способом баттерфляй знаходиться під впливом різних компонентів структури спеціальної підготовленості висококваліфікованих спортсменок.

2. Найбільша ступінь взаємозв'язку з кінцевим результатом має місце у показників швидкості на відрізку «75м–85м» (R=-0,73), темпу гребкових рухів на ділянках «винирювання-15м» (R=0,97) і «25м–35м» (R= 0,78), ширини кисті (R=-0,82).

Перспектива подальших досліджень у цьому напрямку полягає у визначенні впливу показників структури спеціальної підготовленості

спортсменок високої кваліфікації на результат пропливання дистанцій 50 та 200 метрів способом батерфляй.

Список використаної літератури:

1. Гришин В. А. Дифференциация тренировочного процесса квалифицированных пловцов в зависимости от специализации : автореф. дис…. канд. пед. наук. Москва, 2002. 19 с.

2. Давыдов В. Ю., Авдиенко В. Б. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (Теоретические и практические аспекты). Волгоград, 2012. 344 с.

3. Пилипко О., Пилипко А. Моделювання показників техніко-тактичної майстерності висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в плаванні на дистанції 200 метрів способом батерфляй. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. №3 (83). С.13 – 18.

4. Платонов В. Н. Спортивное плавание : путь к успеху: в 2-х кн. Киев, 2011. Кн. 1. 480 с. Кн. 2. 544 с.

5. Haljand R. Tehnical and tactical parameters of competition performances. *Competition analysis in European Swimming Championships*. 1999. p. 1–7.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЛАСТИВОСТЕЙ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 7-8 РОКІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ BMX СПОРТОМ

Вікторія Погоріла,
Катерина Мулик, д.пед.н. професор,
Марина Прудніkова, к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. У тезах представлено результати типів нервової системи юних спортсменів 7-8 років, які тільки прийшли займатися велосипедним мотокросом (BMX). Визначено властивості нервової системи за допомогою теппінг -тесту.

Ключові слова: нервова система, велоспорт, BMX, юні спортсмени 7-8 років.

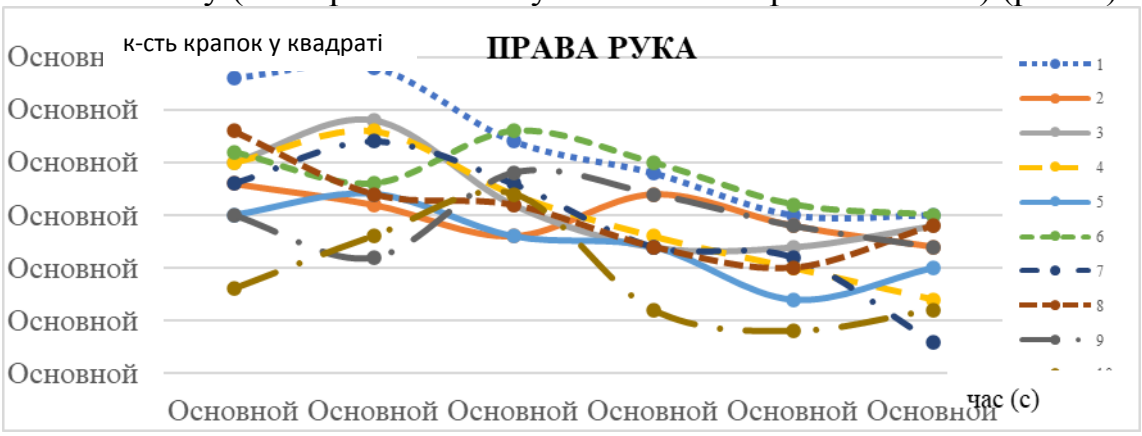
Вступ. Екстремальний вид спорту велосипедний мотокрос (BMX) пред'являє все більш значні вимоги до подолання складних трас на спеціальному треці, як на етапах кубків України і Європи, так і Олімпійських ігор. За даними аналізу підготовки збірної команди України з велосипедного спорту (BMX) до Ігор XXXI Олімпіади у м. Ріо–де–Жанейро (Бразилія) 2016 р. визначено, що одним із складових показників високих результатів є тип нервової системи [5]. Тому визначення властивостей нервової системи у віці 7-8 років для занять складно-координаційним видом велоспорту є винятково важливий для подальших занять обраним видом спорту [3, 4].

Мета та завдання дослідження. Визначити тип нервової системи у юних спортсменів 7-8 років до занять спортом. *Завдання дослідження:* провести аналіз науково-методичної і спеціальної літератури; виявити динаміку максимального темпу правою і лівою руками юних спортсменів 7-8 років.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженнях прийняли участь 10 хлопців (з них 6-7 років, 4-8 років), котрі тільки прийшли займатися велоспортом BMX в ДЮСШ м. Куп'янська. Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні *методи дослідження*: 1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. 2. Педагогічні, психологічні методи. 3. Методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У велоспорті BMX сила нервових процесів є одним із складових показників працездатності. Гонщик з сильною нервовою системою витримує велике за величиною і тривалістю навантаження, ніж зі слабкою [1, 2].

Визначена нами витривалість нервової системи за результатами динаміки максимального темпу руху правою і лівою руками показала, що 50 % юних велосипедистів 7-8 років мають рівний тип (максимальний темп утримується приблизно на одному рівні протягом всього часу роботи), 30 % − опуклого типу (темп наростає до максимального в перші 10-15 с роботи; згодом, до 25-30 с, він знижується нижче вихідного рівня), 20 % − проміжного типу (темп роботи знижується після перших 10-15 с) (рис. 1).



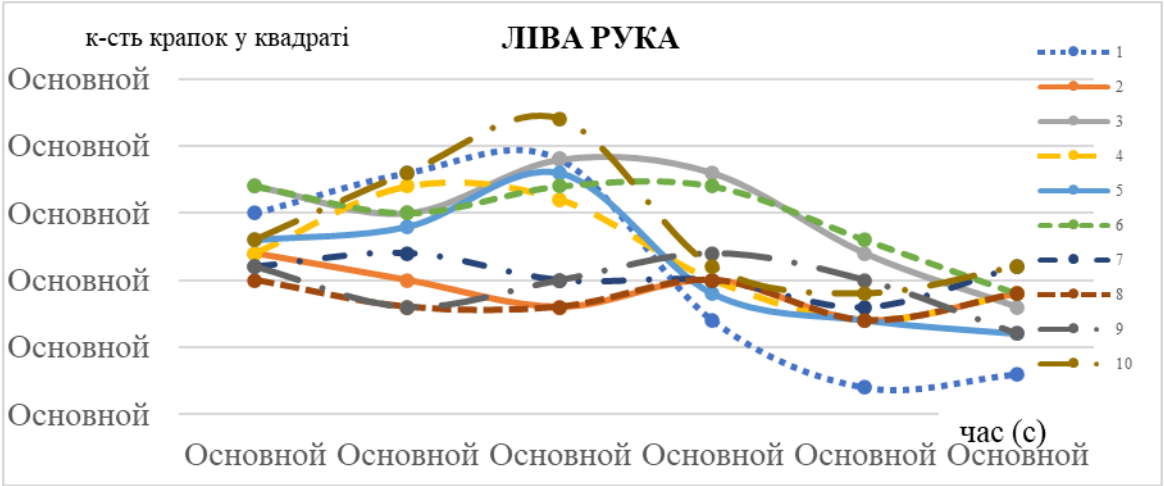


Рис. 1. Динаміка максимального темпу руху по квадратах правою і лівою руками юних велосипедистів 7-8 років (n=10) (за методикою Е.П. Ільїна)

Висновки. Нами визначено, що у віці 7-8 років на заняття з велосипедного мотокросу прийшли займатися 30 % дітей з сильною нервовою системою, 50 % з середньою та 20 % з середньослабкою нервовою системою. За даними досліджень в групу початкової підготовки для занять BMX відібрано 80 % дітей, решті рекомендовані до інших видів спорту.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення здатності юних велосипедистів 7-8 до занять BMX спортом.

Список використаної літератури:

1. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. СПб. : Питер, 2003. 384 с.
2. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. К.: Олимпийская литература, 2017. 656 с.
3. Прудніков М. С. Побудова тренувального процесу юних велосипедисток 12-15 років в період становлення СБЦ: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих: 24.00.01. Харків : ХДАФК, 2011. 24 с.
4. Прудніков М.С. Особливості, проблеми та перспективи розвитку экстремального виду велосипедного спорту (BMX). Слобожанський науково-спортивний вісник. Х. , 2013. С 112-116.
5. Цільова програма підготовки збірної команди України з велосипедного спорту (BMX) до Ігор XXXI Олімпіади у м. Ріо-де Жанейро (Бразилія) 2016 року. [розробники програми Панасенко С.А., Кірієнко М.П.]. К., 2013. 12 с.

ОСОБЛИВОСТІ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ У ЛАСТАХ, ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ

Олена Політько, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. Розглядаються особливості морфофункціональних характеристик висококваліфікованих плавців у ластах, представників різних дистанційних спеціалізацій.

Ключові слова: плавання в ластах, висококваліфіковані плавці, морфофункціональні характеристики.

Вступ. Спортсмени нашої країни з швидкісного плавання в ластах впевнено займають лідируючи позиції на міжнародній арені.

Як відомо, від особливостей морфофункціонального розвитку плавців, нарівні з фізичною підготовленістю, суттєво залежать їх спортивні досягнення та вибір спортивної спеціалізації [2; 3; 6; 7 та ін.]. При цьому, морфофункціональні характеристики кваліфікованих плавців-підводників на сьогодні залишаються мало дослідженими [1; 4; 5 та ін.]. Спортивні здібності вказують на доцільність розгляду проблеми відбору та орієнтації з позиції системного вивчення комплексу показників, які лімітують рівень спортивних результатів у конкретному виді змагальної програми. У зв'язку з цим, дослідження модельних морфофункціональних характеристик плавців-підводників може дозволити визначити спеціалізацію спортсменів для реалізації їх індивідуальних здібностей.

Мета дослідження: встановлення особливостей морфофункціональних характеристик висококваліфікованих плавців у ластах, представників різних спеціалізацій.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження, антропометричні вимірювання, методи математичної статистики.

Контингент досліджених склали висококваліфіковані плавці у ластах у віці 17 – 20 років (чоловіки), які спеціалізуються на різних за довжиною змагальних дистанціях. Рівень кваліфікації відповідав рівню КМС та МС з швидкісного плавання в ластах.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження показали, що показник довжини тіла висококваліфікованих плавців у ластах, у середньому складає 185,67 ± 6,52 см. У чоловіків, які займалися підводним спортом в 70-х роках минулого століття [1; 5], довжина тіла складала 167 – 184 см ($\bar{x}$=175,50 см). Тобто, сучасні показники узагальнюючої моделі спортсменів підводного плавання у ластах, перевищують результати плавців минулих років у середньому на 10,2 см. Так, плавці, які спеціалізуються на стаєрських дистанціях мають атлетичну статуру, нижче середнього довжину тіла (182,75 ± 3,86 см) і відносно невелику масу тіла (79,50 ± 5,00 кг), що забезпечує ефективне подолання опору водного середовища. Спринтери мають найвищі показники довжини (188,0 ± 7,65 см) і маси тіла (85,00 ± 9,03 см), що дозволяє їм на високому рівні виконувати роботу швидкісно-силової спрямованості. Отже, простежується залежність тотальних та обхватних розмірів тіла від спортивної спеціалізації.

Проведений аналіз показників функції зовнішнього дихання спортсменів-підводників, представників різних спеціалізацій показав, що найбільші показники обхвату грудної клітини (ОГК, см) у спокої (100,20 ± 4,44 см), під час вдиху (105,60 ± 4,72 см) та видиху (95,60 ± 5,22 см), а також екскурсії грудної клітини належать спринтерам. Також, спринтери випереджають за такими функціональними показниками як ЖЄЛ (6,88 ± 0,34 л), проба Штанге (112,20 ± 10,57 с) та Генчі (78,40 ± 9,71 с).

Висновки. Під час проведеного дослідження були розроблені модельні морфофункціональні особливості висококваліфікованих плавців-підводників.

Виявлено відмінності між спортсменами підводного спорту різних дистанційних спеціалізацій, обумовлені впливом домінуючих показників цілеспрямованої спортивної діяльності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з вивченням особливостей фізичної підготовленості висококваліфікованих плавців у ластах, представників різних спеціалізацій.

Список використаної літератури:

1. Андреева С. К., Мартынов А. И., Павлов В. И. Подводный спорт и здоровье : монография. Москва : ДОСААФ СССР, 1980. 222 с.
2. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. Москва : Физкультура и спорт, 1986. 191 с.
3. Давыдов В. Ю., Авдиенко В. Б. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты). Волгоград : ВГАФК, 2012. 344 с.
4. Модели индивидуальных особенностей пловцов в ластах на основе физиологического и психофизиологического тестирования / Козина Ж.Л., Ляшенко А.Н., Делова И.А., Демченко М.М., Сенченко В.Г., Уфимцева А.Е. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2008. № 1. С. 74 – 80.
5. Московченко О. Н., Толстопятов И. А., Александров А. В. Подводный спорт и дайвинг: учеб. пособие: словарь-справочник. 2-е изд., перераб. и доп. Красноярск : Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева, 2014. 316 с.
6. Политько Е. В. Особенности морфо-функциональных характеристик квалифицированных спортсменов-пловцов: метод. рекомен. для студентов специализации «Плавание». Харьков : ХГАФК, 2015. 90 с.
7. Политько Е. В. Современные тенденции изменения модельных морфо-функциональных характеристик высококвалифицированных спортсменов-пловцов. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. Серія : пед. науки, фізичне виховання та спорт: [зб. у 4-х т.]. Чернігів : ЧНПУ. 2013. № 112. Т. 4. С. 184 – 188.

ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ОСНОВНИЙ ЧИННИК ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ У ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ

Сергій Полуляхов

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. У дослідженні представлено аналіз змагальної діяльності та визначена її роль при формуванні процесу спортивної підготовки у танцювальному спорті.

Ключові слова: танцювальний спорт, змагальна діяльність, спортивна підготовка.

Вступ. Танцювальний спорт, як спортивна дисципліна має свою історію розвитку та становлення на різних континентах [5, 6]. Як і у будь якому виді спорту тренувальний процес у цьому виді будується з урахуванням особливостей змагальної діяльності [1, 3, 8]. Основними тенденціями розвитку танцювального спорту сьогодні є підвищення складності змагальних програм за рахунок включення нових танцювальних комбінацій, ефектних поз, оригінальних підтримок та підвищення динаміки виконання танцювальної програми [2, 4, 7]. Забезпечити реалізацію цього процесу може грамотно побудований процес спортивної підготовки оснований на аналізі змагальної діяльності.

З урахуванням основних тенденцій розвитку цього виду спорту перед фахівцями постійно виникає потреба в аналізі змагальної діяльності та відповідно до цього корекції спортивного тренування, що і обумовлює актуальність дослідження.

Мета дослідження. Виявити зв'язок між особливостями змагальної діяльності та змістом процесу спортивної підготовки у танцювальному спорті.

Завдання дослідження: 1. Провести аналіз джерел інформації та з’ясувати сучасні тенденції розвитку танцювального спорту. 2. Проаналізувати особливості змагальної діяльність та визначити зміст спортивної підготовки у танцювальному спорті.

Матеріал і методи дослідження. Спортсмени у танцювальному спорті. Методи дослідження**:** аналіз літературних та Інтернет джерел, документальних матеріалів, відеоматеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення. Змагання у танцювальному спорті представляють собою видовищне дійство у якому, приймають участь спортсмени, які поділені на вікові категорії та танцювальні класи. Змагальна діяльність проходить за наступними видами програм: Стандартна, Латиноамериканська програми, десять танців, фрістайл та формейшн. Спортсмени, згідно регламенту змагань, можуть приймати участь у одному або декількох видах програми змагань [6].

Протягом змагань, починаючи з відбіркового і закінчуючи фінальним раундом, спортсмени декілька разів виходять на майданчик для представлення змагальних програм. Змагальні програми виконуються у помірному та швидкому темпі з максимальною динамікою переміщення по танцювальному майданчику. Протягом кожного раунду розташовуючись на одному майданчику танцювальні композиції представляють відразу декілька пар. При цьому спортсмени у парах повинні володіти своїм тілом так, щоб уникнути зіткнення з суперниками, що приймають участь у раунді [4].

Зміст змагальних програм складають складні за координаційною структурою рухи, що поєднані у з’єднання базових та додаткових елементів,

які утворюють танцювальні фігури [2, 3]. Програми доповнені оригінальними підтримками і позами, а усі рухи упорядковані згідно ритмічного рисунку музичного супроводу. Виконуючи кожен танець спортсмени повинні презентувати рухи, що притаманні певному стилю музики.

Для успішної реалізації свого потенціалу спортсменам необхідно володіти великим арсеналом складних за координаційною структурою рухів, високим рівнем роботи функціональних систем та психологічною стійкістю [1, 7]. Таких вимог можна досягти тільки при раціонально побудованому і організованому процесі спортивної підготовки, що передбачає поетапне становлення спортивної майстерності на кожному етапі багаторічного тренування.

Зміст спортивної підготовки у танцювальному спорті включає: технічну, тактичну, фізичну, теоретичну, психологічну та інтегральну підготовку. Підкреслити особливість технічної підготовки можна з'ясувавши кінематичні характеристики рухової діяльності танцювального спорту. Відображення спортсменом техніки рухів передбачає динамічне поєднання роботи біологічних ланок тіла та естетику презентації танцювальної програми. Також треба підкреслити той факт, що спортсменам при виконанні танцювальних фігур протягом змагальної програми необхідно поєднувати свої дії з партнером у танцювальній парі або команді. Цей факт передбачає розподіл технічної підготовки на загальну та спеціальну рухову, хореографічну та музично-ритмічну підготовку.

Передумовами формування та реалізації техніки цього виду спорту та тактичної поведінки спортсменів під час участі у змаганнях є достатній рівень розвитку провідних фізичних якостей, функціональних можливостей систем організму та спеціальних здібностей, які формуються та вдосконалюються в процесі фізичної підготовки.

Висновки: 1. Аналіз джерел інформації свідчить, що сучасними тенденціями розвитку танцювального спорту є поступове підвищення складності та динаміки виконання змагальних програм. 2. Аналіз змагальної діяльності дав змогу визначити, що змагання є тим фактором, який обумовлює зміст спортивної підготовки у танцювальному спорті.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Планується проаналізувати та визначити засоби та методи, які застосовуються тренерами у фізичній підготовці спортсменів у танцювальному спорту на етапі початкової та попередньої базової підготовки.

Список використаної літератури:

1. Артем'єва Г.П., Лисенко А.О. Вдосконалення спортивної майстерності в танцювальному спорті. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК. 2014. № 3. С. 13–18.

2. Галеев А.Р. Развитие двигательных координаций в танцевальном спорте: монография. Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. унта, 2016. 108 с.

3. Грицишин Т. Р. Технічна підготовка спортсменів-танцюристів, на основі використання підвідних вправ та опорних точок фігур програми Student: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01, ЛДУФК. Львів, 2007. 20 с.

4. Демідова О. Підвищення рівня технічної підготовленості танцюристів 15–16років на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1, С.15–20.

5. Павлюк Т.С. Тенденції сучасної бальної хореографії в США. *Мистецтвознавчі записки*. 2018. Вип. 33. С. 223–232.

6. Офіційний сайт Світової федерації танцювального спорту. URL: https://www.worlddancesport.org

7. Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции 9 февраля 2017 г. / под. ред. В.А. Александровой. М.: РГУФКСМиТ, 2017. 104 с.

8. Kostiukevych V., Borisova, O., Shynkaruk, O., Shlonska, O., Stasiuk, I. Modeling of training process of athletes in sports games in annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport* (*JPES*), 2018 Supplement issue 1, Art 44, pp. 327–334.

ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ СИЛОВИХ ПОКАЗНИКІВ У ЗМАГАЛЬНІЙ ВПРАВІ ПРИСІДАННЯ ЗІ ШТАНГОЮ ЮНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ 16-17 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Андрій Решетняк

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. Мета даної роботи полягає у використанні спеціальних засобів тренування для покращення силових показників у змагальній вправі присідання зі штангою юних пауерліфтерів 16-17 років в підготовчому періоді на загально-підготовчому етапі.

Ключові слова: силові здібності, змагальні вправи, експериментальна методика.

Вступ. Пауерліфтинг є одним із молодих та популярних видів спорту серед сучасної молоді в Україні (Б. І. Шейко, 2008; А.І. Стеценко, 2008; І.О. Дворкін 2013) [5]. Згідно з дослідженнями, особливо важливим є загально-підготовчий етап підготовчого періода, тому в цей період відбувається швидкий розвиток силових здібностей, становлення спортивної майстерності, інтенсивне протікання процесів адаптації до специфічних умов занять пауерліфтингом. Проблемі тренування юних спортсменів в підготовчий період в пауерліфтингу приділяється певна увага, відбувається

постійне вдосконалення методики підготовки юних спортсменів. Зокрема, за останні роки було проведено наукові дослідження, присвячені різним аспектам даної проблеми (А.І. Стеценко, 2013; І.О. Капко, 2004) [7],видано два методичні посібники (А.І. Стеценко, 2008; В.Г. Олешко, 2011) [4] публіковано велику кількість наукових статей, видаються програми для ДЮСШ. Все це свідчить про актуальність досліджуваного напрямку.

Мета дослідження – використання спеціальних засобів тренування для покращення силових показників у змагальній вправі присідання зі штангою юних пауерліфтерів 16-17 років на загально-підготовчому етапі підготовчому періоді

Завдання дослідження:

1. На підставі вивчення спеціальної літератури проаналізувати, особливості техніки виконання змагальних вправ у пауерліфтингу та силові показники юнаків 16-17 троків.

2. Розробити комплесну програму з використанням спеціальних засобів для покращення результатів у змагальній вправі присідання зі штангою та визначити ефективність їх використання.

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані результати свідчать, що використання експериментальної методики дозволило достовірно покращити показники присідання зі штангою у юних паурліфтерів 16-17 років експериментальної групи по відношенню до контрольної (табл. 1)

Таблиця 1

Результати змагальної вправи присідання зі штангою пауерліфтерів контрольної (К)та експеременталної(Е) групи на початку і наприкінці експерименту (n1=12, n2 = 12)

Назва вправи	Группа	На початку $\overline{X}_1 \pm m_1$	На кінець $\overline{X}_2 \pm m_2$	t	p
Присідання зі штангою	К	162,1±2,33	167,4±2,36	1,60	p>0,05
	Е	162,3±2,47	167,3±2,21	3,32	p<0,05
		t = 0,07 p>0,05	t = 2,76 p<0,05		

Висновки. Показані спортсменами експериментальної групи результати свідчать про вищий рівень спеціальної фізичної підготовленості, який було досягнуто шляхом використання методики удосконалення тренувального процесу та використанням спеціальних засобів для покращення спортивного результату у вправі станова тяга на етапі попередньої базової підготовки. Таким чином, перевага спортсменів експериментальної групи у змагальній вправі доводить ефективність запропонованої методики удосконалення тренувального процесу та використанням спеціальних засобів для покращення спортивного результату у вправі присідання зі штангою на етапі попередньої базової підготовки.

Перспективи подальших досліджень – виявити окремі технічні характеристики вправ та рівень їх рухових якостей що необхідні для виконання змагальних вправ з пауерліфтингу.

Список використаної літератури:

1 Галашко М.І., Півень О.Б., Джим В.Ю., Канунова Л.В. Теорія та методика обраного виду спорту (важка атлетика) : навчальний посібник. Харків, ХДАФК, 2013. 406 с.

2. Півень О. Б., Джим В. Ю. Дослідження рівня спеціальної підготовки юних важкоатлетів в підготовчому періоді загально-підготовчому етапі з використанням різних методів швидкісно-силової підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2015. № 9. С. 51 – 56.

3. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки : учеб. для вузов. М. : Сов. спорт, 2009. 328 с

4. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: навч. посіб. Київ.: ДІА, 2011. 444с.

5. Дворкін Л.С. Тяжёлая атлетика: навч. посібник. 2013.

6. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг от новичка до мастера. 2013.

7. Стеценко А. І. Пауерліфтинг: навч.посібник. Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ СКОКУ У РЕКОРДСМЕНКИ СВІТУ З ПОТРІЙНОГО СТРИБКА ЮЛІМАР РОХАС

Владислав Рожков, к.фіз.вих

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. Наведено параметри техніки скоку рекордсменки світу з потрійного стрибка Юлімар Рохас.

Ключові слова: потрійний стрибок, скок, техніка, біомеханічні параметри.

Вступ. Потрійний стрибок є координаційно-складним видом легкої атлетики [1, 3]. З поміж усіх фаз потрійного стрибка, техніці скоку слід відводити особливу увагу, адже від дій у цій фазі залежить величина втрати горизонтальної швидкості, що є вкрай важливо задля досягнення високих змагальних результатів.

Вивченням фаз потрійного стрибка займалися L. Mendoza [2] S. Shabu [4]. J. Vaseekaran [5] визначив особливість прикладання зусиль упродовж потрійного стрибка. Разом з цим, попри значні дослідження техніки потрійного стрибка, зростання змагальних результатів в останні роки, зокрема встановлення у 2021 році на Олімпійських іграх2020 у Токіо світового рекорду, вимагають вивчення біомеханічних особливостей техніки скоку для ефективної підготовки спортсменок які спеціалізуються у потрійному стрибку.

Мета дослідження: визначити біомеханічні параметри техніки скоку у рекордсменки світу з потрійного стрибка.

Матеріал і методи дослідження: досліджувалася техніка скоку рекордсменки світу з потрійного стрибка Юлімар Рохас. У роботі були використані наступні методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, аналіз матеріалів відеозйомки, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Показники техніки відштовхування Юлімар Рохас наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники техніки відштовхування Юлімар Рохас

Показники техніки	$\overline{X}$	σ
Кут між стегнами в момент постанови ноги на місце відштовхування (°)	39,1	1,1
Тривалість відштовхування (с)	0,90	14,1
Кут постанови ноги на брус для відштовхування (°)	66,1	7,4
Кут відштовхування ноги від опори (°)	66,9	3,4
Швидкість постанови ноги на місце відштовхування ($м \cdot с^{-1}$)	8,50	0,36
Кут між стегнами в момент відштовхування(°)	79,3	11,6

Аналіз отриманих даних виявив, що для рекордсменки світу з потрійного стрибка, характерне виконання відштовхування у межах 0,80-0,100 с. Кут відштовхування не перевищує 69°. Швидкість постанови ноги на брус для відштовхування досягає 8,75 $м \cdot с^{-1}$.

Під час польотної фази скоку у Юлімар Рохас спостерігаються наступні параметри техніки, таблиця 2.

Таблиця 2

Показники техніки Юлімар Рохас під час польотної фази скоку

Показники техніки	$\overline{X}$	σ
Початкова швидкість польоту ЗЦМТ ($м \cdot с^{-1}$)	8,15	0,25
Кут між стегнами (°)	83,2	11,2
Тривалість фази польоту (с)	0,58	0,03
Довжина скоку (м)	5,96	0,24

Упродовж польотної фази скоку величина розведення стегон у досліджуваної спортсменки не перевищує 100°. Триває фаза польоту не довше 0,60 с.

Висновки. З метою ефективної підготовки стрибунок потрійним, під час удосконалення техніки скоку, слід підвищувати швидкісні параметри техніки, тривалість відштовхування повинна досягати 0,58 с. Кут відштовхування повинен становити 65-69°між стегнами, кут між стегнами під час польоту повинен не перевищувати 100°.

Перспектива подальших досліджень – дослідити вплив фази скоку на результативність потрійного стрибка спортсменів різної кваліфікації.

Список використаної літератури:

1. Eissa A. Biomechanical evaluation of the phases of the triple jump take-off in a top female athlete. *Journal of human kinetics*. 2014. № 40. P. 29-35.

2. Mendoza L., Nixdorf E. Biomechanical analysis of the horizontal jumping events at the 2009 IAAF World Championships in athletics. *New studies in athletics*. № 26. P. 25-60.

3. Pavlovic R. The differences of kinematic parameters triple jump between finalists wch berlin, 2009-wch daegu, 2011. *European journal of physical education and sport*. 2018. № 6 (1). P. 20-30.

4. Shabu S. Kinematic analysis on selected biomechanical parameters of hop phase in triple jump. *International journal of physiology, nutrition and physical education*. 2019. № 4. P. 149-152.

5. Vaseekaran J., Chandana A. Sagittal plane kinematics of triple jump. *Journal of sports and physical education*. 2021. № 8 (4). P. 53-60

ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК З АКРОБАТИЧНОГО РОК-Н-РОЛУ ВІКОМ 12-14 РОКІВ ЗАСОБАМИ ПОВІТРЯНОЇ ГІМНАСТИКИ

Маргарита Садовська,
Сергій Гуменюк, к.фіз.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. У тезах виявлено проблематику розвитку координаційних здібностей спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років та її вирішення засобами повітряної гімнастики.

Ключові слова: акробатичний рок-н-рол, координаційні здібності, навчально-тренувальний процес, засоби повітряної гімнастики.

Вступ. Акробатичний рок-н-рол як танцювальний вид спорту, продовжує активно розвиватись і змінюватись: модернізується Регламент проведення змагань, з'являються нові елементи, зростає кількість стартів протягом року, загострюється конкуренція на міжнародній арені. Наукові фахівці свідчать про підвищення динамізму і координаційної складності у виконанні змагальних програм спортсменок з акробатичного рок-н-ролу (Кизім П.М., 2017, Гуменюк С.В., 2019, Батєєва Н.П., 2017, Луценко Ю.М., 2021). Враховуючі тенденції розвитку виду спорту «акробатичний рок-н-рол», виникає потреба у пошуку сучасних ефективних засобів підготовки, що і стало актуальністю до написання тез.

Мета дослідження: обгрунтувати вдосконалення розвитку координаційних здібностей спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років засобами повітряної гімнастики.

Завдання дослідження:

1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури з питань розвитку координаційних здібностей спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років.

2. Експериментально обгрунтувати ефективність використання засобів повітряної гімнастики з метою вдосконалення рівня розвитку координаційних здібностей спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років..

Матеріал і методи дослідження. У ході проведеного нами дослідження ми використовували такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 20 спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років спортивних клубів м.Харкова.

Результати дослідження та їх обговорення. На початковому етапі дослідження за результатами тестування нами не виявлено достовірних відмінностей і рівні розвитку координаційних здібностей спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років основної групи (ОГ, n=10) і контрольної групи (КГ, n=10).

У ході дослідження розроблено методику використання засобів повітряної гімнастики у навчально-тренувальному процесі спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років, яка складалась з 12 основних вправ та допоміжних вправ.

У навчально-тренувальний процес спортсменок основної групи були включені засоби повітряної гімнастики, навчально-тренувальний процес спортсменок контрольної групи відбувався за стандартною програмою підготовки ДЮСШ.

В ході дослідження нами виявлено динаміку змін показників координаційних здібностей спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-13 років у відсотковому співвідношенні.

Статистичні показники рівня розвитку координаційних здібностей спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років на завершальному етапі дослідження свідчать про те, що приріст результату спортсменок ОГ перевищує приріст результату спортсменок КГ у тесті «Човниковий біг 4х9 м, (с)» на 4,1% (t_p =4,15, $p < 0,01$), у тесті «Три перекиди вперед, (с)» на 18,1% (t_p =3,2, $p < 0,01$); у тесті «Збереження рівноваги у подвійному обертанні андеор на високих півпальцях (бали)» на 12,6% (t_p =3,83, $p < 0,01$), у тесті «Тест Копилова (координованість рухів рук), (с)» на 10,6% (t_p=2,94, $p < 0,05$); у тесті «Ритмічне постукування руками, цикли рухів за 20 с» на 27,5% (t_p =1,44, $p > 0,05$); у тесті «Виконання стандартизованої змагальної програми, (бали)» на 13,7% (t_p =4,08, $p < 0,01$).

Висновки:

1. Проведений теоретичний аналіз науково-методичної літератури виявив проблематику пошуку ефективних засобів вдосконалення

координаційних здібностей спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років.

2. У результаті проведеного дослідження нами визначено ефективність використання у навчально-тренувальному процесі спортсменок розробленого комплексу вправ повітряної гімнастики.

Перспективи подальших досліджень полягають у підвищенні рівня фізичних якостей спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років.

Список використаної літератури:

1. Батеева Н.П., Кызим П.Н., Совершенствование физической и технической подготовки квалифицированных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле в годичном макроцикле: монографія. Харків, 2017. 238 с.

2. Гуменюк С.В. Модельні характеристики спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії «ювенали» з акробатичного рок-н-ролу. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2018. № 5 (67). С. 61 – 64.

3. Луценко Л.С., Бодренкова И.А. Определение уровня координационных способностей спортсменов-черлидеров на этапе специализированной базовой подготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2013. №4. С.11-14.

4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. Москва, 2006. 290 с.

5. Мулик В.В., Гращенкова Ж.В., Мішин М.В., Тарасевич О.А. Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня з дисципліни «Комплексні наукові дослідження у спорті». Харків, 2020. 238 с.

6. Сергієнко Л.П., Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. Підручник. Київ. 2010. Книга 2. 784 с

7. Шариков Д.І., Кашеваров В.О., Орел Д.В., Добровольська С.М., Завада Л.В., Дахновська А.С. Повітряна гімнастика (корд-де-парель, китайський пілон, повітряна рамка, полотна, кільце, ремені, бамбук, трапеція). Професійна підготовка за жанрами: циркова гімнастика: навчальний посібник. Вінниця, 2021. 192 с.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Алла Семизорова, к.пед.н., доцент,
Інна Красова,
Ірина Долгополова
Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. Виявлено, що у зв'язку зі зміною правил змагань у новому олімпійському циклі, підвищується необхідність в розробці і використанні спеціальних хореографічних з'єднань та комбінацій.

Ключові слова: гімнастика, художня, хореографія, з'єднання, комбінації.

Вступ. Дані науково-методичної літератури [1; 3] і спортивної практики [2; 7] свідчать про те, що процес опанування хореографічними вправами є важливою складовою спеціальної підготовки спортсменок в художній гімнастиці. Правила змагань з художньої гімнастики виділяють наступні обов'язкові групи елементів: стрибки, рівноваги, повороти [6], техніка виконання яких базується на техніці виконання даних вправ в хореографії [3; 5; 8]. Провідні тренери з художньої гімнастики стверджують, що заняття хореографією сприяють успішному оволодінню технікою виду спорту й розвивають артистичні здібності спортсменок [1; 7; 8].У зв'язку зі зміною правил змагань у новому олімпійському циклі та введенням окремої бригади суддів для оцінки артистичності, значно підвищується роль хореографічної підготовленості гімнасток [6].

Завдяки розмаїттю засобів і методів проведення занять, хореографічна підготовка дозволяє здійснювати комплексний вплив на спеціальну підготовленість гімнасток: вдосконалювати техніку виконання елементів тіла, розвивати фізичні якості, пластичність, виразність й музичність рухів. Заняття хореографією є невід'ємною частиною спортивного вдосконалення на усіх етапах багаторічної підготовки гімнасток [1; 3].

Мета – вивчити думку тренерів з художньої гімнастики з питань побудови хореографічної підготовки спортсменок в художній гімнастиці.

Завдання дослідження: 1) провести аналіз здійснення хореографічної підготовки в тренувальному процесі спортсменок в художній гімнастиці; 2) виявити думку тренерів про вплив змін правил змагань у новому олімпійському циклі на побудову хореографічної підготовки гімнасток.

Матеріал і методи дослідження. Методами дослідження були опитування, бесіда та анкетування 38 кваліфікованих тренерів України і Харківської області з художньої гімнастики.

Результати дослідження та їх обговорення. З проведених опитувань, бесід та анкетування тренерів було визначено, що заняття хореографією доцільно використовувати вже на етапі початкової підготовки гімнасток. В

тренуваннях з дітьми у віці 5-6 років тренери вказують на необхідність застосування елементів танців та музично-ритмічних засобів. Вводити в підготовку гімнасток спеціалізовані заняття у форми уроків хореографії доцільно починати у віці 6-7 років. На питання відносно тривалості одного заняття з хореографії більшість тренерів відповіли так: на етапі початкової підготовки - 30-35 хвили (76% респондентів); на етапі базової підготовки – 35-45 хвилин (82%), однак деякі тренери запропонували свій варіант – 60 хвилин (12%) та 75 хвилин (8%). На питання про кількість занять на тиждень на різних етапах багаторічної підготовки думки тренерів збіглися, а саме: на етапі початкової підготовки достатньо двох-трьох занять (100% опитуваних); на етапах базової підготовки та вищих спортивних досягнень більшість тренерів (67%) вказали на необхідність чотирьох-п’яти занять з хореографії на тиждень в залежності від етапів річного циклу тренувань.

Тренерам було задано питання про значення хореографічних занять в процесі спеціальної підготовки гімнасток. На перші два місця були висунуті твердження про вплив рівня хореографічної підготовленості гімнасток на техніку виконання елементів тіла, артистизм і естетичне виховання спортсменок (відповідно 80% й 74%). Наступним за значимістю було обрано твердження: «хореографічні вправи впливають на розвиток рухових якостей гімнасток» (63%). Але у виборі фізичних якостей, які зазнають найбільших позитивних змін під впливом занять хореографією, у відповідях тренерів спостерігаються розбіжності. У відповідях в більшій мірі проглядається вплив на координаційні здібності, а також комплексний вплив на всі якості гімнасток.

В цілому, на питання про вплив рівня хореографічної підготовленості гімнасток на спортивний результат тренери відповіли ствердно.

Наступні питання торкались методики хореографічної підготовки гімнасток й умов її здійснення. У реальних умовах підготовки 95% тренерів відповіли, що уроки хореографії у них проводяться,але не завжди системно (45% з них). Ці ж тренери (50%) вказали що, з посиленням значущості артистизму у новому олімпійському циклі зросте роль хореографічної підготовки, але тих занять, що передбачено навчальною програмою буде не достатньо. Тренери (64%) зауважили на тому, що у зв’язку з обмеженням тренувального часу необхідно змінювати методику хореографічної підготовки спортсменок.

В методиці хореографічної підготовки спортсменок тренери (100%) в першу чергу визначили необхідність використання засобів класичного танцю. Необхідно відзначити, що дійсно в реальній практиці найчастіше застосовується саме тренаж класичного танцю у формі уроку хореографії [6; 7]. Однак, під уроком хореографії більшість тренерів (69%) мають на увазі виконання тільки вправ тренажу класичного танцю біля опори у виді найпростіших повторень хрестом. Але даний підхід обмежує широкий спектр можливостей класичного танцю на вдосконалення технічної підготовленості гімнасток. Також необхідно вказати на бажання тренерів (54%) мати у своєму

розпорядженні методику навчання гімнасток вправам народної й сучасної хореографії.

Тренери підкреслюють суттєву значущість занять хореографією у процесі підготовки гімнасток і вказують, що при неможливості проведення уроків хореографії в тренувальному процесі застосовується хореографічна розминка, використовуються окремі хореографічні вправи та їх з'єднання. Спеціалісти підкреслили як «дуже важливу проблему» відсутність розробки та застосування хореографічних з'єднань та комбінацій відповідно до останніх змін у правилах змагань з художньої гімнастики.

Висновки: 1. На думку тренерів заняття хореографією мають широкий спектр впливу на спеціальну підготовленість спортсменок на усіх етапах багаторічного вдосконалення. 2. У зв'язку зі зміною правил змагань у новому олімпійському циклі підвищується необхідність в розробці і використанні спеціальних хореографічних з'єднань та комбінацій.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку передбачають розробку спеціальних хореографічних з'єднань та комбінацій для підвищення рівня технічної підготовленості і артистичності гімнасток.

Список використаної літератури:

1. Винер-Усманова И. А. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования: учебное пособие. М.: Человек, 2014. 120 с.

2. Дейнеко А.Х., Шевчук О. К. Особливості технічної підготовки в художній гімнастиці. *Актуальні наукові дослідження у сучасному світі:* LV Міжнародна наукова конф. Переяслав-Хмельницкий, 2019. Вип. 11(55). Ч. 4. С. 18–24.

3. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика: учеб.для тренеров, преподавателей и студентов физ. культуры. Москва, 2003. 384 с.

4. Мулик В.В., Гращенкова Ж.В., Мишин М.В., Тарасевич О.А. Методичні рекомендації до самотійної роботи здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня з дисципліни «Комплексні наукові дослідження у спорті». Харків: ХДАФК, 2020. 238 стр.

5. Муллагільдіна А., Красова І., Коленченко А. Ефективність застосування тренувальних комбінацій для підвищення рівня технічної підготовленості спортсменок. *Традиції та інновації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 22-23 березня 2019. Київ: Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2019. С. 47-52.

6. Правила змагань з художньої гімнастки. Технічний комітет з художньої гімнастики FIG, 2021. 241 с.

7. Сосіна В.Ю. Шляхи інтеграції хореографічного мистецтва та техніко-естетичних видів спорту. Танцювальні студії : зб. наук. праць. МОН України, Міністерство культури України, Київ : Вид. центр КНУКіМ, 2018. Вип. 1. С. 81–90.

8. Тодорова В. Аналіз програмно-нормативного забезпечення з хореографічної підготовки у складнокоординаційних видах спорту. *Фізична активність, здоров'я і спорт.* 2016. №. 1 (23). С. 23-31.

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ 10-11 РОКІВ

Тетяна Сидорова, к.фіз.вих, доцент,
Сабіна Багіянц,
Олег Михайлюк
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. Мова іде про пошук найбільш ефективних методів і засобів розвитку спеціальної витривалості у юних лижників-гонщиків 10-11 років.

Ключові слова: лижники-гонщики, спеціальна витривалість, анаеробній режим, лижні перегони, рухова діяльність.

Вступ. Швидке зростання спортивних досягнень лижників-гонщиків світового класу, загострення конкуренції на міжнародній арені, а також тенденція омолодження збірних команд, що намітилася, висувають нові вимоги до пошуку найбільш ефективних засобів і методів спортивного тренування, створення науково обґрунтованої системи підготовки спортивних резервів.

Однак, як правило, раннє досягнення успіхів у лижних перегонах дуже часто приводить до того, що лижники зупиняються у спортивному рості, повністю не розкривають свої можливості або рано закінчують виступи. На думку багатьох дослідників це не пов'язано із тривалим (з раннього віку) заняттям лижним спортом. Причини слід шукати в невірній побудові багаторічного процесу підготовки, найчастіше в надмірному завищенні обсягу навантаження, однобічній підготовці, занадто ранній спеціалізації з лижних перегонів.

Мета дослідження – підвищення рівня розвитку спеціальної витривалості у юних лижників-гонщиків 10 -11 років.

Завдання дослідження: 1. Визначити рівень розвитку спеціальної витривалості у юних лижників-гонщиків 10-11 років. 2. Розкрити найбільш ефективні методи й засоби розвитку спеціальної витривалості у юних лижників-гонщиків. 3. Обґрунтувати ефективність розробленої методики.

Матеріал і методи дослідження. Організація дослідження проходила на базі КДЮСШ №3 м. Харкова. У дослідженні взяли участь 30 лижників-гонщиків 10-11 років. У дослідженні брали участь дві групи: перша група - лижники-гонщики 10-11 років (15 осіб), у плані підготовки яких був

збільшений час на розвиток спеціальної витривалості, із застосуванням розробленої нами методики й друга - лижники- гонщики 10-11 років (15 осіб), де розвиток спеціальної витривалості відбувався в рамках фізичної підготовки за планом КДЮСШ.

Використані такі методи дослідження як: аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження, педагогічне тестування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У період проведення експерименту лижники-гонщики виконали однакове тренувальне навантаження. Загальний обсяг роботи склав 162 години, з них 99 годин (61%) було відведено на СФП і 63 години (39%) на ЗФП. Однаковими в групах були засоби й методи розвитку основних фізичних якостей, а також інтенсивність виконання навантаження. Відмінною рисою тренувальної програми для першої групи було використання різних інтервалів відпочинку між окремими серіями повторень у ході виконання повторних навантажень на витривалість, при пересуванні на лижах. Нами визначено, що аналіз отриманих результатів досліджень показує, що у лижників-гонщиків ПГ наприкінці експерименту спостерігається найбільше підвищення рівня розвитку швидкісних якостей 20%, надалі спеціальної витривалості - 17%, надалі швидкісно-силові - 10, 0%.

Таблиця 1

Динаміка розвитку фізичних якостей у лижників-гонщиків в ході експерименту (%)

Фізичні якості	ДГ	ПГ
Спеціальна витривалість	8,2%	17%
Сила	7,0%	7,4%
Швидкісні якості	4,8%	20%
Силова витривалість	5,1%	5,3%
Швидкісно-силові якості	4%	10%

Висновки: 1. Відомості, отримані в результаті даного аналізу літератури, дозволили розробити нам методику, спрямовану на розвиток спеціальної витривалості у юних лижників-гонщиків і провести експериментальну частину дослідження. 2. Розроблена нами методика, яка спрямована на розвиток спеціальної витривалості у юних лижників-гонщиків, у ході перевірки показала свою ефективність і може бути рекомендована для широкого використання у практичній роботі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження будуть присвячені пошуку ефективних шляхів побудови тренувального процесу в лижному спорті.

Список використаної літератури:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: учебник М.: ВЛАДОС ПРЕСС, 2003. 192 с.

2. Бурла А.О. Розвиток швидкісної та силової витривалості у юних

лижників. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2005. С.25-28.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. С.301-314.

4. Сидорова Т. В., Сак А. Є., Котляр С. М. Особливості побудови тренувального процесу лижників-гонщиків 17-18 років до змагань різними стилями пересування на лижах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць. Харків: ХХПІ, 2013. № 5. С.62-68.

5. Хохлов Г. Г. Швидкісно-силова підготовка кваліфікованих лижників-гонщиків у підготовчому періоді з урахуванням їх участі в змаганнях зі спринту : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" ХДАФК. Харків, 2003. 20 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ З УРАХУВАННЯМ СТИЛЕЙ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Ярослав Ситін,
Андій Кийко, к.фіз.вих.,
Жанна Гращенкова, к.пед.н., доцент
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. В матеріалах тез представлено аналіз впливу програми фізичної підготовки кваліфікованих боксерів, яка розроблялася з урахуванням стилей змагальної діяльності.

Ключові слова: фізична підготовка, кваліфіковані спортсмени, бокс, стилі змагальної діяльності.

Вступ. Значна кількість фахівців з боксу та інших одноборств, схожих за структурою та змістом видів змагальної діяльності вказують, що забезпечення результативності діяльності у цій групі видів спорту суттєво залежить від рівня спеціальної фізичної підготовленості [3; 5]. Індивідуальна схильність до темпу, характер змагальної діяльності ускладнюють вимоги до спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих боксерів [2].

Метою дослідження було удосконалення програми фізичної підготовки кваліфікованих боксерів з урахуванням стилей змагальної діяльності.

У процесі досягнення мети дослідження було розв’язано наступне **завдання**: експериментально перевірено ефективність розробленої програми спеціальної фізичної підготовки боксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, опитування (анкетування), аналіз документальних матеріалів, педагогічне спостереження, педагогічне тестування [4], педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Педагогічний експеримент проводився на базі КДЮСШ «ХТЗ» м. Харкова – ЕГ, та МКДЮСШ «Восток» м. Харкова – КГ. Боксери КГ тренувалась за програмою складеною в повній відповідності до програми ДЮСШ з боксу [1]. Тренувальні заняття спортсменів ЕГ проводилися за програмою, яка враховувала загальні рекомендації програми ДЮСШ з боксу, проте мала варіативну частину, яка планувалася за принципом перерозподілу змісту спеціальної фізичної підготовки. Однією із відмінних рис програми ЕГ було широке використання засобів у відповідності з особливостями стилів змагальної діяльності спортсменів («ігровик», «темповик», «нокаутер»).

Результати дослідження та їх обговорення. Виявлено, що до числа ефективних шляхів оптимізації тренувального процесу належить індивідуальний підхід, значимість якого з ростом спортивної майстерності зростає. Ефективність індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки доведена внутрішньо груповими змінами показників спортсменів експериментальної групи за окремими стилями змагальної діяльності:

- *окремі прояви спеціальної фізичної підготовки* − «нокаутери» та «ігровики» достовірно ($p \leq 0,05$) покращили свої показники за результатами контрольних вправ «кистьова динамометрія», «кидок набивного м'яча», порівняно з вихідним рівнем; «темповики» − «кистьова динамометрія (не провідна рука)» 4,2−6,03 %. Загальногрупові показники зросли у всіх контрольних вправах у межах 8,13−15,44% ($p \leq 0,05-0,01$) від вихідного рівня;
- *комплексні прояви спеціальної фізичної підготовки (абсолютна та відносна сила ударів руками)* зросли ($p \leq 0,05$) у всіх без винятку представників різних стилів ведення змагальної діяльності («нокаутер» − 2,95−5,14%; «темповик» − 3,09−5,85%; «ігровик» − 5,28−6,40% від вихідного рівня);
- *спеціальна працездатність* була покращена ($p \leq 0,05-0,01$) за усіма показниками для представників стилю ведення змагальної діяльності «темповики» та «ігровики»: тест «8 с» при виконанні руками (3,75−10,53% від вихідного рівня; 4,28−13,67% від вихідного рівня); тест «40 с» при виконанні руками (2,45−12,92% від вихідного рівня; 2,87−13,25% від вихідного рівня); «нокаутери» продемонстрували прирости за більшістю показників: тест «8 с» при виконанні руками 5,71−13,44% від вихідного рівня); тест «40 с» при виконанні руками 3,84−10,83% від вихідного рівня відповідно.

Висновки. Підсумовуючи зазначене, можна стверджувати, що перевага застосованого підходу до формування змісту програми спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих боксерів із урахуванням стилю їхньої змагальної

діяльності є більш ефективною для удосконалення низки параметрів підготовленості.

Перспективи подальших досліджень. Дослідження кореляційного взаємозв'язку показників рівня фізичної підготовленості з результатами змагальної діяльності

Список використаної літератури:

1. Бокс: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитяче-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вишої спортивної майстерності. Київ, 2004. 120 с.
2. Гуцул Н. З, Савчин М. П. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кікбоксерів на основі стильових відмінностей. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова*. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук.пр.Київ: 2016; ЗК2 (71) 16, с. 98–101.
3. Палатний А. Л. Планування тренувальних засобів загальної і спеціальної спрямованості на різних етапах багаторічної підготовки боксерів: автореферат. Київ, 2001. 19 с.
4. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика. Київ: Нора-принт, 2003. 220 с.
5. Шамардіна Г. М, Титаренко А. С. Аналіз змагальної діяльності тхеквондистів високої кваліфікації. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2008, №1, С. 94–96.

ВСТАНОВЛЕННЯ ДИНАМІКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЮНИХ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ 11-12 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ТРЕНУВАНЬ

Ігор Скобеєв,
Марина Прудніkова, к.фіз.вих, доцент,
Вікторія Горіна
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. У тезах представлено функціональні показники дівчат та хлопців 11-12 років у підготовчому періоді (маунтенбайк-МТБ). Визначено динаміку показників у роботі серця та дихання під впливом неспецифічної роботи на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду.

Ключові слова: юні велосипедисти, маунтенбайк, підготовчий період.

Вступ. Кожен конкретний вид велосипедного спорту пред'являє специфічні вимоги до функціональних можливостей велосипедиста-гонщика. В гонках МТБ особливе значення має здатність до швидкого перемикання фаз напруги і розслаблення працюючих м'язів, до швидкісного прояву

максимуму сили при глибокому і швидкісному розслабленні м'язів в різні фази руху, функціональна система [1, 2, 3, 6].

Мета та завдання дослідження. Мета - визначити стан серцево-судинної та дихальної систем організму юних велосипедистів 11-12 років у підготовчому періоді. Реалізація поставленої мети передбачала такі **завдання**: 1. Провести аналіз побудови річних макроциклів юних спортсменів в велосипедних видах. 2. Виявити зміни серцево-судинної та дихальної систем організму дівчат та хлопців 11-12 років на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженнях прийняли участь 7 дівчат (4-11 років, 3-12 років) і 7 хлопців (2-11 років, 5-12 років) I-II спортивного розряду. Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження**: 1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. 2. Педагогічні, медико-біологічні методи. 3. Методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Багато фахівців [2, 3, 4], що займалися розробкою питань підготовки юних спортсменів, особливу увагу приділяли проблемі управління процесом формування функціонального стану організму на різних етапах багаторічного тренування. Це пов'язано з тим, що тренувальні програми постійно корегуються та змінюються, відповідно до відбору до Чемпіонатів Європи та світу, Юнацьких Олімпійських ігор. На початковому етапі тренувань безпосередньо медико-біологічний контроль відображає дію тренувальних навантажень на організм юного спортсмена, особливо в період розвитку. В рамках педагогічного контролю нами визначено функціональний стан дівчат і хлопців 11-12 років на початку (жовтень) і наприкінці (лютий) загально-підготовчого етапу підготовчого періоду (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка функціональних показників дівчат (n=7) та хлопців (n=7) 11-12 років

№ з/п	Показники	Дівчата		Хлопці		Статистична відмінність	
		Підготовчий період					
		На початку	Наприкінці	На початку	Наприкінці		
		$\overline{X}_1 \pm m_1$	$\overline{X}_2 \pm m_2$	$\overline{X}_3 \pm m_3$	$\overline{X}_4 \pm m_4$	t	p
1.	АТ сист., мм рт. ст.	124,92±2,17	121,23±1,32	118,61±2,05	119,7±1,05	$t_{1,2}$=1,45; $t_{3,4}$=0,47	$p_{1,2}$>0,05; $p_{3,4}$>0,05
2.	АТ діаст., мм рт. ст.	78,33±1,12	82,4±0,23	80,6±0,99	79,5±0,27	$t_{1,2}$=3,56; $t_{3,4}$=1,07	$p_{1,2}$<0,05; $p_{3,4}$>0,05
3.	PWC_{170}, кгм·хв$^{-1}$	712,92±13,25	765,8±8,57	703,02±11,34	749,45±7,57	$t_{1,2}$=3,35; $t_{3,4}$=3,43	$p_{1,2}$<0,05; $p_{3,4}$<0,05
4.	ЖЄЛ, мл	1656,31±15,58	1816,63±7,58	1599,14±12,67	1772,76±9,98	$t_{1,2}$=9,25; $t_{3,4}$=10,75	$p_{1,2}$<0,001; $p_{3,4}$<0,001
5.	МСК, л	2,43±0,17	2,96±0,09	2,11±0,18	2,66±0,15	$t_{1,2}$=2,76; $t_{3,4}$=2,35	$p_{1,2}$<0,05; $p_{3,4}$<0,05

Висновки. Нами визначено, що у дівчат збільшилися на 4,07 мм рт.ст. (t=3,56; p<0,05) показники діастолічного артеріального тиску, на 52,88 кгм·хв$^{-1}$ (t=3,35; p<0,05) PWC_{170}, на 160,32 мл (t=9,25; p<0,001) життєвий

ємності легенів, на 0,53 л ($t=2,76$; $p<0,05$) максимального споживання кисню та знизилися на 3,69 мм рт. ст. ($t=1,45$; $p>0,05$) систолічного артеріального тиску. В той час, у хлопців збільшилися на 1,09 мм рт.ст. ($t=0,47$; $p>0,05$) показники систолічного артеріального тиску, на 46,43 кгм·хв$^{-1}$ ($t=3,41$; $p<0,05$) PWC_{170}, на 173,62 мл ($t=10,76$; $p<0,001$) життєвій ємності легенів, на 0,55 л ($t=2,35$; $p>0,05$) максимального споживання кисню та знизилися на 1,1 мм рт.ст. ($t=1,07$; $p>0,05$) показники діастолічного артеріального тичку. Проведені дослідження свідчать про те, що своєчасне визначення змін у функціональному стану юних велосипедистів є необхідністю при побудові тренувального процесу в подальшому.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення функціонального стану на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду.

Список використаної літератури:

1. Горіна В. В., Котляр С. М., Сидорова Т. В. Порівняльна характеристика антропометричних даних і показників серцево-судинної системи велосипедистів категорії MASTERS різних вікових груп: Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2015. С. 57-61.
2. Никитушин В. Г. Теория и методика юношеского спорта. М. : изд-во: Физическая культура, 2010. 273 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. К. : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
4. Прудніков М. С. Побудова тренувального процесу юних велосипедисток 12-15 років в період становлення СБЦ: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих: 24.00.01. ХДАФК, Харків. 2011. 24 с.
5. Прудніков М.С., Скобеєв І.О., Жулавський С.Г. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту: збірник наукових праць* [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2020. Вип.4. С. 34−40.
6. Скобеєв І.О., Прудніков М.С. Рівень фізичної підготовленості велосипедистів 11-12 років. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез наукової конференції у рамках весняного фестивалю науки, присвяченого Дню науки, 14 травня 2021 року.* Харків: ХДАФК, 2021. С.95−96.

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У МОТОКРОСІ НА МОТОЦИКЛАХ З КОЛЯСКАМИ НА ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Марія Сова, к.фіз.вих

Харківський фаховий коледж спорту,
Харків, Україна

Анотація. Загальна система підготовки мотогонщиків у кросі, з 80 –х до 90 –х років, не ураховує сучасних поглядів на систему підготовки кросу на мотоциклах з колясками.

Ключові слова: система підготовки, крос на мотоциклах з коляскою.

Вступ. Результати аналізу спеціальної наукової та методичної літератури, контенту мережі Інтергнет і передового досвіду підготовки спортсменів, дав змогу встановити, що удосконалення техніко-тактичної майстерності та спеціальної фізичної підготовленості – це тісно взаємопов'язані й взаємообумовлені складові багаторічного процесу спортивного удосконалення.

Мета та завдання дослідження: удосконалення методики засобів техніко – тактичної та спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються у кросі на мотоциклах з колясками, на передзмагальному етапі річного макроциклу.

Узагальнити передовий досвід змагальної підготовки спортсменів у мотокросі та виявити проблемні питання стосовно СФП екіпажів на мотоциклах з колясками. Вивчити особливості організації та реалізації змагальної діяльності екіпажів на мотоциклах з колясками, які вимагають удосконалення засобами техніко–тактичної та спеціальної фізичної підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Без підвищення рівня СФП спортсмена не можна розраховувати на серйозний прогрес його техніко-тактичної майстерності та підвищення бистроти виконання змагальної вправи, а без високого рівня цих показників, які опираються на достатню базу СФП, удосконалення змагальної майстерності стає безперспективним. Для розв'язання поставлених завдань були використані **методи дослідження** – теоретичні:узагальнення; індукція та дедукція; теоретичне моделювання; емпіричні: опитування; педагогічне спостереження; інструментальні біомеханічні методики (відеознімання, відеокомп'ютерний аналіз та електронний хронометрах); констатувальний та формувальний педагогічні експерименти; методи математичної статистики.

Результати та їх обговорення. Завдяки впровадженню авторської методики, у спортсменів експериментальної групи загальна кількість годин на підготовку склала (34,8 год.), що на 25,32% меньше, порівняно з кількістю годин підготовки контрольної групи (46,6 год.). Неефективну загальну

фізичну підготовку, на передзмагальному етапі, спортсменів контрольної групи, , обсяг якої склав 19,0 годин, для екіпажів експериментальної групи, замінили дихальними вправами у замкнутий простір (3,8 год.), диханням через гофровану трубку в басейні (3,0 год.) і статичними вправами на нерухомому мотоциклі (2,0 год.). При цьому загальний обсяг техніко-тактичної підготовки екіпажів експериментальної групи на мотоциклі в русі склав 19,2 год., що менше на 9 %, порівняно з підготовкою контрольної групи, кількість годин якої складає 21,1год., але обсяг відновлювально-рекреаційних тренувальних занять залишився практично однаковим (4,5 год. для екіпажів КГ та 4,8 год. – для екіпажів ЕГ).

Порівняння зазначених показників після формувального педагогічного експерименту складає: максимальна швидкість (МШ) екіпажів КГ (87,83%) та ЕГ (93,04%), $p<0,01$ спеціальна витривалість(СВ) екіпажів КГ (92,43%) та ЕГ (95,33), $p<0,05$, та стабільність ходу СХ екіпажів КГ (93,09%) та ЕГ (96,44%), $p<0,01$ – вірогідно, що різниця між ними статистично значуща. Це може свідчити про вищу ефективність запропонованої авторської методики підготовки екіпажів у кросі на мотоциклах з колясками на передзмагальному етапі річного макроциклу.

Висновки. Розроблена та запропонована нами експериментальна методика підготовки кваліфікованих спортсменів у мотокросі на мотоциклах з колясками на перед змагальному етапі річного макроциклу дала змогу суттєво підвищіти показники змагальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку подальші дослідження будуть спрямовані на формування екіпажів з урахуванням морфофункціональних та психологічних якостей спортсменів.

Список використаної літератури:

1. Пугач Я.И., Чередниченко М.А., Друзь В.А. Иновационные технологи в подготовке спортсменов в технических, прикладних и экстремальных видах спорта. *Спортивна наука України*: зб. наук. пр. Львів, 2014. Вип. 1 (59). С. 35-42.

2. Друзь В. А., Чередниченко М.А., Шишка В. В. Горина В.В. Система контроля качественной структуры специальной физичекой подготовки в мотокроссе на мотоциклах с коляской. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* Харків, 2015. №5 (49) С.40-45.

3. Самсонкин В.Н., Пугач Я.И., Друзь В.А., Чередниченко М.А., Иновационные методы оценки физического состояния человека как фактора обеспечения эфективного управления движущимся объектом. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2016. №1 (51). С. 81–86

4. Чередниченко М.А. Современные подходы в подготовке спортсменов в мотокроссе на мотоциклах с коляской. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова*. *Серія* 15, зб. наук. пр., 2017. Вип. 10 (92)17. С. 131-135.

5. Сова М.А., Шишка В.В. Аналіз підготовленості українських гонщиків, що спеціалізуються в мотоциклетному кросі на мотоциклах з

коляскою. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15.*, зб. наук. пр. Київ, 2019. Вип. 6 (114)19. С. 83 - 88.

АТАКА ЯК СКЛАДОВА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГАНДБОЛІСТІВ

Олександр Соловей, к.фіз.вих, доцент,
Ігор Романович
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
Дніпро, Україна

Анотація. У роботі представлений аналіз виступів національних збірних команд на Олімпійському турнірі – 2020 в Токіо. Представлені показники завершальних стадій атаки – закинуті м'ячі в ворота взагалі, а також переможцями і переможеними, роль лідерів і їх бомбардирські якості.

Ключові слова: гандбол, Олімпійський турнір, атака, кидки, бомбардири.

Вступ. Сучасний гандбол, командна спортивна гра, в якій результат спортивної боротьби прямо залежить від техніко-тактичної майстерності як окремих гравців, так і команди в цілому. Рівень техніко-тактичної підготовленості гандболістів, як складової змагальної діяльності, має велике значення [1, 2].

Відповідно до змісту гри в гандболі відбувається безперервне чергування між активними діями в нападі та захисті. А це означає, що кожен гандболіст повинен не лише активно завершувати атакувальні дії сам та сприяти діям партнера по команді, а й уміло захищати свої ворота, своєчасно і правильно реагувати на дії суперника.

Збір і аналіз статистичних даних змагальної діяльності допомагають фахівцям вносити коригування у тренувальний і змагальний процеси, підвищуючи тим самим ефективність змагальної діяльності [3, 4].

Отже, аналіз змагальної діяльності команди і окремих гравців на попередніх змаганнях, що проводилися, можуть допомогти в підготовці до інших змагань. Недостатнє висвітлення проблемного питання у вітчизняних та світових виданнях і зумовило актуальність зазначеної проблематики.

Мета дослідження – проаналізувати атакуючі дії як складової змагальної діяльності гандболісток провідних національних збірних команд на Олімпійському турнірі – 2020 в Токіо.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження було проведено під час та після Олімпійського турніру – 2020 з гандболу в Токіо, який перенесено на 2021 рік через пандемію COVID-19. Аналізували матчі усіх національних збірних команд фінальної частини турніру (12 збірних команд), в тому числі призерів – національні збірні Франції, Олімпійський комітет Росії (ОКР) і Норвегії. Аналізувалися завершальні стадії атак – кидки м'яча в ворота на всіх стадіях турніру взагалі, команд переможців і переможених, їх

ефективність, а також результативність кращих бомбардирів усіх національних збірних [5].

Для досягнення поставленої мети ми використовували наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури і офіційних протоколів гандбольних матчів [5]; педагогічне спостереження (протоколювання по відеозаписах матчів Олімпійського турніру); методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Протягом педагогічного дослідження аналізували 38 матчів, під час яких гандболістки на завершальній стадії атак закинули у ворота своїх опонентів 2176 м'ячів. А саме, на груповій стадії в групі **А –** 15 матчів (збірні Норвегії, Нідерландів, Чорногорії, Південної Кореї, Анголи і Японії) – 879 м'ячів (58,6 за матч), в групі **В** – 15 матчів (збірні Швеції, ОКР, Франції, Угорщини, Іспанії і Бразилії) – 849 м'ячів (56,6), на стадії плей-офф – 8 матчів (збірні Франції, ОКР, Норвегії, Швеції, Нідерландів, Чорногорії, Угорщини і Південної Кореї) – 448 м'ячів (56,0). Майбутні переможці та призери Олімпійського турніру – 2020 мали наступні показники: збірна Франції (група **В**) – 139 м'ячів (27,8 за матч) на стадії плей-офф – 91 м'яч (30,3 за матч), відповідно збірна ОКР (група В) – 148 м'ячів (29,6) та 84 (28,0), збірна Норвегії (група А) – 170 м'ячів (34,0) та 88 (29,3).

Розподіл закинутих м'ячів у ворота на завершальній стадії атак свідчить, що: за 15 матчів на груповому етапі переможці групи **А** закинули 488 м'ячів (32,5 за матч), а переможені – 391 (26,1), відповідно в групі **В** – переможці – 455 (30,3), переможені – 394 (26,3), відповідно за 8 матчів на стадії плей-офф – переможці закинули – 251 м'яч (31,4 за матч), переможені – 197 (24,6).

Кращими бомбардирами Олімпійського турніру є: Нора Мерк – правий півсередній національної збірної команди Норвегії (зіграла 8 матчів), має в своєму активі 52 закинуті м'ячі (6,5 м'ячі за матч), відповідно на груповій стадії (5 матчів) – 31 м'яч (6,2 за матч) та стадії плей-офф (3 матчі) – 21 (7,0); Йованка Радічевіч – правий крайній національної збірної команди Чорногорії (6 матчів), має відповідно 46 закинуті м'ячі (7,7 м'ячі за матч), відповідно на груповій стадії (5 матчів) – 36 м'ячів (6,2 за матч) та стадії плей-офф (1 матч) – 10 м'ячів; Ганна Вяхірєва – правий півсередній (крайній) збірної ОКР (зіграла 8 матчів), має в своєму активі 43 закинуті м'ячі (8,6 м'ячі за матч), відповідно на груповій стадії (5 матчів) – 22 м'ячі (4,4 за матч) та стадії плей-офф (3 матчі) – 21 (7,0).

Слід відмітити кращих бомбардирів Олімпійського турніру, які в одному матчі мали високі показники завершальних стадій атак, а саме по 10 м'ячів у ворота своїх суперниць закидали Нора Мерк (Норвегія) на стадії півфіналу плей-офф та Йованка Радічевіч (Чорногорія) на стадії 1/4 фіналу – збірній ОКР, на груповій стадії турніру Рю Ин Хі (Південна Корея, група **А**) – збірній Нідерландів та Грас Зааді (Франція, група **В**) – збірній Чорногорії.

Завершальна стадія атак є фундаментом гри і мірило майстерності гравців. В різних ігрових ситуаціях раціональна техніка їх дозволяє якнайповніше і з максимальним ефектом використати фізичні якості гандболістів – координаційні і особливо швидкісно-силові їх прояви. Все це було предметом обговорення і досліджень багатьох фахівців [6, 7].

Висновки. Результатів змагальної діяльності на Олімпійському турнірі – 2020 в Токіо характеризують особливий статус гандболу в програмі Олімпійських ігор, міжнародних гандбольних федерацій і самої гри. Високий рівень гри провідних збірних команд підтверджує ефективність системі підготовки резерву для національних збірних команд.

Перспективи подальших досліджень полягають в формуванні системи комплексного педагогічного контролю в гандболі для оптимізації управління процесом багаторічної підготовки на основі теоретичного аналізу та експериментальних досліджень на змаганнях різного рівня.

Список використаної літератури:

1. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: монография. Запорожье: ООО «ЛИПС» ЛТД, 2013. 436 с.

2. Сидорчук С.А. Некоторые особенности соревновательной деятельности команд-лидеров мирового юношеского гандбола. *Теория и практика физической культуры*: тренер: журнал в журнале. 2013. № 9. С. 73-78.

3. Мельник В.О. Удосконалення атакувальних тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2015.18 с.

4. Мизхер Хейдерш. Анализ соревновательной деятельности как условие повышения эффективности тренировочного процесса высококвалифицированных гандболистов: автореф. дисс… к. пед. наук. Москва. 2011. 25 с.

5. Міжнародна федерація гандболу. URL: http: // www.ihf.info

6. Цыганок В.И., Соловей А.М. Новые подходы к анализу атакующих действий в мужском гандболе высших достижений. *Спортивний вісник Придніпров'я,* 2012. № 1. С.35-39.

7. Solovey OM, Mitova OO, Solovey DO, Boguslavskyi VV, Ivchenko OM. Analysis and generalization of competitive activity results of handball clubs in the game development aspect. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2020; 24 (1): 36-43. https://doi.org/10.15561/18189172.2020.0106.

ЗМІНИ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КІКБОКСЕРІВ-РОЗРЯДНИКІВ ПРОТЯГОМ БАЗОВОГО МЕЗОЦИКЛУ

Олександр Тихорський, к.фіз.вих,
Олександр Володченко, к.фіз.вих,
Владислав Мельник
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. У роботі досліджено вплив занять кікбоксингом у базовому періоді на антропометричні показники та показники фізичної підготовленості кікбоксерів-розрядників

Ключові слова: кікбоксинг, базовий період, індекс маси тіла, фізичні якості, сила

Вступ. Кікбоксинг - це бойовий вид спорту, що виник на перехресті таких бойових мистецтв як карате, тайський бокс та бокс. Є одним з найефективніших та найпопулярніших видів самооборони, у якому використовуються удари ногами та руками. Кікбоксинг викликає постійно зростаючий інтерес у всьому світі завдяки своїм перевагам для самозахисту, збільшення сили та витривалості м'язів і підтримки тіла у гарній спортивній формі.

Регулярні заняття з кікбоксингу задіюють всі основні групи м'язів, що викликає розвиток балансу та координації. Тренування з кікбоксингу включають багато елементів, таких як тренування сили, рівноваги та витривалості.

Вплив тренувальних занять з кікбоксингу на організм спортсменів-розрядників протягом мезоциклів підготовки розкрито у наукових джерелах недостатньо.

Мета дослідження: дослідити вплив занять з кікбоксингу на організм спортсменів-розрядників протягом базового мезоциклу.

Завдання дослідження: 1. Визначити антропометричні показники та показники фізичної підготовленості кікбоксерів-розрядників на початку та наприкінці базового мезоциклу. 2. На основі даних дослідження показати вплив занять кікбоксингом на дані показники.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні взяли участь 30 кікбоксерів (I та II спортивних розрядів). Дослідження проводилося протягом базового мезоциклу тривалістю шість тижнів. На початку та наприкінці дослідження вимірювалися довжина та маса тіла, індекс маси тіла (ІМТ), відсоток жирової тканини, результативність у підйомі тулуба у сід з положення лежачи, згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи.

Результати дослідження та їх обговорення. Порівняння результатів кікбоксерів-розрядників на початку та наприкінці дослідження представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати зміни антропометричних показників та показників фізичної підготовленості кікбоксерів-розрядників (n=30) на початку та наприкінці дослідження

	Показник	Початок	Кінець	t	p
		X±m	X±m		
1	Довжина тіла, м	1,74±4,3	1,74±4,3	0,00	>0,05
2	Маса тіла, кг	72,9±0,6	71,2±0,3	2,47	<0,05
3	ІМТ, кг·м$^{-1}$	24,1±0,15	23,5±0,12	2,91	<0,01
4	Відсоток жиру в організмі, %	11,4±1,2	7,4±1,3	2,26	<0,05
5	Підйом тулуба у сід з положення лежачи за 30 с, разів	36,1±3,65	46,2±3,1	2,10	<0,05
6	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів	41,1±4,21	57±3,3	2,96	<0,01

Так, статистично значимі відмінності на початку та наприкінці дослідження були виявлені у антропометричних показниках та показниках фізичної підготовленості кікбоксерів-розрядників.

Висновки. Заняття кікбоксингом позитивно впливають на показники фізичної підготовленості спортсменів першого та другого спортивних розрядів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці оптимізованих тренувальних програм для кікбоксерів-розрядників у різних структурних утвореннях річного макроциклу.

Список використаної літератури:

1. Silva J.R. Time-Motion analysis in Muay-Thai and Kick-Boxing amateur matches. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2011. №6(3), P. 490-496.
2. Kazemi M. A profile of 2008 Olympic taekwondo competitors. *Journal of the Canadian Chiropractic Association.* 2010. №54. P 243-249.
3. Таймазов В. А. Перспективные направления научных исследований в ударных единоборствах и социальные потребности общества. *Теория и практика физической культуры*. 2016. №10. С. 10-12
4. Ianchuk K. Use of high-intensity competitive exercises against the background of fatigue by an elite karateka with hearing impairments. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2021. T.9. №.4. C. 56-65.
5. Ianchuk K., Tykhorskyi O., Petrenko I. Analysis of attack techniques of highly skilled female karatekas with hearing hearing impairments. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2020. T. 8. №. 2. C. 64-72.

АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ БОРЧИНЬ НА ЧЕМПІОНАТІ СВІТУ U-23

Юрій Тропін, к.фіз.вих.,
Валерій Голоха,
Олександр Косяк
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. У роботі представлено аналіз змагальної діяльності українських борчинь на чемпіонаті світу U-23. Визначено особливості техніко-тактичного арсеналу та показників змагальної діяльності українських борчинь.

Ключові слова: змагальна діяльність, вільна боротьба, показники, висококваліфіковані спортсменки.

Вступ. Для вивчення рівня прояву параметрів змагальної діяльності фахівці використовують різні засоби, а саме: педагогічне спостереження, аналіз протоколів змагань різного рівня, експертне оцінювання бойових дій, відеокомп'ютерний аналіз, як біомеханіки рухів, так і різноманітних дій у двобої [1, 4, 5]. Одним із найбільш дієвим засобом оцінки змагальної діяльності є відеокомп’ютерний аналіз. Перегляд відеофрагментів бойових ситуацій на змаганнях дозволяє точніше ідентифікувати ту чи іншу дію, умови та оцінку її виконання.

Мета та завдання дослідження: проаналізувати змагальну діяльність українських борчинь на чемпіонаті світу U-23.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні були використані наступні методи: аналіз науково-методичної інформації та джерел Інтернету; відеокомп'ютерний аналіз змагальної діяльності борчинь; методи математичної статистики. Для аналізу сутичок було використано спеціалізовану комп'ютерну програму «Martial Arts Video Analysis» [2]. Був здійснений аналіз 33 сутичок висококваліфікованих борчинь вільного стилю на чемпіонаті світу U-23 2021 року.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі аналізу науково-методичної інформації та джерел Інтернету було виявлено, що успішна підготовка борчинь будь-якого рівня неможлива без ретельного обліку основних тенденцій в розвитку вільній боротьби, які з достатньою точністю можна встановити при аналізі структурних компонентів змагальної діяльності провідних спортсменів світу [3, 4, 5].

На чемпіонаті світу U-23 2021 року жіноча збірна України з вільної боротьби зайняла перше командне місце у медальному заліку, дівчата здобули 3 золотих, 2 срібних і 2 бронзових медалі.

Аналіз змагальної діяльності показав, що найбільшу кількість дій протягом сутички українські борчині виконують: в партері – переверти накатом (0,58 рази), ефективність цієї дії складає 100 % і приносить вона 1,15

балів; в стійці – переведення в партер (0,88 рази), ефективність цієї дії складає 100 % і приносить вона 1,76 балів (таблиця 1).

В таблиці 2 представлені показники змагальної діяльності українських борчинь вільного стилю на чемпіонаті світу U-23.

Таблиця 1

Техніко-тактичний арсенал українських борчинь вільного стилю на чемпіонаті світу U-23 2021 року (n=33)

№	Техніко-тактичні дії	1	2	3
Партер				
1	Переверти накатом	0,58	1,15	100
2	Переверти захопленням руки та голови	0,18	0,36	100
3	Переверти захопленням голеней	0,15	0,30	100
4	Контрприйоми	0,45	0,45	100
Стійка				
5	Переведення в партер	0,88	1,76	100
6	Кидки прогином	0,03	0,15	100
7	Кидки відворотом	0,12	0,24	100
8	Звалювання	0,42	0,85	100
9	Виштовхування за килим	0,24	0,24	100
10	Контрприйоми	0,09	0,18	100

Примітка: 1 – середнє значення виконаних техніко-тактичних дій за всі сутички (кількість ТТД); 2 – середнє значення набраних балів за виконані техніко-тактичних дій за всі сутички (бали); 3 – ефективність техніко-тактичної дії (%).

Таблиця 2

Показники змагальної діяльності українських борчинь вільного стилю на чемпіонаті світу U-23 2021 року (n=33)

№	Показники	
1	Техніко-тактичні дії, кількість разів	3,8±0,29
2	Результативність, бал	7,2±0,62
3	Інтервал атаки, с	81,6±11,06
4	Ефективність, %	95,5±2,17

Висновки. Аналіз змагальної діяльності на чемпіонаті світу U-23 дозволив виявити 10 техніко-тактичних дій, які найчастіше використовуються українськими борчинями. Визначено, що українські борчині мають високу результативність (7,2 бали) та ефективність (95,5 %) в сутички.

Перспективи подальших досліджень в цьому напрямку будуть спрямовані на аналіз змагальної діяльності спортсменів в інших видах єдиноборств.

Список використаної літератури:

1. Латишев М. В., Квасниця О. М. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №1, С. 39-47.

2. Романенко В. В., Голоха В. Л., Алексєєв А. Ф. Методика оцінки змагальної діяльності одноборців з використанням комп'ютерних технологій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2020. №6(80), С. 65-72.

3. Тропин Ю. Н., Бойченко Н. В. Технико-тактическое мастерство борца. *Единоборства*. 2017. № 3, С. 78-81.

4. Latyshev S., Korobeynikov G. Individualization of Training in Wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*. 2014. № 2, pp. 28-32.

5. Tünnemann H. Scoring Analysis of the 2015 World Wrestling Championships. *International Journal of Wrestling Science*. 2016. №6, pp. 39-52.

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Анастасія Черноколенко,
Ніна Долбишева к.фіз.вих., доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Анотація. На підставі методів теоретичного рівня дослідження наведена необхідність в проведенні педагогічного дослідження пов’язаного з розробкою авторської програми з техніко-тактичної підготовки та критеріїв оцінки фізичної, технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат-боксерів.

Ключові слова: дівчата-боксери, програма, етап попередньої базової підготовки, перший рік тренувань.

Вступ. Зростання популяризації боксу на міжнародній арені та конкуренції зі сторони зарубіжних суперників змушують шукати нові шляхи підвищення майстерності українських спортсменів [5; 6]. Виконуючи змагальну діяльності у боксі спортсмени повинні мати достатньо високий рівень фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості [8; 9].

Аналіз практики розвитку спорту показує, що значне місце в системі підготовки боксерів займає техніко-тактична підготовка, оскільки основним критерієм оцінки виступу спортсмена на змаганнях є реалізація та якість виконання техніко-тактичних дій, які впливають на кінцевий змагальний результат. Науковці звертають увагу, що створення міцного фундаменту техніко-тактичної підготовки, який сприяє оволодінню широким арсеналом рухових умінь та навичок відповідних специфіці обраного виду спорту, відбувається саме на етапі попередньої базової підготовки [1; 5; 9].

Мета дослідження – розкрити перспективи наукового дослідження щодо вдосконалення техніко-тактичної підготовки дівчат-боксерів на етапі попередньої базової підготовки першого року тренувань.

В процесі дослідження використовувалися **методи дослідження**: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та програмно-нормативних документів.

Результати дослідження та їх обговорення. Значне місце, як зазначають С. Кіпріч (2015, 2017), С. Гасанова (2015), Д. Беринчик (2015), О.В. Шевченко, А.С. Авдієвський, І.М. Яремка, А.В. Черноколенко (2019), А. Воронцов (2020), в системі підготовки боксерів займає техніко-тактична підготовка.

Аналіз науково-методичної літератури [1; 2; 5; 6] та навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ [7] свідчить про відсутність критеріїв оцінки загальної та спеціальної фізичної підготовки, системи оцінювання технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат-боксерів, а також структури та змісту техніко-тактичної підготовки.

Таким чином, на сьогодні є актуальним наукове обґрунтування авторської програми техніко-тактичної підготовки дівчат-боксерів на етапі попередньої базової підготовки першого року тренувань з урахуванням структури річного макроциклу, вагових категорій, результату змагальної діяльності, використання засобів і методів спортивного тренування; у підборі контрольних тестів для оцінки фізичної, технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат-боксерів та розробки критеріїв за п'ятирівневим діапазон оцінювання («низький», «нижче за середній», «середній», «вище за середній» та «високий» рівні); у визначенні, за результатами кореляційного та факторного аналізу, найбільш значущих показників, що впливають на фізичну, технічну та техніко-тактичну підготовку.

Висновки. Незважаючи на велику кількість публікацій спеціально наукової літератури на сьогодні є актуальне питання стосовно особливостей техніко-тактичної підготовки, розкриття змісту, структури побудови тренувального процесу та його вплив на технічну та техніко-тактичну підготовку і результат змагальної діяльності.

2. Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Буде розроблено, теоретично обґрунтовано та визначено ефективність впровадження авторської програми техніко-тактичної підготовки дівчат-боксерів на етапі попередньої базової підготовки першого року тренувань з урахуванням структури річного макроциклу, вагових категорій та результату змагальної діяльності.

Список використаної літератури:

1. Бєлих С.І. Дівочий бокс. Донецьк, 2004. 622 с.

2. Воронцов А. І. Техніко-тактична підготовка юніорок у боксі з урахуванням особливостей психологічного типу. *Вісник Запорізького національного університету*, 2020. № 1. С 95-101.

3. Гасанова С. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных женщин-боксеров. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2015, № 3. С. 25-28.

4. Долбишева Н.Г., Черкашина Л.П., Мустяца С.Є., Шевченко О.В., Яремка І.М., Черноколенко А.В. Особливості фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі дівчат, які займаються боксом, на етапі

початкової підготовки. *Вісник Запорізького національного університету.* 2021. №1. С. 140-150.

5. Кіпріч С.В. Фізична підготовка боксерів у сучасних умовах розвитку виду спорту. Полтава: ПНПУ, 2017. С. 260.

6. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров. Киев: Олимпийская литература, 2011. 272 с.

7. Остьянов В.Н., Діленян М.О., Комісаренко І.А., Гурович І.А., Шевчук Ю.В. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Національний олімпійський комітет, 2009. 111 с.

8. Савченко В.Г. Основи психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації. Автореферат доктор пед. наук. Київ: УДУФВіС, 1997. С. 48.

9. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров. Москва: Инсан, 2011. 480 с.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА

Віктор Шаленко, к.фіз.вих. доцент,
Андрій Перцухов, к.фіз.вих. доцент,
Павло Шелудько
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. Актуальність обраної теми зумовлена необхідністю розкрити структуру та взаємодію основних компонентів фізичної підготовленості футболістів різних ігрових амплуа різного віку.

Ключові слова: футболісти, вік, кваліфікація, ігрове амплуа.

Вступ. Ігрова діяльність футболіста у великому ступені залежить від рівня його фізичної підготовленості, що є основою для прояву високої технічної майстерності [2,7].

Сучасний рівень розвитку футболу вимагає більш диференційованого підходу до проблеми вдосконалювання фізичної підготовленості. Футболісти різних ігрових амплуа, які виконують різну, специфічну роботу, мають різну структуру фізичної підготовленості й різний рівень розвитку її основних компонентів. Але аналіз науково-методичної літератури показав, що питання індивідуалізації фізичної підготовки футболістів у зв'язку з їхнім ігровим амплуа розроблений недостатньо. Рішення проблеми підготовки резерву для професійного футболу вимагає індивідуального підходу до гравців, починаючи з юного віку. Слабко розробленим елементом у системі підготовки футбольного резерву залишається методика, що дозволяє

наблизити структуру навчально-тренувального процесу до моделі ігрової діяльності футболіста [1].

Таким чином, актуальність вибраної теми досліджень визначається значною важливістю спеціальної фізичної підготовки футболістів диференційованою залежно від ігрових амплуа й необхідністю розробки даного питання для навчально-тренувального процесу у футболі [6].

Метою дослідження є вивчення структури спеціальної фізичної підготовленості, розробка й обґрунтування методики вдосконалювання фізичних якостей футболістів залежно від ігрового амплуа.

Завдання дослідження.

1. Зробити теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.
2. Вивчити структуру й рівень спеціальної фізичної підготовленості футболістів різних ігрових амплуа.

Матеріал і методи дослідження: аналіз літературних джерел; педагогічні спостереження; інструментальні методи реєстрації показників; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Досліджено структуру й взаємодія основних компонентів фізичної підготовленості футболістів різних ігрових амплуа різного віку. Установлено відсутність істотних відмінностей в основних параметрах фізичної підготовленості гравців різних амплуа у віці 13-14 років, і наявність таких у гравців 15-16 років і більш старшому віці. Виявлена наявність зв'язку між спеціальною фізичною підготовленістю й ефективністю виконання техніко-тактичних дій гравців [3].

Висновки. Футболісти різних ігрових амплуа, що виконують, різну, деякою мірою, специфічну роботу, мають і різну структуру фізичної підготовленості й різний рівень розвитку її основних компонентів. Звідси випливає, що фізична підготовка футболістів різних ігрових амплуа повинна плануватися й реалізовуватися відповідно до їхньої спеціалізації [5].

Перспективи подальших досліджень. Вибрана тема досліджень визначається значною важливістю спеціальної фізичної підготовки футболістів, що диференціюється залежно від ігрових амплуа, й необхідністю розробки даного питання для навчально-тренувального процесу у футболі [4].

Список використаної літератури:

1. Абдула А.Б., Перцухов А.А. Диагностика и развитие двигательных качеств юных футболистов 8-9 лет. *Слобожанський науково-спортивний вісник,* 2012. №1. С. 35-39.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
3. Нечмірьов Є.І. Спеціальна підготовленість футболістів 16-17 років різних ігрових амплуа. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. Харків: ХДАФК, 2016. №3. С. 87-91.

4. Перевозник В.І., Перцухов А.А. Розвиток рухових якостей юних футболістів 13-14 років. *Спортивные игры.* Харьков, 2018. №3 (8). С. 74-82.

5. Перцухов А.А. Фізична підготовленість футболістів 18-19 років *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова.* Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури фізична культура і спорт». Київ : Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2017. №6 (88) 17. С. 56-61.

6. Шаленко В.В., Перцухов А.А. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості футболістів професійних команд різного рівня *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Науковий журнал.* Харків : ХДАДМ, 2010. №1. С. 139-141.

7. Шаленко В.В., Перцухов А.А. Динаміка рухових здібностей футболістів 12-15 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Науковий журнал.* Харків: ХДАДМ, 2010. №12. С. 160-162.

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРА «БАЛАНС-ПЛАТФОРМА» В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ТЕНІСИСТІВ

Олег Шевченко, к.фіз.вих, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. Розроблено комплекси спеціально-підготовчих вправ з балансувальною платформою в тенісі. Вправи на балансувальній платформі спрямовані на удосконалення динамічної рівноваги, розвитку нових вмінь у тенісистів в умовах нестабільної поверхні, виконання різноманітних технічних прийомів в нестандартних умовах.

Ключові слова: платформа, баланс, комплекси, теніс.

Вступ. Удосконалення координаційних здібностей є підґрунтям в діяльності спортсмена в неочікуваних ситуаціях, які швидко і постійно змінюються [1, 3, 4]. Передбачення дистанційних та часових параметрів рухів суперника, переключення з одних дій на інші, збереження рівноваги при виконанні переміщень та ударів є найбільш значущими спеціалізованими уміннями гравців в тенісі [2, 5]. Удосконалення динамічної рівноваги в тенісі сприяє розвитку точнісних рухів в ударах, пристосуванню гравця до різних ударів по польоту, обертанню та швидкості м’ячів від суперника, виконанню різноманітних технічних прийомів в нестандартних умовах, тому розробка комплексів спеціально-підготовчих вправ для тренування динамічної рівноваги є актуальним дослідження.

Мета дослідження: розробити комплекси спеціально-підготовчих вправ на тренажері «Баланс-платформа» для тренувального процесу в тенісі.

Результати дослідження та їх обговорення. Як один з напрямів удосконалення стійкості тіла в динамічних діях спортсмена були розроблені комплекси спеціально-підготовчих вправ з балансувальною платформою в тенісі.

Вправи на балансувальній платформі були розподілені на три комплекси по складності: 1. Вправи на платформі без ракеток та м'ячів; 2. Вправи стоячи на платформі з ракетками та м'ячами біля стінки; 3. Вправи з ударами на корті з використанням платформи.

У комплексу №1 без м'ячів та ракеток застосовували різноманітні балансувальні пози та рухи, стоячи на двох, на одній нозі, згинання і розгинання рук в упорі лежачи для плечового поясу, піднімання платформи ривком рук від полу, з положення лежачі в упорі на платформу, човниковий біг навколо платформи, перестрибування на одній або на двох ногах через платформу.

Для комплексу №2 використовували вправи з набивання м'яча: стоячи на платформі зльоту, з відскоку різними сторонами ракетки, теж саме, але набивання від стінки, зльоту та відскоку з присіданням на платформі.

У комплексі №3 використовувалися ігрові вправи. Удари з відскоку – стоячи на платформі двома, однією ногою удари за визначеними напрямами; з різноманітними переміщеннями з обов'язковим торканням, перестрибуванням, наступом на балансувальну платформу у визначеному напрямі; 1 удар на платформі по прямій або діагоналі в комплексі з іншими ударами з переміщеннями по корту. Такі ж самі вправи для ударів зльоту. Тренування подачі: подача з платформи, подача з платформи зі стрибком вперед, чергування подачі з поверхні корту та з платформи.

Перспективи подальших досліджень. Перевірити вплив комплексів спеціально-підготовчих вправ на балансувальній платформі на рівень влучності ударів у тенісистів в групі базової підготовки.

Висновки. Комплекси спеціально-підготовчих вправ були підібрані по складності виконання. Вправи на балансувальній платформі спрямовані на удосконалення динамічної рівноваги, розвитку нових вмінь у тенісистів в умовах нестабільної поверхні, виконання різноманітних технічних прийомів в нестандартних умовах.

Список використаної літератури:

1. Бойчук Р.І., Бублик С.А. Особливості прояву здібностей до оцінки просторово-часових і динамічних параметрів рухів у школярів в процесі навчання технічних елементів спортивних ігор. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт,* 2013, №. 112 (1). С.59-62.

2. Ібраїмова М.В. Теніс: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: РНМК, 2012. 158 с.

3. Лобода В.С., Мулик В.В., Дугіна Л.В. Вплив занять тенісом на координаційні здібності юних спортсменів 6-8 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник,* №2, 2012. С. 51-55.

4. Шевченко В.О., Сотнікова О.І. Характеристика прояву фізичних якостей в змагальній діяльності тенісистів. *Сборник статей XI международной научной конференции.* Т.2 Белгород-Харьков-Красноярск: ХДАФК, 2015. С. 192–196.

5. Шевченко О.О., Паєвський В.В. Бадмінтон, настільний теніс, теніс: Навчальний посібник. Друге видання, перероблене й доповнене. Харків: ХДАФК, 2021. 119 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК

Світлана Шутова, к.фіз.вих., доцент,
Марина Ткаченко,
Марина Свентицька
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Високий рівень психологічної підготовки спортсменок дозволяє швидше досягати спортивної майстерності, високої працездатності, організм легше звикає до змагальних та тренувальних навантажень. Вивчення психологічних особливостей підготовки баскетболісток має важливе теоретичне та прикладне значення.

Ключові слова: психологічна підготовка, баскетболістки, працездатність.

Вступ. Сучасний баскетбол відрізняється посиленням змагальної діяльності. Дана структура проявляється у збільшенні щільності ігрових дій, зменшенні часу для виконання технічних прийомів, у швидкості тактичних взаємодій, збільшення кількості ігрових процесів. Розуміння даних особливостей виконує важливу роль у вирішенні проблем побудови адекватного тренувального процесу, що сприяє найбільш повному розкриттю індивідуальних здібностей спортсмена, в основі чого лежить психологічна підготовка. Планування та побудова тренувальних занять, проведення передзмагальної підготовки з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей спортсмена дають можливість повною мірою розкрити його здібності, підвищити дієвість тренувань і надійність виступів у змаганнях, забезпечити високі результати у змаганнях [2, 3, 4, 5].

Мета роботи: виявлення особливостей прояву психологічних якостей та властивостей, які визначають ефективність змагальної діяльності кваліфікованих баскетболісток.

Для досягнення поставленої мети були визначені такі **завдання**:

1. Здійснити аналіз літературних даних та ресурсів мережі Інтернет щодо особливостей психологічної підготовки спортсменок.

2. Дати характеристику особливостям прояву психологічних якостей та властивостей кваліфікованих баскетболісток.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, даних мережі Інтернет; аналіз досвіду роботи провідних тренерів.

Результати дослідження та їх обговорення. Психологічна підготовка баскетболісток невід'ємно поєднана з іншими видами підготовки (фізичною, тактичною, технічною, ігровою) та проводиться протягом усього багаторічного навчально-тренувального процесу. Щоб реалізувати свої фізичні, технічні та тактичні здібності, навички, вміння, а крім того, розкрити резервні можливості як обов'язковий елемент змагання, спортсменці необхідно психологічно готуватися до певних умов спортивної діяльності.

Так, наприклад, під час спеціальної психологічної підготовки до майбутнього матчу баскетболістки повинні усвідомлювати значення майбутнього матчу; вивчати умови (час, місце та інші особливості), оцінювати сильні та слабкі сторони гри суперника, готуватися до матчу з урахуванням своїх можливостей, формувати впевненість у своїх силах і можливості досягти перемоги у майбутньому матчі, долати негативні емоції т. ін.[6].

На процес психологічної підготовки баскетболісток впливає багато факторів. Серед них – статеві відмінності в спортивній мотивації та статеві відмінності у прояві вольових якостей спортсменів баскетболістів. Гендерні особливості баскетболістів вивчались на предмет визначення відмінностей у психології баскетболістів чоловіків та жінок Покладом А., який підкреслив відмінності у схильні до афектів, перевазі у типах темпераменту та показниках агресії [7]. Березина Л.А., Быстрова О.Л., Немытов Д.Н. пропонують обов'язково враховувати критерії психологічної сумісності баскетболісток, облік яких при комплектуванні ігрового складу жіночих баскетбольних команд дозволить підвищити якість гри та її результативність [1]. Також за специфікою сприйняття оточуючих людей жінки - спортсменки, дуже чутливі до найважливішого фактору, що також вливає на психологічну підготовку баскетболісток – роль тренера [2, 6].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури та передового досвіду тренерів, свідчить про те, що вивчення специфіки психологічної підготовки жіночих баскетбольних команд, дозволяє розширити знання майбутніх тренерів щодо особливостей прояву психологічних якостей та властивостей, які визначають ефективність змагальної діяльності кваліфікованих баскетболісток. В умовах швидких змін у сучасному суспільстві гендерний аспект психологічної підготовки баскетболісток потребує подальших досліджень.

Список використаної літератури:

1. Березина Л.А., Быстрова О.Л., Немытов Д.Н. Психологическая совместимость баскетболисток как фактор эффективности соревновательной деятельности. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2019. Т. №13. С. 25-30. Доступно: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-sovmestimost-basketbolistok-kak-faktor-effektivnosti-sorevnovatelnoy-deyatelnosti/viewer
2. Вайнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту. Київ: Олімпійська література. 2014. 336 с.
3. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 384 с.
4. Володина А., Толмачёва А. Психологическая подготовка баскетболисток // Молодой ученый. 2015. № 21 (101). С. 526-529.
5. Єгоров А. В. Психологічна підготовка баскетболістів. Молодий вчений. 2015. №8. С. 428-430.
6. Ильин Е.П. Пол и гендер. Спб.: Питер; 2010. 688 с.
7. Поклад А. Гендерные особенности и факторы успешности спортсменов баскетболистов. Ученые записки. 2014. №6(112). С.155-159.

АНАЛІЗ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ-BMX 13-14 РОКІВ

Олександр Щербак[1],
Марина Прудніков[1], к.фіз.вих, доцент,
Валентина Погоріла[2]
Харківська державна академія фізичної культури[1],
Харків, Україна
Комунальний заклад ШВСМ[2],
Харків, Україна

Анотація. У тезах представлено результати тестування технічної підготовленості велосипедистів-гонщиків 13-14 років спеціалізації BMX-racing. Отримані результати проаналізовані з вимогами Цільової програми підготовки збірної команди України з велосипедного спорту (BMX)

Ключові слова: технічна підготовленість, тестування, велосипедисти 13-14 років, BMX.

Вступ. Велосипедний мотокрос (BMX) відноситься до швидкісно-силових, складно-координаційних та екстремальних видів спорту, тому технічної підготовці приділяється значна частина від об’єму тренувального навантаження за рік. Це дозволяє не тільки зменшити і уникнути значної кількості травм, а й виконати більш амплітудні, складні, видовищні

елементи; збільшити середню швидкість проходження дистанції; зменшити витрачені зусилля [1, 2, 3, 5].

У BMX-racing спеціалізована підготовка починається з 13-14 років та включає у себе дещо форсовані тренування на опанування більш складних техніко-тактичних елементів [3, 4]. Що призводить до необхідності включення додаткових локальних тренувань та засобів спрямованих саме на підвищення технічної майстерності велосипедиста.

Мета та завдання дослідження. *Мета*-визначити рівень технічної підготовленості спортсменів 13-14 років. *Завдання дослідження:* 1. Аналіз науково-методичної літератури. 2. Порівняння отриманих показників велосипедистів 13-14 років на початку і наприкінці змагального періоду.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проводились з юними велосипедистами 13-14 років на спеціальному велотреку м. Куп'янська, які є вихованцями велоклубу «Алєв». Всі спортсмени, які приймали участь у дослідженнях були здорові та знаходились під наглядом медичного працівника. *Методи дослідження:* теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження технічної підготовленості велосипедистів 13-14 років здійснювалося шляхом аналізу та порівняння отриманих результатів з загальними вимогами, з нормами фізичних навантажень та вправ з велосипедного спорту BMX [5].

Таблиця 1

Показники технічної підготовленості велосипедистів 13-14 років у змагальному періоді (n=10), $\overline{X}$ ±m

№ зп	Показники	На початку	Наприкінці	Оцінка статистичної відмінності	
				t	p
1.	Їзда на задньому колесі (велотрек), к-сть трамплінів	2,30±0,37	3,30±0,09	*2,63*	*0,05*
2.	Стрибок трампліну (велотрек), м	4,81±0,67	6,43±0,11	*2,34*	*0,05*
3.	Стрибки на задньому колесі, к-сть разів	3,65±1,46	7,74±0,89	*2,39*	*0,05*
4.	Їзда на задньому колесі не крутячи педалі, м	13,69±4,68	22,60±1,78	1,78	0,05
5.	Стійка у сюрплясі, с	39,95±6,72	78,53±2,47	*5,39*	*0,001*
6.	Стрибок через бар'єр, см	39,71±3,37	68,11±1,13	*7,99*	*0,001*

Висновки. Аналіз технічної підготовленості велосипедистів 13-14 років показав, що на 1,00 трамплін ($t=2,63$; $p<0,05$) збільшилися показники їзди на задньому колесі (велотрек), на 1,62 метри ($t=2,34$; $p<0,05$), показники стрибків трампліну, на 4,09 разів ($t=2,39$; $p<0,05$) показники стрибків на задньому колесі, на 8,91 м ($t=1,78$; $p>0,05$) показники їзди на задньому колесі, на 38,58 с ($t=5,39$; $p<0,001$) показники стійки у сюрплясі, на 28,4 см ($t=7,99$;

p<0,001) показники стрибка через бар'єр, що можна пояснити початком форсованих тренувань саме технічних умінь.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку методики побудови тренувальних занять з різноманітними вправами для прискореного вивчення технічних елементів у ВМХ на велотреці.

Список використаної літератури:

1.Дворяков М. И., Юранов, С. Я., Хоревич А. В. Причины отсева велосипедистов из ДЮСШ. Проблемы спорта высших достижений: тез. докл. респ. науч. - практ. конф. Минск : БГОТКЗИФК, 1994. С. 80−84.

2.Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл / под ред. Ю.А. Гаммерштадт. Київ : Изд-во КДКУ, 2004. 72 с.

3.Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. М. : Сов. спорт, 2005. 820 с.

4.Прудніков М. С. Побудова тренувального процесу юних велосипедисток 12-15 років в період становлення СБЦ: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих: 24.00.01. ХДАФК, Харків. 2011. 24 с.

5.Цільова програма підготовки збірної команди України з велосипедного спорту (ВМХ) до Ігор XXXI Олімпіади у м. Ріо-де Жанейро (Бразілія) 2016 року./ розробники програми Панасенко С.А., Кірієнко М.П. К., 2013. 12 с.

ІІІ. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

БІОЛОГІЧНО АКТИВНІ ДОБАВКИ В ХАРЧУВАННІ СПОРТСМЕНІВ

Валерія Рубан
Навчально-науковий інститут хімічних технологій та інженерії,
Національний технічний університет
"Харківський політехнічний інститут",
Харків, Україна

Анотація. На підставі проведеного аналізу сучасної літератури розкрито поняття біологічно активної добавки. Розглянуто особливо актуальні натуральні компоненти, які користуються попитом у споживача.

Ключові слова: спортсмени, біологічно активні добавки.

Вступ. Спорт вищих досягнень потребує від спортсменів колосальних енергетичних витрат. Провідними факторами продукції та утилізація енергії є генетична зумовленість і фізичні навантаження. Спадковість забезпечує організм певними можливостями енергопродукції. Для досягнення високого спортивного майстерства необхідним є здатність організму спортсмена виробляти енергію і використовувати її найбільш ефективним чином. Існують три основні групи бар'єрів, що перешкоджають досягненню високого рівня спортивної працездатності, але які в певній мірі можна контролювати: фізіологічні, психологічні та біомеханічні. Обмеження можливості енергопродукції залежить від фізіологічних бар'єрів. Психологічні бар’єри перешкоджають можливість управляти енергією, проте біомеханічні лімітують можливість використовувати енергію з найбільшою ефективністю. Ці три групи бар'єрів можуть бути пов'язані між собою [1, 2, 4].

Наукові дослідження сьогодення вказують на те, що серед великої кількості чинників, які можуть ефективно впливати на фізичну працездатність та процеси відновлення спортсменів певне місце належить біологічно активним добавкам, які створюють передумови для підвищення працездатності спортсменів, підсилюючи як прямий, так і відставлений ефект на тлі використання традиційних засобів тренування.

Біологічно активна добавка (БАД) являє собою концентрати біологічно активних речовин, які витягують з натуральних продуктів або синтезують хімічними або біотехнологічними способами. З глибоких часів в Індії, Китаї та інших країнах Сходу склалися стрункі системи лікування та профілактики різних захворювань людини шляхом використання у натуральному вигляді спеціально приготовлених продуктів. Найчастіше використовувалися трави, морепродукти, продукти бджільництва та інших. Вони давали виражений позитивний результат під час лікування хронічних захворювань, особливо у період одужання, підвищення захисних сил організму. До засобів, здатним

допомогти спортсменам, відносяться біологічно активні речовини, які сприяють поліпшенню спортивної працездатності. Багато з цих допоміжних засобів не відносяться до заборонених і цілком доступні спортсменам. У зв'язку із вищезазначеним розробка методів, що дозволяють забезпечити підтримку здоров'я та працездатність спортсменів в умовах напруженої м'язової діяльності, є актуальною і значущою проблемою в спорті [1-5].

Мета та завдання дослідження: провести аналіз стану проблеми та дослідити вплив біологічно активних речовин на фізична працездатність спортсменів.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури з метою вивчення стану й актуальності досліджуваної проблеми.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі життєдіяльності у вищих організмів як депо енергії, так і способи її реалізації досить схожі і можуть бути поділені на два процеси [5].

1. Накопичення енергії в клітинах за рахунок надходження в організм енергетично-цінних продуктів (вуглеводів, ліпідів, білків, вітамінів та інших) тваринного та рослинного походження. Енергетична цінність цих продуктів може бути представлена так: вуглеводи забезпечують 60%, жири 25%, а білки 15% енергії для виконання роботи. Швидкість накопичення або відновлення при попередньому витраті енергії може значно відрізнятися залежно від функціонального стану організму, а також впливу певних лікарських речовин.

2. Швидкість витрати енергії в організмі залежить від поставлених завдань та їх реалізації. На цей процес істотно впливають ряд фармакологічних препаратів, які особливо діють на нейроендокринну систему, що імітують ефекти медіаторів та гормонів. Таким чином, є всі підстави вважати, що нормальний рух людини, що забезпечується роботою м'язів, визначається швидкістю накопичення (відновлення) та витрати енергії, без яких скоротлива працездатність м'язів неможлива. Між витратою та відновленням енергії існує динамічна рівновага, яка залежить від багатьох факторів і суттєво різниться у бігу на 50°м та 42,195 км.

Можливі наступні варіанти:

- відновлення нормальне та витрата нормальна - працездатність оптимальна;
- відновлення ослаблене, а витрата нормальна - працездатність знижена;
- відновлення нормальне, а витрата підвищена - працездатність знижена.

Отже, щоб зберегти депо енергії постійним, потрібно або зменшити витрати або збільшити відновлення. При виконанні завдань спортивного характеру інтенсивність витрати збільшується в десятки разів, а зменшити його можна лише зменшивши фізичні навантаження, що нерідко неможливо, особливо в діяльності змагання. Залишається реальна можливість прискорити

відновлення енергетичного депо за допомогою факторів харчування та фармакологічних препаратів, що виступають як коректори економізації або прискорювачі запалювання. Тому, для підвищення працездатності необхідно прискорити відновлення енергетичного депо.

Особливої актуальності при створенні спеціалізованих продуктів набувають натуральні компоненти, так як вони користуються попитом у споживача. У складі БАД можна використовувати комплекс з таких речовин, як [3]:

Вітаміни:

• В6 – пиридоксин. Бере участь у процесах вуглеводного обміну, синтезу гемоглобіну та поліненасичених жирних кислот; регуляції активності нервової системи; регенерації еритроцитів; утворенні антитіл.

• В12 – ціанокабаламін. Сприяє утворенню еритроцитів, зростанню діяльності нервової системи.

• Аевіт – комбінований медикаментозний препарат, що містить 2 основних діючих речовини - вітаміни А і Е. Вітамін А (ретинол, ретинолу пальмітат) потрібен людині для природного функціонування сітчастої оболонки очей, зростанню і розвитку кісткової тканини, регулюванню функції розмноження, розвитку клітин шкірного покриву і слизових оболонок. Бере активну участь в біохімічних процесах організму.

Мікроелементи:

• оротат калію – негормональний анаболічний засіб. Надає загальне стимулюючу дію на обмінні процеси. Є стимулятором синтезу нуклеїнових кислот, які беруть участь в синтезі білка; посилює репаративні і регенеративні процеси в тканинах. Оротатова кислота стимулює утворення альбумінів в печінці, особливо в умовах тривалої гіпоксії, що виникає при важких фізичних навантаженях.

• ліпоєва кислота – бере участь в жировому метаболізмі, стимулює обмін холестерину, підсилює дію L-карнітину. Вітаміноподібні речовини сприяють схудненню, підвищують вироблення енергії, покращують засвоєння глюкози, посилюють чутливість тканин до інсуліну.

Адаптогени:

Найсильнішу дію на організм надає настоянка женьшеню: тонізуючу, загальнозміцнюючу, імуномоделюючу.

Регулярне вживання настоянки женьшеню регулює обмін речовин, роботу серцево-судинної системи, зменшує вміст холестерину, нормалізує рівень цукру в крові, покращує стан шкіри і волосся, вирівнює емоційний фон та знімає втому.

Висновки. Отже, застосування БАДів призводить до підвищення спортивної працездатності. У спортсменів нормалізуються енергетичні процеси, підвищуються обмінні та метаболічні процеси. Але вживання БАДів повинно контролюватися спортивним лікарем.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на розробку біологічно активної добавки для спортсменів.

Список використаної літератури:

1. Гакман А.В., Васкан І.Г., Горюк П.І., Нігда А.В. Вплив біологічних добавок на рівень фізичних якостей спортсменів (на прикладі волейболу). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2020. (2(122). 27-30.

2. Пазичук О., Пазичук М., Пазичук О. Вплив вітамінів на організм спортсменів-стрільців з лука. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). Львів, 2020. С. 207-209.

3. Рубан В.О., Жирнова С.В. Розробка технологій БАД для виробництва продукції оздоровчого призначення. *Хімія, біо- і нанотехнології, екології та економіки в харчовій і косметичній промисловості*: збірник матеріалів IX Міжнар. наук.-практ. конф. (18-19 листопада 2021 р., м. Харків). Харків. 2021. С. 269-271.

4. Станкевич Л., Чоп Р., Кривченко В. Ефективність використання комплексу біологічно активних добавок спортсменами-футболістами на спеціально-підготовчому етапі. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту.* 2020. № 41 (1). С. 40-43.

5. http://ua.textreferat.com/referat-15964-1.html

АНАЛІЗ РЕСОРНОЇ ФУНКЦІЇ СТОПИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ

Андрій Сак, к.б.н., доцент,
Раїса Антіпова
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. На ранніх стадіях набутих деформацій стопи її патологічна установка зазвичай обумовлена змінами м'яких тканин: шкіри, зв'язкового апарату та м'язів. Оскільки спортсмени мають розвинений м'язово-зв'язковий апарат особливо важливо застосування консервативних способів корекції склепінь стопи до 20–25-річного віку, тобто до часу припинення росту кісток.

Ключові слова: склепіння стопи, ресорні конструкції стопи, плоскостопість.

Вступ. Толерантне ставлення до фізичних навантажень, що викликає ожиріння та ослаблення скелетних м'язів, або, навпаки, перевантаження статичного або динамічного характеру можуть призводити до зниження ресорних можливостей стопи [2, 3].

При перевантаженнях статичного або динамічного характеру, що властиві для спортсменів, організм не встигає пристосуватися до статокинетичних змін як стоп, так і нижніх кінцівок в цілому. Внаслідок

цього, розвиток плоскостопості супроводжується швидкою стомлюваністю до кінця дня, больовими відчуттями в різних відділах стопи, п'яткової кістки, а також в області гомілки та стегна.

Мета дослідження - оцінити стан поздовжнього і поперечних склепінь стопи спортсменів.

Матеріал і методи дослідження. В експериментальному обстеженні брало участь 48 студентів ХДАФК віком від 18 до 20 років чоловічої статі. Проведено обстеження представників 4 спортивних спеціалізацій, по 12 спортсменів у кожній групі: «Футбол», «Важка атлетика», «Баскетбол, волейбол», «Дзюдо, самбо, тхеквондо».

Проведено оцінку висоти стояння поздовжнього склепіння на основі розрахунку «подометрічного індексу» (Індекс Фрідланда), а також – оцінку стану поздовжнього і поперечних склепінь стопи методом плантометрії.

Оцінка метричних показників стопи проводилася на початку обстеження та після навчання студентів методикам ручної корекції стопи: згідно з методикою релаксації м'язів стоп за K. Lewit та за Г. Іванічевим. При цьому проводилася ауторелаксація спазмованих м'язів стопи і гомілки, з використанням методики «пальцевих вправ» впливу на точки болючих м'язових ущільнень підошовної та тильної поверхонь стопи.

Результати дослідження та їх обговорення. Відзначено зміну склепінь стопи двох типів (різка та помірна плоскостопість) у спортсменів спеціалізації «Футбол», «Баскетбол, волейбол», «Дзюдо, самбо, тхеквондо», та помірну плоскостопість у спортсменів спеціалізації «Важка атлетика». Надані рекомендації щодо консервативних методів корекції порушень будови стопи.

За даними літературних джерел при заняттях спортом часто відзначається нестабільність зв'язкового апарату суглобів, в тому числі суглобів стопи. Автори відзначають, що при обстеженні спортсменів найбільш частими симптомами є болі в стопах (38%), біль в області колінного суглобу (34%), болі в нижній частині гомілки, включаючи хронічні розтягнення зв'язок (30%) і біль в гомілково-стоповому суглобі (16%). З виявлених аномалій будови стопи частіше всього відмічалися варусна деформація п'яткової кістки (у 42% випадків), зміщення переднього відділу стопи (варус – 24%, вальгус – 14%), варусна деформація великогомілкової кістки (12%) і невідповідність довжини ніг у 16% обстеженних [1, 4, 5].

Висновки: отримані дані свідчать, що при консервативних способах корекції склепінь стопи відзначаються позитивні суб'єктивні зміни. Однак цього впливу недостатньо, щоб зберегти структуру стопи при постійних її перевантаженнях.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Існує необхідність в подальших наукових і експериментальних дослідженнях анатомо-функціональних можливостей кістково-суглобової системи спортсменів конкретних видів спорту з метою оптимальної побудови та корекції тренувального процесу.

Список використаної літератури:

1. Грубар І., Грабик Н. Вплив ігрових видів спорту на формування опорно-ресорної властивості стопи. *Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції:* матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції. Тернопіль, 2019. С. 15-20.

2. Пономарева И.П. Дьякова Е.М. Сотников К.А. Крылов Д.В. Ващенко В.А. Анатомо-физиологические особенности стопы и причины развития ее возрастных изменений. *Фундаментальные исследования*. 2014; № 7 (ч.4). С. 776-780.

3. Сергиенко К., Строганов С., Шинкарук О., Бышевец Н., Гончарова Н., Жирнов А. Нарушения опорно-рессорной функции стопы юных баскетболистов и ее профилактика в тренировочном процессе. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. Київ, НУФВСУ. 2020; № 1, С. 64-73.

4. López-López D, Vilar-Fernández JM, Barros-García G, Losa-Iglesias ME, Palomo-López P, Becerro-de-Bengoa-Vallejo R and Calvo-Lobo C. Foot Arch Height and Quality of Life in Adults: A Strobe Observational StudyInt. *J. Environ. Res. Public Health.* 2018; №15(7), 1555 p

5. Saito Y, Chikenji TS, Takata Y, Kamiya T, Uchiyama E. Can an insole for obese individuals maintain the arch of the foot against repeated hyper loading? *BMC Musculoskeletal Disorders*,Volume 20. 2019; № 442, pp.1-10

РІЗНОВИДИ ТРАВМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ БРАЗИЛЬСЬКИМ ДЖИУ-ДЖИТСУ

Інна Сасько,
Андрій Літовченко, к.мед.н., доцент
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. Аналіз сучасних літературних джерел був спрямований на визначення частоти травм, причин та типових місць ушкодження, а також механізму отримання травм під час занять бразильським джиу-джитсу.

Ключові слова: бразильське джиу-джитсу, спортивні травми, м’язово-зв’язковий апарат.

Вступ. Бразильське джиу-джитсу – це бойове мистецтво, головна мета якого – підкорити суперника, тобто змусити його покинути бій. Це досягається за допомогою прийомів, заснованих на системі важелів, шляхом розташування суглоба за межами фізіологічного діапазону рухів. Хоча бразильське джиу-джитсу і приносить користь для здоров’я спортсменів, та враховуючи той факт, що це контактний вид спорту, у ньому використовується чимало прийомів які можуть стати причиною травматизації.

Спортивні травми можуть виникнути внаслідок внутрішніх та зовнішніх факторів, пов'язаних із прямим контактом та низьким рівнем фізичної підготовки.

Мета та завдання дослідження – завдяки аналізу сучасної наукової літератури дослідити причини, визначити частоту та проаналізувати механізм отримання травм під час занять бразильським джиу-джитсу.

Матеріал та методи дослідження. Огляд літературних джерел, у яких проаналізовано проблему травматизації під час занять бразильським джиу-джитсу.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз проведених досліджень серед спортсменів, що займаються бразильським джиу-джитсу свідчить про те, що серед усіх ушкоджень перше місце займають травми опорно-рухового апарату.

Плечовий та колінний суглоб – найпоширеніше місце ушкодження у новачків (плече = 50% і коліно = 50%) та досвідчених спортсменів (плече = 77,4% і коліно = 81,1%). У кваліфікованих спортсменів також відмічаються травми гомілковостопних суглобів (67,9%) і пальців (60,3%). Крім того, спортсмени-початківці частіше зазнають травм під час тренувань (54,5%), тоді як досвідчені спортсмени отримують більше ушкоджень під час змагань (66,1%).

Однією з причин отримання травм колінних та плечових суглобів є м'язовий дисбаланс між хамстрінгами та чотириголовими м'язами, а також зовнішніми та внутрішніми ротаторами плеча. Головним чином незначна домінантність чотириголового м'яза та медіальних ротаторів плеча, може бути однією із можливих причин, що лежать в основі отримання спортивних травм колінного і плечового суглобів відповідно. Ще одним фактором, який слід враховувати, досліджуючи причини та локалізацію травм, являється внутрішня стабільність суглоба. Вона забезпечується м'язово-зв'язковим апаратом. А його дефіцит, відповідно, підвищує ризик отримання травми.

Також було виявлено, що під час змагань часто ушкоджується ліктьовий суглоб, причому найпоширенішим механізмом травми являється больовий прийом «армбар» – важель ліктя. Спортсмен виконує цю техніку, захопивши руку суперника за зап'ястя і фіксуючи її, міцно стискаючи ноги навколо руки. В результаті на ліктьовий суглоб діє пряма сила, яка спричиняє його гіперекстензію, що викликає біль та змушує супротивника здатися.

Згідно з проаналізованими дослідженнями, ще одним регіоном, який часто зазнає ушкоджень під час занять та змагань з бразильского джиу-джитсу є шийний відділ хребта. Найчастіша травма, яка виникає у цьому відділі, – розтягнення м'язово-зв'язкового апарату під час виконання техніки «трикутник». Це задушливий прийом, який передбачає захват та фіксацію ніг навколо шиї та рук супротивника та їх стискання, що змушує спортсмена здатися.

Висновки. У ході дослідження було виявлено високу частоту отримання травм спортсменами під час занять бразильским джиу-джитсу.

Найбільш розповсюдженими травмами були ушкодження колінних, плечових, ліктьових суглобів та шийного відділу хребта. Спортивні травми можуть виникнути внаслідок внутрішніх та зовнішніх факторів, пов'язаних із прямим контактом та низьким рівнем фізичної підготовки спортсменів.

Список використаної літератури:

1. Juliano Eustaquio J.M., Fontoura Borges A.M., Vilela L.S., et al. Does the Fight Profile Interfere with Orthopedic Injuries in Brazilian Jiu-Jitsu? *Open Access J Sports Med*. 2021. 12:171-178. doi:10.2147/OAJSM.S337912.

2. Junior J.N., Kons R.L., Dellagrana R.A., Detanico D. Injury prevalence in Brazilian jiu-jitsu athletes: Comparison between different competitive levels. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano,* 2018. *20*(3).

3. Kreiswirth E.M., Myer G.D., Rauh M.J. Incidence of injury among male brazilian jiu-jitsu fighters at the world jiu-jitsu No-Gi Championship 2009. *J Athl Train* 2014. 49(1):89-94.

4. Moriarty C., Charnoff J., Felix E.R. Injury rate and pattern among Brazilian jiu-jitsu practitioners: A survey study. *Phys Ther Sport.* 2019 Sep. 39:107-113. doi: 10.1016/j.ptsp.2019.06.012. Epub 2019 Jun 24. PMID: 31288212.

5. Petrisor B.A., Del Fabbro G., Madden K., Khan M., Joslin J., Bhandari M. Injury in Brazilian Jiu-Jitsu Training. *Sports Health*. 2019. 11(5):432-439. doi:10.1177/1941738119849112.

6. Scoggin JF 3rd, Brusovanik G, Izuka BH, Zandee van Rilland E, Geling O, Tokumura S. Assessment of Injuries During Brazilian Jiu-Jitsu Competition. *Orthop J Sports Med*. 2014. 2(2):2325967114522184. Published 2014 Feb 21. doi:10.1177/2325967114522184

MORPHOFUNCTIONAL DEVELOPMENT OF 17-YEAR-OLD KAYAK AND CANOE ROWERS

Alexander Zhuravsky, PhD (Pedagogical), Associate Professor

Polessky State University,
Pinsk, Republic of Belarus

Abstract. The article analyzes the morphofunctional development of 17-year-old kayak and canoe rowers who are members of the youth team of the Republic of Belarus.

Key words: rowing, athletes, morphofunctional development.

Introduction. High achievement sport requires a search for gifted athletes and continuous improvement of their educational and training process [1]. In the theory and practice of sports training, a large amount of material has been accumulated on the selection of gifted athletes and, above all, on morphological and functional indicators [2, 3].

Various methods of sports selection were proposed by V.N. Platonov and O. Shinkaruk [4,5]. However, the problem of selecting the most talented rowers is at the stage of constant improvement. Scientifically based methods of selecting athletes, as well as predicting their achievements, are an important part of the training system for athletes from beginners to Olympic champions.

Purpose - is to create models of 17-year-old kayak and canoe rowers based on morphological and functional indicators.

Objectives of the study:

1. to reveal the real prospects for solving the problem of selection and individualization of the training process of rowers;
2. differentiate morphological and functional indicators, which are markers in determining the prospects of athletes in the chosen type of rowing;
3. to develop a concept for selection and individualization of rowers' training, based on their individual characteristics.

Material and research methods. The research was carried out among young men of the main and reserve teams of the youth team of the Republic of Belarus in rowing and canoeing. A total of 50 people, including 26 kayakers and 24 canoeists. The following methods were used: analysis of scientific and methodological literature, anthropometric measurements, study of the functional state, mathematical statistics.

Research results and their discussion. The analysis of the main indicators of the morphofunctional development of 17-year-old kayak and canoe rowers is presented in Table 1.

Table 1

Main morphological and functional indicators of 17-year-old boys

Morphofunctional indicators	Юноши, байдарка (n =26)			Юноши, каноэ (n = 24)		
	$\overline{X}$	σ	*Sx*	$\overline{X}$	σ	*Sx*
Body length, cm	182,62*	3,25	1,36	179,24*	3,61	0,82
Body weight, kg	76,84*	3,93	0,54	74,08*	4,59	0,68
Arm length, cm	82,46	2,34	1,63	81,65	2,86	1,66
Arm span, cm	186,15	4,28	2,74	184,28	3,97	1,74
Body length, sitting arms up, cm	149,13	3,82	0,84	-		-
Body length, on the knees, hands up, cm	-	-	-	185,24	4,66	1,69
Body length up to the 7th cervical vertebra, sitting, cm	66,06	2,65	0,66	65,23	1,84	0,52
Fat weight, %	10,08	1,49	0,56	9,27	2,15	0,34
Muscle mass, %	53,82	2,83	1,85	54,15	2,44	1,43
VC, ml	5447,34	0,57	1,52	4802,64	0,29	2,19
Hand dynamometry, kg	46,82	4,31	0,61	45,82	3,23	1,93

Notes: t - Student's t test, *–$p<0,05$

When comparing the results of the morphological and functional examination, it was revealed that the greatest values of body length were observed in kayak rowers (182,6±3,2 cm), the smallest - in canoe rowers (179,2±3,6 cm). The highest body weight values were also noted among kayak rowers (76,8±3,9

kg), the lowest - among canoe rowers (74,0±4,5 kg). These differences are statistically significant. Kayak rowers are on average 3,4 cm taller than canoeists. Body mass indicators are presented in a similar way, where the difference averaged 2,8 kg. Differences are statistically significant ($p<0,05$).

Conclusions.

1. For rowing in a kayak, it is important for young men to have a body length of 179-183 cm, a body weight of 75-80 kg, an arm span of 180-184 cm, and a body length of 68-71 cm.

2. For rowing in a canoe, it is important to have a body length of 178-182 cm, body weight - 75-79 kg, arm span - 180-184 cm, body length -67-69 cm.

Prospects for further research in this direction. Prospects for further research in this direction. Research is ongoing. A set of materials for preparation for the defense of a doctoral dissertation is underway.

References:

1. Апариева Т. Г. Методика отбора детей для занятий гребным спортом в ДЮСШ: учебное пособие. Волгоград: ВГАФК, 2004. 25 с.

2. Давыдов В. Ю. Технология отбора и ориентации гребцов на байдарках и каноэ в системе многолетней подготовки: пособие. Мозырь: МГПУ, 2015. 320 с.

3. Журавский А. Ю. Отбор в гребле на байдарках и каноэ : монография. Чебоксары: Среда, 2018. 212 с.

4. Платонов В. П. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. Киев: Олимпийская литература, 2013. 624 с.

5. Шинкарук О. Обґрунтування та розробка педагогічних технологій відбору на етапі початкової підготовки у веслуванні на байдарках і каное. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. № 2. С. 48-51.

IV. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

СУЧАСНІ ПОТРЕБИ У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ В ГАЛУЗІ РАННЬОГО ПЛАВАННЯ

Тетяна Азаренко,
Ольга Пилипко, к.пед.н., професор
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. У роботі розглядаються питання, пов'язані із сучасними потребами у підготовці фахівців, компетентних супроводжувати сім'ю в період вагітності та новонародженості в процесі системних оздоровчих фізкультурних занять, в тому числі і у водному середовищі.

Ключові слова: фахівці, підготовка, ранне плавання, вагітність.

Вступ. Фахівець з навчання плаванню дітей раннього віку - це молода сучасна професія.

До 90-х років система занять раннім плаванням була представлена фахівцями - медиками у форматі роботи із немовлятами в умовах поліклінічних басейнів [1; 2; 3].

Сучасні підходи до оздоровлення і розвитку дітей раннього віку вимагають розширення професійної сфери в даній галузі [4; 6].

На теперішній час у батьківській аудиторії сформувався запит на стратегію здорового способу життя, починаючи з періоду вагітності.

Наукові дослідження останніх років позначили актуальність таких своєчасно розпочатих занять фізичною культурою на суші і в воді ще на етапах очікування дитини [5; 7].

Мета роботи – обґрунтувати потреби у підготовці кваліфікованих фахівців, здатних супроводжувати сім'ю на етапах очікування дитини та новонародженості в процесі системних оздоровчих фізкультурних занять, в тому числі і у водному середовищі.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети в роботі використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, опитування. Респондентами були фахівці у галузі раннього плавання.

Результати дослідження та їх обговорення. Усвідомлене батьківство, як певний розділ пренатальної педагогіки, формує запит на навчання фахівців, компетентних супроводжувати сім'ю в період вагітності в системних оздоровчих фізкультурних заняттях, в тому числі і у водному середовищі.

Народження дитини і високоефективні методи його оздоровлення за допомогою масажу, гімнастики, плавання в домашній ванні, загартовування вимагають появи грамотних фахівців із супроводу сім'ї на етапах новонародженості в домашніх умовах. Формується запит на фахівця по домашньому патронажу, який навчає батьків мистецтву здорового способу життя дитини, починаючи з перших днів від народження.

По мірі зростання і розвитку дитини, такі заняття переносяться за межі домашньої обстановки в дитячі клуби, центри розвитку, дитячі басейни, акваторії для дозвілля сім'ї, курортні зони відпочинку, відкриті водойми тощо. Ця форма перебування сім'ї з дитиною раннього віку поза домом з метою системного здорового способу життя, також вимагає підготовки фахівців в галузі ранньої педагогіки, сімейної психології, в галузі дозвілля сім'ї.

Запит молодої сім'ї на допомогу і підтримку від таких фахівців дуже зріс. Існуюча система професійної освіти у закладах вищої освіти, університетах і коледжах, на жаль, не встигає своєчасно перебудовуватися і готувати профільних фахівців відповідно до сучасних поглядів прогресивної педіатрії, пренатальної педагогіки і психології, педагогіки раннього віку. А отже виникає необхідність у створенні та проведенні курсів підвищення кваліфікації у відповідних сферах взаємодії з сім'єю, яка чекає на народження дитини, після її народження, для тренерів, реабілітологів, фізичних терапевтів, фахівців в галузі здоров'я, педагогів, психологів, валеологів, медичних фахівців.

Попит народжує пропозицію. Підготовка фахівців в галузі ранньої педагогіки формується поступово в альтернативому освітньому середовищі.

Висновки. Сучасні підходи до оздоровлення і розвитку дітей раннього віку вимагають розширення професійної сфери в даній галузі. Запит молодих батьків на допомогу і підтримку фахівців в галузі ранньої педагогіки, сімейної психології та дозвілля сім'ї на даний час суттєво зріс. Підготовка фахівців в галузі раннього плавання потребує створення державних комплексних програм для спеціалізованих коледжів і закладів вищої освіти: педагогічних та медичних університетів, академій фізичної культури, тощо.

Перспектива подальших досліджень у цьому напрямку полягає у розробці комплексних програм підготовки фахівців з раннього плавання.

Список використаної літератури:

3. Булах И. М. Плавание от рождения до школы. Минск : «Полымя», 1991. 107 с.

4. Янушанец Н. Плавать раньше, чем ходить. Санкт-Петербург : «Питер», 2003. 192 с.

5. Федулова А. Раннее плавание для малышей. Москва : «Интеллектик», 2011. 80 с.

6. Фридман Ф. Плавание для малышей. Москва : «Этерна», 2004. 96 с.

7. Кайл Р. Развитие ребенка от рождения до 17 лет. Санкт-Петербург, 2006. 640 с.

8. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. Москва, Берлин : Директ-Медиа, 2015.144 с.

9. Азаренко Т. Д. Счастливый ребенок – здоровый ребенок. Харьков : «Основа», 2011. 96 с.

ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Галина Артем'єва, к.фіз.вих, доцент,
Ірина Латвинська
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. Проведене дослідження представлено результатами обробки інформації, щодо визначення шляхів покращення фізичного здоров'я різних верств населення.

Ключові слова: здоров'я, фізичне здоров'я, оздоровчий фітнес, населення країни.

Вступ. В останні роки відзначається негативна динаміка стану здоров'я населення, що пов'язано з погіршенням соціально-економічних і екологічних умов.

Особливу тривогу викликає той факт, що в умовах сучасного життя часто людина не замислюється, яким чином можна зберегти і підтримати здоров'я. Рішення цієї проблеми має важливе значення тому, що здоров'я є однією з фундаментальних цінностей людського життя, пріоритетом державної політики, основою національного багатства і національної безпеки країни та відображає життєстійкість і геополітичні перспективи нації [2, 6].

Мета – визначення шляхів, що сприяють покращенню фізичного здоров'я різних верств населення.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати існуючі підходи до визначення поняття «фізичне здоров'я». 2. З'ясувати шляхи покращення фізичного здоров'я різних верств населення.

Матеріал і методи дослідження. Матеріали основані на аналізі науково-методичної літератури та Інтернет джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. В даний час поняття здоров'я має безліч формулювань. Вчені різних країн описують понад 80 інтерпретацій поняття здоров'я.

З 1948 р. здоров'я в Статуті ВООЗ визначається як стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів [3].

Одним з важливих показників здоров'я є фізичне здоров'я людини.

На думку Т. Андрющенко, фізичне здоров’я – це стан організму, за якого показники основних фізіологічних систем перебувають у межах норми й адекватно змінюються в процесі взаємодії з довкіллям [1].

За визначенням Г. Л. Апанасенко «фізичне здоров'я» - динамічний стан організму, який визначається резервами енергетичного, пластичного і регуляторного забезпечення функцій, характеризується стійкістю до розвитку патогенних чинників і здатністю компенсувати патологічний процес, а також є основою здійснення соціальних (праця) і біологічних функцій [2].

В результаті узагальнення передового досвіду виділено форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які представлені чотирма групами програм: спортивні, рекреаційні, оздоровчі та фітнес-програми [5, 6]. Однією з найпопулярніших форм оздоровчо-рекреаційної рухової активності є фітнес-програми, які задовольняють потреби різних груп населення (фітнес-програми для жінок, для чоловіків, для людей похилого віку та для дітей).

Основними шляхами вирішення питання покращення та підтримання фізичного здоров’я різних верств населення є реалізація положень Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року на різних рівнях самоврядування [4].

Висновки. 1. Аналіз науково-методичної літератури та Інтернет джерел довів наявність великої кількості досліджень, в яких багато авторів розкривають тлумачення поняття «фізичне здоров’я». Не зважаючи на різні підходи до визначення поняття всі науковці підкреслюють необхідність розглядати в основі фізичного здоров’я: фізичний, функціональний стан та фізичну підготовленість людини. 2. Основними шляхами покращення фізичного здоров’я населення є залучення якомога більшої кількості людей до регулярної оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що регламентовано сучасною нормативно-правовою базою.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Визначити рівень фізичного здоров’я жінок зрілого віку, що відвідують оздоровчі заняття з використанням обладнання TRX, проаналізувати та порівняти вихідні дані з нормами оцінки.

Список використаної літератури:

1. Андрющенко Т. К. Феномен здоров’я з позиції наукових поглядів вітчизняних і зарубіжних авторів. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Гр. Сковороди»*: зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький. 2014. Вип. 35. С. 153-158.

2. Апанасенко Г.Л. Введение в новую парадигму здравоохранения. Здоровье и фитнес. К.: Изд-во ООО «Юрка Любченка». 2020. 287 с.

3. Всемирная Организация Здравоохранения. Устав ВОЗ. URL: https://www.who.int/ru/about/who-we-are/constitution (дата звернення 21. 11.2021)

4. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Постановою Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text (дата звернення: 28.11.2021р.).

5. Сутула В. О. Забезпечення фізичного здоров'я різних верств населення - основна соціальна функція фізичної культури. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2011. № 4. С. 119-123.

6. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород/ ДВНЗ «УжНУ». «Говерла». 2015. 88 с.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ СКЕЛЕЛАЗІННЯ В ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИМИ ПОРУШЕННЯМИ

Олександра Благій, к.пед.н, професор,
Маргарита Кадієва
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Представлено результати дослідження ефективності впровадження засобів скелелазіння в оздоровчо-рекреаційну діяльність дітей молодшого шкільного віку з емоційно-вольовими порушеннями.

Ключові слова: діти, емоційно-вольові порушення, скелелазіння, програма, ефективність.

Вступ. Актуальність розробки та впровадження оздоровчо-рекреаційних програм зумовлена потребою суспільства у залученні дітей з емоційно-вольовими порушеннями до рухової активності, підвищенні рівня їх здоров’я. В спеціальній літературі представлено фрагментарні дослідження щодо організації процесу фізичного виховання та ефективності впровадження різних видів рухової активності в оздоровчо-рекреаційну діяльність дітей з емоційно-вольовими порушеннями[1, 2, 3]. Не розкриті питання впливу занять скелелазінням на фізичний та психоемоційний стан дітей молодшого шкільного віку з емоційно-вольовими порушеннями.

Мета дослідження – вивчити ефективність впровадження засобів скелелазіння в оздоровчо-рекреаційну діяльність дітей молодшого шкільного віку з емоційно-вольовими порушеннями

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі скеледрому «UP» м. Київ. В констатувальному педагогічному експерименті взяло участь 60 дітей молодшого шкільного віку. В перетворювальному педагогічному експерименті взяло участь 26 дітей 9 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; соціологічні, педагогічні, антропометричні, фізіологічні, психодіагностичні методи дослідження; методи оцінки рівня фізичного здоров'я; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати констатувального експерименту дозволили виявити ряд відхилень у фізичному та психоемоційному стані дітей 9-10 років з емоційно-вольовими порушенням, які стали передумовою для розробки програми оздоровчо-рекреаційних занять з використанням засобів скелелазіння.

Розробка програми базувалася на основних принципах оздоровчо-рекреаційної та дозвіллєвої діяльності. Програма розрахована на 144 години, включала теоретичну та практичну складові. Діти вивчали основи техніки лазіння на скеледромі, спеціальні рухи у скелелазінні, техніку в'язання вузлів. Програма включала вправи на відчуття статичної та динамічної рівноваги, рухові ігри, естафети, квести з елементами скелелазіння.

Для визначення ефективності запропонованої авторської програми була сформована група, в яку були залучені хлопчики і дівчатка 9 років з емоційно-вольовими порушеннями у кількості 26 осіб, які виявили особисте бажання займатися скелелазінням. Основними критеріями включення до формувального експерименту було: наявність психоемоційних порушень, не сформовані або слабо сформовані вольові якості, порушення координаційних здібностей, низький рівень фізичної працездатності.

Під час дослідження фізичної працездатності, було встановлено, що середньо груповий результат індексу Руф'є достовірно ($p < 0,001$) покращився на 21,1 %. Використання на заняттях рухливих ігор і естафет, а також квестів сприяли вірогідним змінам ($p<0,001$) у показниках які характеризують силові якості, гнучкість та координаційні здібності. Молодші школярі почали швидше виконувати рухові завдання, які передбачали виконання асиметричних рухів під час виконання симетричних вправ, значно зменшилася тривалість часу на виконання вправ з незвичних вихідних положень. Результати тестування вказують на вірогідні зміни ($p < 0.05$) показників вольової сфери. Такі вольові якості як дисциплінованість, самостійність, наполегливість витримка та організованість мали позитивну динаміку. Після педагогічного експерименту вірогідно ($p<0,001$) збільшився відсоток учнів у яких індивідуальні значення відхилення від аутогенної норми знаходяться в діапазоні від 5,8 до 10,6 що вказує на незначний рівень нервово-психічної напруги. На кінець педагогічного експерименту у молодших школярів 9 років взагалі не було виявлено високого рівня нервово-психічної напруги.

Висновки. Отримані в ході формувального експерименту результати свідчать про ефективність програми оздоровчо-рекреаційних занять з використанням засобів скелелазіння для дітей молодшого шкільного віку з емоційно-вольовими порушеннями. Наведені результати дозволяють

рекомендувати даний підхід для організації рекреаційної діяльності дітей молодшого шкільного віку з емоційно-вольовими порушеннями.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у вивченні віддаленого впливу програми оздоровчо-рекреаційних занять з використанням засобів скелелазіння на показники фізичного та психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку з емоційно-вольовими порушеннями.

Список використаної літератури:

1. Платаш Л. Наукові підходи до вивчення проблеми синдрому дефіциту уваги та гіперактивності. *Молодь і ринок.* 2013. № 4. С. 82-86.

2. Taylor A., Foreman D. Exercise to increase engagement of children with attention-deficit/hyperactivity disorder in physical education: *Method development. Mov. Nutr. Health Dis*. 2019. 3. P.33–37.

3. Zang, Y. Impact of physical exercise on children with attention deficit hyperactivity disorders: *Evidence through a meta-analysis. Medicine*. 2019. 98p.

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ПІДВИЩЕННІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ

Світлана Бобренко,
Анастасія Красовська,
Костянтин Андрєєв
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Розглянуто можливість та доцільність використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у підвищенні показників фізичного стану та підвищенні результативності кіберспортсменів.

Ключові слова: рухова активність, кіберспорт, фізичний стан.

Вступ. Кіберспорт – командні або індивідуальні змагання в сфері комп'ютерних ігор, зі значними призовими фондами, де моделюється ігровий простір, в якому гравці мають змогу досягти певних цілей, виконують завдання і місії. Це змагання з комп'ютерних ігор в віртуальному просторі, де гра є взаємодією об'єктів управління, забезпечуючи рівні умови змагань людини з людиною або команди з командою [1]. Кіберспорт постійно піддається критиці за відсутність руху або будь-якої фізичної активності [2]. Однією із важливих умов досягнення високих результатів у кіберспорті є фізична складова, а саме рівень фізичного стану спортсмена [3]. Покращити рівень фізичного стану дозволяє розробка індивідуальних фітнес-програм з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, як профілактики захворювань кіберспортсменів. Формування правильного підходу до підтримання фізичного стану на належному рівні є

найскладнішим завданням при заняттi кіберспортом. На даний момент, через відсутність практики і невеликої кількості інформації про систему тренувань, кіберспорт сприймають як багатогодинне сидіння за комп'ютером. Дійсно, даний вид спорту відноситься до малорухливого виду діяльності, але він обов'язково повинен включати в план тренувань фізичні навантаження на рівні з тренуваннями у віртуальному світі.

Мета та завдання дослідження – вивчити особливості використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності в тренувальному процесі кіберспортсменів.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів та Інтернет-джерел, порівняння та зіставлення, соціологічні методи дослідження (анкетування), педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики. За результатами соціологічних досліджень встановлено, що більшу частину гравців складають особи у віці 14 до 25 років. У дослідженні брали участь гравці, які займаються кіберспортом більше двох років (всього 61 спортсмен). За гендерним розподілом вибірка дуже незбалансована, переважна більшість – це особи чоловічої статі.

Результати дослідження та їх обговорення. На питання щодо впливу фізичної підготовленості на продуктивність у кіберспорті, 75,7 % респондентів відповіли, що заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю суттєво впливають на показники працездатності та відновлення. В той же час регулярно займаються оздоровчо-рекреаційною руховою активністю тільки половина респондентів. 21,3 % опитаних взагалі не займається руховою активністю. Основною причиною занять руховою активністю гравці визначили: підтримання належного рівня здоров'я – 36,1 %, корекція фігури та приваблива зовнішність – 32,7 %, підвищення фізичної та розумової працездатності – 19,8 %, розваги або задоволення – 9,8 %, і тільки 16,4 % використовують фізичні вправи для підвищення результативності гри, 6,5 % зазначили інші причини. 83,6 % серед тих, хто використовує засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності роблять це самостійно, тільки 16,4 % з персональним тренером. Встановлено, що загальний обсяг тренувальної діяльності на день для більшості гравців (49,2 %) коливається у межах 5,5–7 годин, для 29,5 % – 3,5–5 годин, для 21,3 % – більше 7 годин. При цьому фізичні тренування менше однієї години мають гравців 37,7 %, тривалістю 1–1,5 години – 29,5 % спортсменів, до двох годин тільки 8,2 %. Більшість респондентів наголошують на бажанні долучатися до програм тренувань оздоровчим фітнесом, які б враховували особливості їх тренувальної діяльності та сприяли відновленню фізичної та розумової працездатності, покращення самопочуття.

В той же час більшість з опитаних не знають, яким чином дозувати навантаження, які режими рухової активності їм підходять для профілактики та корекції наявних порушень здоров'я та підвищення розумової і фізичної

працездатності в залежності від особливостей стану їх здоров'я. Програми оздоровчого фітнесу повинні враховувати особливості показників фізичного стану кіберспотсменів, містити профілактичний та корегувальний блоки, спрямовані на профілактику та корекцію захворювань, найбільш притаманних гравцям (порушення опорно-рухового апарату, надлишкова маса тіла, проблеми із зором тощо).

Висновки. Визначено особливості цільової аудиторії кіберспортсменів, розглянуто можливість та доцільність використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у підвищенні ефективності спортивної діяльності кіберспортсменів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у обґрунтуванні та розробці програми занять з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності для кіберспортсменів з метою підвищення показників їхнього фізичного стану, профілактики професійних захворювань, підвищення результативності

Список використаної літератури:

1. Шинкарук О., Анохін Е., Юхно Ю. Характеристика кіберспорту як сучасного соціального явища в світі та його місце в системі спортивного руху. *Молодь та олімпійський рух*: Зб. тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених, 16 травня 2020 року. К. 2020. С. 114-115.

2. Kari, Tuomas & Karhulahti, Veli-Matti. Do EAthletes Move?: A Study on Training and Physical Exercise in Elite E-Sports. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*. 2016. № 8. P. 53-66. 10.4018/IJGCMS.2016100104.

3. Martončik M. E-Sports: Playing Just for Fun or Playing to Satisfy Life Goals? *Computers in Human Behavior*. 2015. № 48. P. 208.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСВІТИ В РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Наталія Внукова, д.т.н., професор,
Лариса Рубан, к.фіз.вих., доцент,
Елеонора Дармофал, к.т.н.
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. Представлено аналіз результатів інноваційних змін у сфері організації управління в реабілітаційній діяльності світового та державного рівнів, а також трансформація системи підготовки фахівців цієї сфери.

Ключові слова: фізкультурно-спортивна реабілітація, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, рекреація.

Вступ. Враховуючи різке падіння фізичного стану та здоров'я людей, пов'язане з ризиками постковідного синдрому, актуальним стає інноваційний

підхід до управління реабілітаційною діяльністю та системою освіти у цій сфері. Ретельний та всебічний аналіз різних джерел, які включають інформацію про освітню, наукову та практичну складову розвитку напряму фізичної реабілітації та оздоровчо-рухової рекреації показав актуальність та своєчасність інноваційних підходів до управління реабілітаційною діяльністю та системою освіти у цій сфері [3, 5].

Рекомендації ЮНЕСКО спрямовані на очікування трансформації системи освіти. Щоб освіта була якісною, вона має бути трансформуючою [1]. Очікується, що навчальні програми, моделі викладання, методичні матеріали в закладах вищої освіти, а також навчальне середовище повинні стати більш значущими в природному, політичному, економічному та культурному контекстах. З цього приводу актуальними та значущими є результати інноваційних змін у сфері організації управління в реабілітаційній діяльності світового та державного рівнів.

Мета та завдання дослідження: провести аналіз стану проблеми трансформації освітнього простору та визначити інноваційні підходи до сучасних змін у галузі управління реабілітаційною діяльністю в Україні та в світі.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури з метою вивчення стану й актуальності досліджуваної проблеми.

Результати дослідження та їх обговорення. 26 лютого 2021 р. Всесвітня організація охорони здоров’я (ВООЗ), яка опікується проблемами охорони здоров'я у світовому масштабі, запустила Систему реабілітаційних компетенцій (RCF). Рамки компетенцій - це ключовий механізм, що забезпечує відповідність знань, навичок та поведінки персоналу до потреб населення, і важливий інструмент у зміцненні кадрового потенціалу фахівців з фізичної реабілітації. Під час проведення з 29 листопада 2021 року по 1 грудня 2021 року 5-го Форуму ЮНЕСКО ((англ. UNESCO; United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) — спеціалізована установа Організації Об'єднаних Націй з питань освіти, науки та культури з трансформуючої освіти на користь сталого розвитку, глобальної громадянськості, здоров'я та благополуччя населення всіх країн)) основні акценти були зроблені на необхідність більш активного управління процесами трансформації в освіті; актуальності цього та роз’яснення, як брати участь у перетворенні суспільства за допомогою навчання. Вже 75 років ЮНЕСКО працює над побудовою більш справедливого, інклюзивного, стійкого та здорового світу за допомогою освіти. Знання щодо збереження та відновлення фізичного потенціалу є основною цінністю для кожної людини. Актуальними є розробка та впровадження інноваційних підходів до управління в реабілітаційній діяльності з урахуванням основних методів збереження, зміцнення та відновлення власного та громадського здоров'я [2, 4].

Фізкультурно-спортивна реабілітація та оздоровчо-рухова рекреація людей – вірний шлях до зміцнення та відновлення здорового, трудового потенціалу населення. Проте, стала очевидною необхідність трансформації освіти для підготовки науково-педагогічних працівників до викликів, з якими ми стикаємося сьогодні.

На 5-му форумі ЮНЕСКО було зроблено акцент на освіту, яка перетворює людей. Підготовлені громадяни зможуть перетворити суспільство та побудувати найкраще майбутнє. Сьогодні наш світ стикається з безпрецедентними проблемами – зміною клімату, ідеологією насильства та ненависті, масовою втратою біорізноманіття, новими конфліктами та ризиками глобальних пандемій із наслідками у вигляді різкого падіння якості фізичного стану людей. Управління розвитком системи забезпечення реабілітаційними послугами від наявності освітніх програм до реабілітаційних центрів – це одне із довгострокових завдань вітчизняної системи фізичної культури і спорту, від підготовки кваліфікованих кадрів до розвитку структури забезпечення такими видами реабілітаційних послуг [1-4].

Що таке «перетворююча інноваційна професійна освіта»? Систему освіти необхідно переорієнтувати, щоб озброїти нові покоління здобувачів знаннями, цінностями та здібностями, які допоможуть їм діяти на благо всіх людей та планети, як відповідальним громадянам глобальної спільноти. Перетворююча освіта включає викладання та навчання, спрямоване на мотивацію та розширення можливостей щасливих і здорових здобувачів освіти для прийняття усвідомлених рішень та дій на індивідуальному, суспільному та глобальному рівнях. Гармонізація особистості з навколишнім середовищем і як результат - суспільство, що гармонічно функціонує, це результат управління трансформацією освіти.

Фізкультурно-спортивна реабілітація є невід'ємним напрямом загального охоплення реабілітаційними послугами поряд із наданням освітніх послуг з даного напряму, зміцненням здоров'я, профілактикою захворювань, лікуванням та паліативною допомогою. Актуальність проблеми управління реабілітаційною діяльністю та необхідність трансформацій сфери освіти в галузі реабілітації вийшла практично на перший план поряд зі стратегічними питаннями безпеки та ресурсного забезпечення держави. За оцінками експертів ВООЗ, на даний час патологічними статками, при яких показана реабілітація, у всьому світі страждає близько 2,4 мільярдів людей [1,2]. В Україні нині статистика не є точною. У зв'язку зі змінами в галузі здоров'я та демографії населення потреби в реабілітації в усьому світі тільки зростатимуть. Нині потреби у послугах з реабілітації залишаються значною мірою незадоволеними. У деяких країнах з низьким та середнім рівнем доходу понад 50% людей не отримують необхідних послуг з реабілітації. До того ж реабілітаційні послуги належать до послуг охорони здоров'я, найбільше порушених пандемією COVID-19. Держава повинна розглядати витрати на послуги з реабілітації як інвестицію, яка дає віддачу як на

індивідуальному рівні, так і на рівні всього суспільства. Системний підхід щодо організації та управління розвитком фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчо-рухової активності, як її невід'ємної складової, на всіх етапах від впровадження інноваційних освітніх програм у закладах вищої освіти до розвитку реабілітаційних центрів можуть стабілізувати ситуацію не лише в галузі медицини, а й у галузі соціального захисту населення. А саме, забезпечити уникнення госпіталізації; досягти скорочення термінів перебування пацієнта в лікарні та запобігти необхідності повторної госпіталізації. Реабілітація є важливою складовою загального охоплення послугами охорони здоров'я і є однією з ключових стратегій досягнення цілі у сфері сталого розвитку («Забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці») [2, 4].

Висновки. Трансформація освітнього та професійного простору з питань фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчо-рухової рекреації завдяки реабілітаційної спільноти України та світу в сучасних умовах послідовно знаходить відображення й в нормативно-регламентуючих документах. Україна розбудовує сучасний освітній та професійний простір.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на аналіз подальших змін в сфері розвитку освітньо-професійних послуг за програмами з реабілітації та практичної діяльності в Україні та світі з цього напряму.

Список використаної літератури:

1 Cieza, A. et al. Global estimates of the need for rehabilitation based on the Global Burden of Disease study: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. The Lancet. December 2020, https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)32340-0

2. World health organization. Rehabilitation 2030: A Call for Action. 2017. URL: https://www.who.int/news-room/events/detail/2017/02/06/default-calendar/rehabilitation-2030-a-call-for-action.

3. World health organization Rehabilitation in health systems: guide for action. 2019. URL: https://www.who.int/publications/i/item/rehabilitation-in-health-systems-guide-for-action.

4. World health organization. Rehabilitation. 2021. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/rehabilitation.

5. Герцик А. М. та ін. Стандарт вищої освіти України. 2018. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/12/21/227-fizichna-terapiya-ergoterapiya-bakalavr.pdf.

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ПОХИЛОМУ ВІЦІ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Анна Гакман, д.фіз.вих., доцент
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Чернівці, Україна

Анотація. У дослідженні розкривається основна проблема оздоровчо-рекреаційної рухової активності для осіб похилого віку, яка існує в Україні. Доводиться перспективність рухової активності для даного віку.

Ключові слова: рухова активність, похилий вік, довголіття.

Вступ. Демографічні процеси у сучасному суспільстві зумовили факт усвідомлення владою багатьох країн необхідності вироблення спеціальних заходів соціальної політики, які б сприяли вирішенню проблем осіб похилого віку, забезпечення умов для успішного та активного довголіття [3]. Експерти ВООЗ наголошують на необхідності регулярних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю (ОРРА) для всіх груп населення незалежно від віку. Водночас особливу увагу фахівці ВООЗ рекомендують звертати на розробку спеціальних заходів з пропаганди і сприяння регулярної практики ОРРА для осіб старшого віку як найменш фізично активної вікової групи [7].

Мета дослідження – аналіз проблем та визначення перспективності ОРРА для осіб похилого віку.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження, синтез, дедукція, узагальнення, систематизація.

Результати дослідження та їх обговорення. На жаль, в Україні сьогодні практично не має спеціальної політики щодо стимулювання ОРРА людей старшого віку. Україна разом з іншими країнами-членами ООН підписала в 2002 році Мадридський Міжнародний план дій із проблем старіння, які рекомендують, безпосередньо, приділяти підвищену увагу факторам, що погіршують здоров'я осіб похилого віку, серед них малорухливий і нездоровий спосіб життя. Мадридський план Міжнародних дій з проблем старіння одним із вирішальних напрямів визначає створення пригожих умов життєдіяльності осіб похилого віку [2]. Так найбільш сприятливі умови для людей старшого віку створені у Норвегії, також сприятливі умови високого рівня створено в Швеції та Швейцарії, а Україна в цьому списку посідає 82 місце (за даними ООН) [7]. І як факт, реалізація заходів підвищення ОРРА людей похилого віку в Україні здійснюється не регулярно і не стала провідною для соціальної політики ні на державному рівнях, ні на регіональному [1]. Підтримка незалежності у осіб похилого віку пов'язано з концепцією «успішного старіння», яка передбачає запобігання хворобам й інвалідності, підтримання високої фізичної та когнітивної функції, постійну участь у соціальній та продуктивній діяльності [4].

Цінність ОРРА дозволяє не лише підвищити якість життя, але і збільшити його тривалість. Зміст ОРРА визначається взаємодією особистості та соціального оточення, в процесі якої формується тип життєдіяльності, який сприяє ефективному виконанню особою функцій відпочинку, адаптації, зміцнення духовного і фізичного здоров'я [6]. Регулярна ОРРА дозволяє зберігати фізичну форму на належному рівні. Також, запобігає розвитку хронічних захворювань або прогресуванню наявних [5]. За умови регулярного систематичного виконання простих фізичних вправ можна поліпшити фізичний стан, підвищити якість життя, уповільнити старіння, прискорити процес одужання і полегшити перебіг наявних захворювань [3].

Висновки. ОРРА забезпечує позитивний вплив на здоров'я людини та допомагає сповільнити процес старіння. Величезні можливості, закладені в організмі кожної людини, можуть бути реалізовані в здоров'я та активне довголіття тільки за умови постійного залучення фізичних навантажень. На жаль, більшість людей нашої держави ведуть малорухомий спосіб життя.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть у дослідженні детермінантів активного довголіття.

Список використаної літератури:

1. Гакман А.В. Теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку: дисертація. Київ. 2021. 520 с.
2. Державна соціальна програма «Національний план дій з питань старіння» до 2022 року. Київ: Державні сайти України; 2018. https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhehavnoyi-politiki-z-pitan-zdorovogo-ta-aktivnogo-dovgolittya-naselennya-na-period-do-2022-roku
3. Земцова В. Основні тенденції в динаміці стану здоров'я населення України: необхідність нової стратегії. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2006. № 4. С. 12-16.
4. Кіндрат П.В., Кіндрат В.К., Семенович С.В. Упровадження національної стратегії з оздоровчої рухової активності нормативні аспекти. *Інноватика у вихованні.* 2017. № 5. С.147-154.
5. Томенко О., Горюк П., Слобожанінов А. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля осіб похилого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2020. № 17. С. 80-84. DOI:10.32626/2309-8082.2020-17.80-84.
6. Футорный С.М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье и продолжительность жизни человека. *Физическое воспитание студентов.* 2011. № 4. С 79-83.
7. World Health Organization Global . Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: World Health Organization; 2010. 58 p.

ОЗДОРОВЧИЙ НАПРЯМОК РОЗВИТКУ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ СУГЛОБІВ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ РІЗНОГО РІВНЯ ПІДГОТОВКИ В НЕСПОРТИВНОМУ ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Наталія Груцяк

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Харків, Україна

Анотація. Автором представлено власну точку зору щодо доцільності використання оздоровчого напрямку суглобової гімнастики в системі фізичного виховання студентів.

Ключові слова: суглобова гімнастика, фізичне виховання, студенти.

Вступ. Оздоровчий напрямок «суглобова гімнастика» має місце бути в системі фізичної підготовки студентів різного рівня і стану здоров'я, шляхом складання комплексів оздоровчих вправ, завдяки яким можна досягти рівномірно корисного навантаження на всі суглоби і м'язи тіла, незалежно від рівня фізичної підготовленості та віку. Гімнастика суглобів необхідна всім, як дитині, яка веде рухливий спосіб життя або знаходиться в періоді активного росту, так і спортсменам всіх видів спорту, особливо схильних до травм, так і літнім людям, у яких в силу вікових змін закріпачуються і піддаються дегенерації суглоби і зв'язки, підвищується ризик отримання вивихів. Це підтверджує доцільність суглобової гімнастики. У зв'язку з вище викладеним, можна зробити висновок, що суглобова гімнастика є однією зі складових підтримки здорового способу життя, а також самі цілі суглобової гімнастики незаперечно вказують на її необхідність в системі фізичного виховання студентів неспортивних закладів вищої освіти.

Мета дослідження –вивчити особливості використання суглобової гімнастики для студентів різного рівня фізичної підготовленості.

Матеріал та методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення. Суглобова гімнастика - це набір фізичних вправ, націлених на загальне оздоровлення. Іноді її ще називають м'язово-суглобової гімнастикою, так як наслідком виконання вправ є не тільки поліпшення функціонування суглобів, а й також м'язів і інших тканин організму.

Суглобова гімнастика - це здебільшого кардіо-аеробне фізичне навантаження, тобто впливає на серцево-судинну систему, яка виконується у відносно невеликому темпі, де кисень використовується як основне джерело енергії для підтримки м'язової рухової активності. Грамотне і регулярне виконання фізичних вправ з кардіо-аеробного навантаження допомагає посилити адаптаційні можливості організму до мінливих умов навколишнього середовища, покращує стан серцево-судинної системи і

опорно-рухового апарату, внутрішніх органів, дихальної системи, є профілактикою інфарктів, інсультів, атеросклерозу, хвороб суглобів, а також дозволяє скорочувати товщину підшкірних жирових відкладень [2, 3].

Цільова спрямованість суглобової гімнастики полягає в наступному:

- оздоровча - сприяти профілактики захворювань опорно-рухового апарату;
- освітня - навчити основам оздоровчої суглобової гімнастики, удосконалювати навички володіння індивідуальними вправами; збільшити життєву ємність легенів шляхом дихальних вправ; освоїти рухові навички та вміння, необхідні для нормальної життєдіяльності; формувати систему елементарних знань про здоровий спосіб життя;
- виховна - формування фізичних морально - вольових якостей особистості;
- корекційна - створити м'язовий корсет, збільшити силову витривалість м'язів; уповільнити процес прогресування захворювань - остеохондроз, сколіоз;
- валеологічна - сформувати усвідомлене ставлення до свого здоров'я, створити сприятливі умови для оздоровлення свого організму.

Переваги суглобової гімнастики незаперечні: для заняття не потрібно спеціального устаткування і приміщення, багато вправ можуть виконуватися стоячи; великий вибір вправ дозволяє підібрати комплекс під індивідуальні потреби; в залежності від кількості часу можна складати більш короткі або довгі комплекси; підходить для людей різних вікових груп; м'язово-суглобова гімнастика дозволяє позбавити організм від зайвих сольових відкладень; регулярне виконання вправ дозволяє організму отримати необхідне фізичне навантаження; підвищує життєвий тонус, заряджає бадьорістю; є профілактикою різних захворювань суглобів, покращує їх стан, а також покращує поставу [1] .

Суглобова гімнастика є самостійним елементом фізичної підготовки. Широкий вибір вправ суглобової гімнастики дозволяє складати повноцінні комплекси для роботи з тілом. Можна застосовувати різні швидкості, амплітуду. Існують різні підходи до вибору послідовності вправ суглобової гімнастики. Певні фахівці рекомендують починати від голови і опрацьовувати тіло в сторону стоп. Інші роблять навпаки. Існують рекомендації, що приступати слід від периферії (рук і ніг) до центру (корпусу), але можна діяти і в зворотній послідовності. Для отримання ефекту необхідно займатися хоча б 3 рази на тиждень по 45 хвилин.

Для студентів у нашому закладі вищої освіти ми пропонуємо різні комплекси, спрямовані на формування природного м'язового корсета, розтягування і розвиток рухливості хребта, вправи із застосуванням предметів (палки, гантелі, фітболи), а також вправи для підвищення тонусу і зміцнення м'язів стопи і гомілки, вправи для розслаблення хребта, а також комплекси на підтримку загальних фізичних якостей.

Незважаючи на те, що напрямок суглобової гімнастики практично нешкідливий, необхідно розуміти, що суглоби - це крихкий механізм, який легко пошкодити, а відновити складніше, але є і певні протипоказання в період загострення всіх захворювань суглобів, хребта, а також при розтягуванні і розриві зв'язок. Не рекомендується займатися після травм, операцій. Тому, приступаючи до занять суглобовою гімнастикою для початку потрібно вибирати не складні доступні вправи, починати з невеликої амплітуди, нарощуючи її по готовності, виконання невеликої кількості повторень, поступово їх збільшуючи, стежити за своїм станом і регулярністю занять [4].

З усього вище викладеного можна безумовно зробити **висновок**, що суглобова гімнастика гідно займає свою нішу в різних методах фізичного виховання. В результаті занять суглобової гімнастикою студенти набувають теоретичні знання, отримують реабілітаційні навички, які потрібні для нормальної життєдіяльності, формують систему елементарних знань про здоровий спосіб життя.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають в експериментальному доведені ефективності використання суглобової гімнастики для студентів різних спеціальностей.

Список використаної літератури:

1. Корпан М. И. Гимнастика для суставов. Стройное тело с Мариной Корпан. Изд-во Эксмо. 2014. С. 47- 59.

2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Изд-во Владос- Пресс. 2002. 240с.

3. Рудницкая Л. Суставная гимнастика. Питер. 2011. 198 с.

4. Попов П. Система «Здоровые суставы и позвоночник». Микрогимнастика доктора Попова. АСТ. 2014. С. 11-29.

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА, ЯК ЗДОРОВ'ЯФОРМУЮЧИЙ ЗАСІБ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Євгенія Захаріна, д.пед.н, професор

Національний університет «Запорізька політехніка», Запоріжжя, Україна

Анотація. В роботі розглянуто питання впровадження скандинавської ходьби у процес фізичного виховання молодших школярів. Проведене анкетування батьків школярів першого класу. З'ясовано, що провідними мотивами до занять скандинавською ходьбою є активний відпочинок, оздоровлення організму в цілому, зміцнення здоров'я.

Ключові слова: скандинавська ходьба, фізичне виховання, позаурочний час**.**

Вступ. Фізичне виховання в українських школах – це керований соціально-педагогічний процес, спрямований на покращення здоров'я, розвиток моторики та досягнення фізичного оздоровлення шкільної молоді.

Негативні наслідки пов'язані із здоров’ям і життям дітей різних вікових груп дозволяє сказати з впевненістю, що процес фізичної культури в шкільній освіті змінюється. На погляд науковців, нова техніка організації урок фізкультури типу «Школа компетенції» допоможе вчителю зосередитися на циклічному вирішенню конкретних планових завдань і включенням впровадження ціннісно-орієнтованих комплексів вправ під час урок. Поза увагою науковців не залишаються учні молодшого шкільного віку. Організаційно-педагогічні й методологічні основи вдосконалення системи фізичного виховання молодших школярів подано в роботах провідних вітчизняних учених [2].

Мета роботи – обґрунтування доцільності впровадження скандинавської ходьби в молодшій школі національної української школи.

Завдання дослідження: проаналізувати досвід фахівців із застосування скандинавської ходьби, як засобу рухової активності.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, психологічні методи дослідження (оцінка мотивації школярів до занять фізичною культурою, а саме скандинавською ходьбою).

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні, як ніколи, у зв’язку з високими вимогами до рівня здоров’я і фізичної форми дітей молодшого шкільного віку, зростає необхідність у виборі доступного за формою і ефективного по дії на організм напряму фізичної активності. Скандинавська ходьба повною мірою відповідає пред’явленим вимогам. Для зайняття цим видом фізичної активності не треба спеціальних залів, спортивних споруд й устаткування. Безперечною перевагою цього виду є те, що зайняття проводиться на відкритому повітрі, на природі, що створює додатковий гартуючий ефект і позитивно впливає на психоемоційний стан, допомагає зняти психологічну втому.

Так, Саїнчук О. М., обґрунтувала і розробила структуру та зміст програми фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою з учнями молодшого шкільного віку у позаурочний час, яка вміщувала наступні складові: обґрунтування доцільності застосування саме скандинавської ходьби у позаурочній формі фізкультурно-оздоровчих занять з молодшими школярами; мету, завдання, принципи, методи, зони інтенсивності, періоди та етапи програми; план-графік та зміст програми фізкультурно-оздоровчих занять у фізичному вихованні молодших школярів [3]. Відмінною особливістю такого підходу було те, що розроблена програма ґрунтувалася на глобальних рекомендаціях експертів ВООЗ щодо необхідної кількості рухової активності для здоров’я дітей цього віку [1].

При виконанні дослідження було проведено анкетування батьків школярів першого класу з метою вивчення мотивів до занять руховою активністю дитини в позаурочний час, самооцінки стану їх здоров’я,

визначення факторів, що впливає на погіршення фізичного стану, виявлення обізнаності щодо впливу скандинавської ходьби на організм школярів. У дослідженні прийняли участь 19 батьків.

Лише 5,3% батьків відповіли, що для укріплення здоров'я дитини не здійснюють ніяких заходів. Інші відмітили, що проводять заходи загартовування – 47,4% опитаних батьків, додатково займаються фізкультурою, звертають увагу на впровадження правильного та корисного харчування – 68,4% респондентів, займаються імунопрофілактикою – 42,1% батьків.

Нам імпонує відповіді батьків на запитання: «Чи готова Ваша дитина займатися новими видами рухової активності на свіжому повітрі (наприклад, скандинавською ходьбою)?», 89,5% респондентів відповіли позитивно. Батьки також зазначили, що інформацію про впровадження скандинавської ходьби для дітей та в родину, в основному, дізнавалися через мережу Інтернет – 47,4% респондентів.

В процесі дослідження проводилося анкетування з метою виявлення мотивів до оздоровчих занять скандинавською ходьбою у молодших школярів. Так, 73,7% батьків відмітили активний відпочинок, 68,4% – оздоровлення організму в цілому, зміцнення здоров'я. Також важливим мотивом було підвищення загальної працездатності дитини, що є важливим саме в молодшій школі. Як профілактику стресових станів від зміни в житті, розкладу, нових знайомств та взагалі нової стресової обстановки, відмітили 15,8% респондентів та зазначили як мотив до занять. По прикладу європейських країн, впровадження в Україні скандинавської ходьби в подорожах та екскурсіях відмітили 36,8% батьків. Тільки 26,3% респондентів зазначили, що для молодших школярів скандинавська ходьба може бути як спорт, змагання, фізичне удосконалення. Під час спілкування з батьками, ми дізналися, що діти з радістю чекають занять фізкультури та з задоволенням використовують вправи та тренуються на позакласних заняттях зі скандинавської ходьби.

Висновки. Застосування скандинавської ходьби у навчальному процесі молодших школярів сприяє підвищенню рухової активності, поліпшенню самопочуття та зміцненню здоров'я. Характерною рисою скандинавської ходьби є те, що вона супроводжується додатковим гартуючим ефектом і позитивно впливає на психоемоційний стан, допомагає зняти психологічну втому.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають в розробці практичних рекомендацій по впровадженню скандинавської ходьби в навчальних закладах.

Список використаної літератури:

1. Андрєєва О. Саїнчук О., Обґрунтування та розроблення програми занять скандинавською ходьбою для школярів молодшого шкільного віку. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2015. № 1. С. 3-10.

2. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : дис. … д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Н. В.Москаленко. Д., 2009. 461с.

3. Саїнчук О. М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення"; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2015. 20 с.

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ

Петро Кизім[1], доцент,
Наталія Батєєва[2], к.фіз.вих, доцент,
Володимир Протасов[1]
Харківська державна академія фізичної культури[1], Харків, Україна
Київський національний університет культури і мистецтв[2], Київ, Україна

Анотація. У роботі аналізуються результати ефективності використання методики підвищення рівня фізичного стану жінок першого зрілого віку засобами силового фітнесу. Встановлена позитивна динаміка показників рівня фізичного стану жінок першого зрілого віку за рахунок застосування розробленої методики.

Ключові слова: жінки першого зрілого віку, фітнес-програма Боді Памп.

Вступ. Здоровий спосіб життя, який тісно пов’язаний з екологією, рівнем економіки і ставленням людей до системи оздоровлення, – основна складова життя людини. Здоров’я можна зберегти і примножити лише при дотриманні основних правил: активного рухового режиму, що дозволяє поліпшити витривалість серцево-судинної і дихальної систем та підвищити працездатність; раціонального режиму харчування, що забезпечує організм всіма необхідними поживними речовинами і достатнього обсягу гімнастичних вправ, що дозволяють зберегти гнучкість м’язів і суглобів, правильну поставу, плавну ходу, рівномірні вільні рухи [1, 2].

Аналіз науково-методичної літератури (А. С. Купцов 2009, Т. Б. Кукоба, 2009) показав, що при порівнянні адаптаційних можливостей організму жінок зрілого віку до занять різними видами фітнесу (аеробіка, степ-аеробіка, фітнес-йога, пілатес) найбільш значні позитивні зміни силової витривалості великих м’язових груп відзначені в осіб, що займаються фітнес-тренуванням силового напрямку. Актуальність силового фітнесу не тільки не знижується, а зростає з великою різноманітністю його видів, тому це стало

передумовою для написання даних тез.

Мета: визначити вплив оздоровчих занять з використанням комплексу вправ фітнес-програми Боді Памп на фізичний стан жінок першого зрілого віку.

Завдання дослідження:

1.Вивчити стан проблеми фізичного стану жінок першого зрілого віку.

2.Експериментально обґрунтувати та визначити вплив занять з використанням комплексу вправ фітнес-програми Боді Памп на фізичний стан жінок першого зрілого віку.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувались методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічні; метод експертного оцінювання; методи математичної статистики. Дослідження виконувалося впродовж 2020-2021 рр. В рамках дослідження проводився педагогічний експеримент, у якому взяли участь 14 жінок першого зрілого віку (КГ, n = 7; ЕГ, n = 7). В ході дослідження тренувальні заняття проводилися за умов традиційної програми, яка застосовується у фітнес-індустрії та з використанням експериментальної методики, спрямованої на підвищення рівня фізичного стану жінок першого зрілого віку за рахунок використання методика із залученням вправ фітнес-програми Боді Памп.

Результати дослідження та їх обговорення. На підставі проведеного початкового тестування рівня фізичного стану жінок першого зрілого віку була розроблена методика із залученням вправ фітнес-програми Боді Памп. Пропонована методика підвищення рівня фізичного стану жінок першого зрілого віку впроваджувалась в експериментальній групі у тренувальному процесі протягом року тренувальних занять. Наприкінці дослідження було проведено порівняльний аналіз зміни показників рівня фізичного стану жінок першого зрілого віку, які відбувалися під впливом запропонованої методики. Статистичні показники динаміки змін рівня фізичного стану жінок першого зрілого віку показали у відсотковому співвідношенні значну різницю між досліджуваними групами педагогічного експерименту. Згідно t-критерія Стюдента відмінності результатів по кожному тесту виявлено їх достовірність. У тесті «Присідання до відмови, разів» у відсотковому співвідношенні покращено результати на 15,5 % у ЕГ ($t_p=3,46$, $p<0,01$) в порівнянні з результатами КГ; у тесті «Човниковий біг, с» у відсотковому співвідношенні покращено результати на 9,5 % у ЕГ ($t_p=6,57$, $p<0,001$); у тесті «Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів» у відсотковому співвідношенні покращено результати на 34,6 % у ЕГ ($t_p=15,35$, $p<0,001$); у тесті «Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см» у відсотковому співвідношенні покращено результати на 31,7 % у ЕГ ($t_p=2,31$, $p<0,05$). У підсумку педагогічного експерименту виявлено відмінність середніх значень по всій експериментальній групі, яка виросла на 29,8 %; відмінність середніх значень по всій контрольній групі виросла на 8,5 %. Різниця відмінностей середніх значень експериментальної та контрольної груп дослідження

становить 21,3 %. В експериментальній групі значно покращено показники відмінностей середніх значень у відсотковому співвідношенні, що підтверджує ефективність запропонованої експериментальної методики в тренувальному процесі.

Висновки. Результати проведених досліджень з впровадження розробленої методики, спрямованої на підвищення рівня фізичного стану жінок першого зрілого віку, свідчать про її ефективність.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з розробкою методики підвищення рівня фізичного стану жінок зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу.

Список використаної літератури:

1. Булатова М.М., Усачев Ю.А. Современные физкультурно-оздоровительные технологи в физическом воспитании. Теория и методика физического воспитания. К., 2003. Т.2. С. 342–378.
2. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
3. Кукоба Т.Б. Дифференцированний подход в оздоровительной тренировке с женщинами 20-35 лет на основе использования упражнений изотонического характера с учетом соматотипа. *Омский научный весник,* № 6 (82). 2009. С. 183-186
4. Купцов А.С. Методика оздоровительной тренировки силоыой напровленности с женщинами зрелового возраста с учетом соматотипа. Омск: изд-во Сиб-ГУФК, 2009. С. 49-54
5. Мулик В.В., Гращенкова Ж.В., Мішин М.В., Тарасевич О.А. Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня з дисципліни «Комплексні наукові дослідження у спорті» . Харків : ХДАФК, 2020. 238 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Ксенія Левінська[1],
Олена Ярмак[2],
Геннадій Шиманський[1]

Національний університет фізичного виховання і спорту України[1], Київ, Україна
Білоцерківський національний аграрний університет [2], Біла Церква, Україна

Анотація. Представлені результати педагогічного експерименту, метою якого є оцінка показників морфологічного стану чоловіків з низьким рівнем рухової активності. У дослідженні взяли участь 75 чоловіків 36-46

років. Отримані результати вказують на наявність серед досліджуваного контингенту значної кількості осіб з надлишковою масою тіла.

Ключові слова: рухова активність, надлишкова маса тіла, чоловіки.

Вступ. Протягом тривалого часу в Україні спостерігається негативна динаміка у стані здоров'я дорослого населення [1, 2]. Значно зросли показники захворюваності серед чоловічої популяції на хвороби органів серцево-судинної системи, зокрема: гіпертонію, стенокардію, інфаркт міокарда [2]. Особливу тривогу викликає зростання передчасної смертності серед населення працездатного віку. Значна частка (40%) всіх смертей від серцево-судинних захворювань складають особи від 25 до 64 років [4]. Серед ризиків захворювання експерти вважають надлишкову масу тіла, наявність в анамнезі артеріальної гіпертонії, зловживання шкідливими звичками, низький рівень рухової активності. [2]. Позитивних змін ситуації можна чекати тільки при активізації системи профілактики захворювань і зміцнення здоров'я [1, 2].

Мета та завдання дослідження – вивчити особливості показників фізичного розвитку чоловіків другого періоду зрілого віку з низьким рівнем рухової активності.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, антропометричні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення основних характеристик фізичного розвитку чоловіків ми досліджували показники, які відображають тотальні розміри тіла, жировий компонент, силу кисті, результати представлені в таблиці 1. Аналіз отриманих результатів вказує на наявність осіб з надлишковою масою тіла. Так, серед досліджуваних 96,0% (n=72) чоловіків мають власні результати ІМТ, які знаходяться в діапазонах 25,7 –29,7 ум.од., та згідно шкали градації відносяться до категорії «повний».

Таблиця 1

Середньогрупові показники фізичного розвитку чоловіків другого періоду зрілого віку, (n=75)

Досліджувані показники	$\bar{x}$	S	Min	Max
Довжина тіла, см	176,5	7,26	164,7	192,6
Маса тіла, кг	83,0	7,77	68,7	99,4
ІМТ, ум.од.	26,6	0,83	24,1	29,7
Обхват грудної клітки на вдиху, см	100,5	9,24	81,0	114,0
Обхват грудної клітки на видиху, см	96,8	9,09	78,0	110,0
Екскурсія грудної клітки, см	3,8	0,92	2,0	7,0
Обхват плеча, см	32,6	2,52	27,0	37,0
Обхват талії, см	90,4	6,33	75,0	104,0
Обхват тазу, см	100,1	6,50	87,0	118,0
Обхват стегна, см	53,8	4,72	43,0	65,0

Складка тріцепса, мм	10,1	1,97	7,0	13,0
Складка біцепса, мм	24,7	3,32	19,0	30,0
Складка під лопаткою, мм	25,5	4,10	18,0	32,0
Складка під підвздошною кісткою, мм	33,3	5,63	25,0	42,0
Внутрішня ікро- ножна складка, мм	20,3	3,46	15,0	26,0
Динамометрія правої кисті, кг	47,5	5,25	36,0	55,0
Динамометрія лівої кисті, кг	41,0	4,27	32,0	48,0

Обхватні розміри талії теж викликають занепокоєння. Так, згідно рекомендацій ВООЗ, окружність талії для чоловіків більше 94 см означає наявність підвищеного ризику появи серйозних хвороб, а 102 см – надзвичайно високий ризик [3]. Результати наших досліджень вказують на наявність у 26,7 % (n=20) чоловіків власних результатів обхвату талії, які знаходяться в діапазонах 94 см – 101 см. Розподіл жирової маси у чоловіків ми визначали за 5 шкірно-жировими складками. Найбільший вміст жиру у чоловіків спостерігається у зоні під лопаткою та у зоні підвздошної кістки. Зазначене може вказувати на недостатню рухову активність, нераціональне харчування, відсутність спеціальних фізичних навантажень.

Висновки. Отже, отримані результати дослідження показників фізичного розвитку дали змогу виявити серед чоловіків другого періоду зрілого віку значну кількість осіб, які за показниками обхвату талії та ІМТ мають наявність підвищеного ризику розвитку серцево-судинних захворювань.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у обґрунтуванні та розробці програми занять з використанням засобів оздоровчого фітнесу, спрямованої на зниження ризику розвитку серцево-судинних захворювань.

Список використаної літератури:

1. Благій О.Л. Сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку в процесі кондиційного тренування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. №1. 2015. С. 22 – 25.

2. Стратегия и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сб. материалов ВОЗ / сост. Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. К.: Олимп. лит., 2013. 528 с.

3. Чому важливо вимірювати окружність талії. URL. https://moz.gov.ua/article/health/chomu-vazhlivo-vimirjuvati-okruzhnist-talii

4. World health statistics 2020: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. URL. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332070/9789240005105-eng.pdf

ФОРМУВАННЯ КОМПОНЕНТІВ ГОТОВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Олена Мороз, к.фіз.вих., доцент,
Яна Єремія
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича?
Чернівці, Україна

Анотація. Представлено результати дослідження щодо готовності підлітків до самостійних занять фізичними вправами. Авторами визначено чинники впливу на ставлення підлітків до фізичної культури, а також виявлено основні мотиви до самостійних занять.

Ключові слова: фізична культура, самостійні заняття, фізичні вправи.

Вступ. Обсяг засвоєння навчального матеріалу вимагає від учнів великого психічного напруження й фізичних зусиль. У зв'язку з цим ефективне засвоєння навчальних предметів залежить не лише від здібностей школярів, а й від рівня фізичної працездатності учнів та стану їхнього здоров'я. Науковими дослідженнями доведено, що фізична культура відіграє важливу роль у збереженні й зміцненні здоров'я школярів, збільшенні тривалості життя, формуванні важливих якостей особистості [1, 2].

Незважаючи на велику кількість досліджень, науковці єдині в тому, що для покращення здоров'я та фізичного стану підлітків необхідно підвищити їхню рухову активність. Враховуючи соціальні й економічні умови, в Україні це можливо здійснити за рахунок самостійних занять фізичними вправами.

Мета дослідження – сформувати компоненти готовності підлітків до самостійних занять фізичними вправами.

Матеріал та методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, соціологічні та педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Залучення підлітків до самостійних занять фізичними вправами можливе при активізації їхньої діяльності. Вивчення інтересів та мотивів школярів допоможе проаналізувати зміст, методи й форми їх навчання. Наукові дослідження та практика роботи шкіл свідчать, що головним у процесі залучення школярів до систематичного виконання фізичних вправ є виховання в них інтересу до фізичної культури [3].

Результати досліджень показують, що інтерес до фізичної культури у підлітків невисокий. Лише 54,11 % школярів 13-ти років і 45,99 % – 14-ти років мають середній і вищий від середнього рівні інтересу до фізичної культури. У 7–10 % підлітків інтерес до виконання фізичних вправ відсутній або сформувалося негативне ставлення.

Низький рівень інтересу до фізичної культури, на нашу думку, пояснюється невисоким рівнем знань підлітків у галузі фізичної культури,

недостатнім організаційно-методичним та матеріально-технічним забезпеченням навчального процесу, недоліками в організації урочних та позаурочних форм фізичної культури в школі. Частина підлітків пояснюють причини низького рівня мотивації іншими обставинами: відсутність гуртків та секцій з тих видів спорту, якими вони хотіли б займатись, відсутність спортивних споруд за місцем проживання.

Основним чинником, який негативно впливає на ставлення підлітків до фізичної культури, є нестача вільного часу. Це вказує на те, що в школярів не сформовані навички раціональної організації самостійної роботи.

Зважаючи на спрямованість нашого дослідження, нами проведено анкетування щодо систематичності занять підлітками фізичними вправами. Результати анкетування свідчать, що щоденно чи 4–5 разів на тиждень займаються фізичними вправами 9,3–11,5 % опитаних. Ще 21,7–32,8 % школярів виконують фізичні вправи 2–3 рази на тиждень. Більшість учнів обмежують свою рухову активність лише уроками фізичної культури. Зрозуміло, що трьох уроків фізичної культури в тиждень недостатньо для належного фізичного розвитку підлітків. Тому важливим завданням є залучення школярів до самостійних занять фізичними вправами.

Враховуючи результати дослідження, було проведено оцінювання рівня теоретичної підготовленості з фізичної культури учнів старшого шкільного віку. Оцінювання здійснювалося шляхом тестування школярів за розробленими завданнями.

Результати тестування засвідчили, що загалом рівень сформованості знань із фізичної культури підлітків перебуває в межах 6,75–6,96 балів (за 12-бальною шкалою). Отримані результати відповідають середньому рівню навчальних досягнень.

Висновки. У більшості підлітків рівень інтересу до фізичного виховання й спорту є невисоким. На ставлення учнів до фізичної культури впливають такі основні чинники: нестача вільного часу, відсутність спортивної бази й потрібних секцій, поганий стан здоров’я та втома школярів, недоліки в організації фізичної культури.

Основними мотивами занять фізичною культурою є покращення стану здоров’я, оволодіння технікою фізичних вправ та отримання високих оцінок. Результати дослідження свідчать, що щоденно чи 4–5 разів на тиждень займаються фізичними вправами 10,3–12,5% школярів. Ще 20,7–33,8 % - виконують фізичні вправи 2–3 рази на тиждень. Більшість учнів обмежує свою рухову активність лише обов’язковими уроками фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці експериментальної програми самостійних занять фізичними вправами для підлітків.

Список використаної літератури:

1. Власюк Г. І. Домашні завдання з фізичної культури як чинник оздоровлення школярів. Проблеми фізичного виховання в контексті освітньої

педагогіки ВНЗ: зб. наук. ст. галузі фіз. культури і спорту. Рівне: РДГУ, 2009. Вип. 6. С. 4–5.

2. Глазирін І. Диференційована фізична підготовка юнаків у системі урочних та самостійних занять. *Фізичне виховання в школі.* 1999. № 2. С. 28–32.

3. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Луцьк, 2000. 21 с.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ ПІД ВПЛИВОМ ПАНДЕМІЇ, СПРИЧИНЕНОЇ COVID-19

Наталія Прокоф'єва,
Анастасія Воробйова
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Пандемія, спричинена COVID-19, значно вплинула на сферу фітнесу, змусила адаптуватися до онлайн умов, набувати нових умінь та навичок, формувати нові стратегії функціонування фітнес-клубів, змінила тенденції розвитку фітнес-індустрії, значно підвищила популярність фітнес-додатків серед населення. Але основним позитивним моментом для розвитку фітнесу стало усвідомлення людьми необхідності рухової активності для укріплення здоров'я та імунітету.

Ключові слова: пандемія, фітнес, онлайн, тренування, COVID-19.

Вступ. 2020 рік став одним з найбільш непередбачуваних для всього бізнесу у світі. Корективи, які були внесені пандемією, спричиненою COVID-2019, у повсякденне життя людства, відобразились на різних аспектах життя: у побуті, на роботі, на соціальних контактах, на відношенні до цінності здоров'я свого та близьких. Фітнес-бізнес не став виключенням і також зазнав значних збитків, був вимушений змінювати алгоритми роботи, алгоритми спілкування з клієнтами [3].

Мета та завдання дослідження: проаналізувати вплив пандемії, спричиненої COVID-19, на сучасний стан розвитку фітнесу та подальші його перспективи.

Результати дослідження та їх обговорення. Прогнозовані тренди розвитку фітнесу [1] у 2020 році різко змінилися. Після короткого «шокового» періоду, коли фітнес-клуби різко змушені були зачинитися, керівники та власники фітнес-клубів почали шукати альтернативні рішення для отримання хоча б мінімального прибутку, який би покрив поточні витрати на заробітну плату та оренду чи утримання приміщення. Під час першого карантину весною 2020 року фахівці у сфері фітнесу наголошували

на необхідності комунікації з клієнтами [2, 3]. Ті клуби, які змогли налагодити комунікацію, у тому числі через соціальні мережі, які підтримували своїх клієнтів, організовували для них (переважно безкоштовні) онлайн-заняття, змогли не лише зберегти свою клієнтську базу, але й розширити її.

В той же час, люди, які перейшли на дистанційну роботу, різко опинились у заточенні, значно зменшивши рухову активність, також почали пошук альтернатив звичним фітнес-залам. Такою альтернативою стали різноманітні фітнес-додатки. У 2020 році індустрія до розробки фітнес-додатків залучила рекордні 2 млрд. доларів від інвесторів, впроваджуючи нові нестандартні рішення [4]. Частка споживачів фітнес-послуг, які повідомили про використання мобільних додатків для досягнення цілей у галузі здоров'я та фітнесу, відповідно збільшилася приблизно з 50 % до спалаху COVID-19 до 75 % у червні 2020 р.

Хоча пандемія змусила значну кількість клубів закритися, не можна не відмітити й позитивного впливу для фітнес-індустрії. Криза COVID-19 підвищила обізнаність споживачів про важливість здоров'я. Опитування показало, що споживачі почали активніше займатися руховою активністю вдома і витрачати кошти на додаткове фітнес-обладнання [5].

Наприклад, дослідження McKinsey [5] показує, що щомісячні споживчі витрати на підключене обладнання для фітнесу зросли на 5 %, а витрати на платні додатки зросли приблизно на 10 %. Трохи більше 10 % населення в цілому також відкрили домашні тренажерні зали або отримали доступ до фітнес-ресурсів в Інтернеті під час пандемії. З клієнтів, які займаються онлайн, 70 % мають намір підтримувати або розширювати використання онлайн-фітнесу навіть після того, як пандемія вщухне.

Незважаючи на цей експеримент, 50 % респондентів були менш задоволені своїми звичками в період пандемії, ніж тими, що у них були раніше. З цих споживачів близько половини заявили, що їх домашні тренування були недостатньо інтенсивними, нерегулярними та важко було знайти мотивацію для занять. 60 % опитуваних, які регулярно займаються руховою активністю, кажуть, що в майбутньому вони, швидше за все, віддадуть перевагу поєднанню занять в тренажерному залі або студії і вдома [5].

Висновки. Пандемія змусила деяких представників індустрії закритися, змінивши попит і цінову політику. Основними гравцями на вітчизняному ринку, як і раніше, залишаються мережі фітнес-центрів середнього цінового сегменту. Онлайн-тренування, порівняно з весною 2020 року, стали значно якіснішими та поступово зросли в ціні. Це досить важливо, так як на початку експерти висловлювали свої побоювання, що демпінгування цін в онлайні вплине на зниження ціни в офлайні, що змусило б ще більше фітнес-клубів припинити своє існування. Але як будь-яка криза, пандемія, спричинена COVID-19, дала новий поштовх розвитку фітнес-індустрії, змінила підходи та стратегії, змусила як тренерів, так і управлінців

адаптуватися до нових умов, опановувати нові для себе навички, набувати нових компетенцій.

Перспективи подальших досліджень. Індустрія фітнесу переходить від переживання кризи COVID-19 до пошуку шляхів процвітання в подальшому житті, вибудовуючи відносини зі споживачами.

Список використаної літератури:

1. Воробйова А., Ковальова Н., Юрченко О., Ковальов В. Фітнес-тренди 2020. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2020. №1. С. 230-237.

2. Воробйова А.В. Світові та національні фітнес-тренди 2019. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2019. № 1(1). С. 10-17.

3. Інформаційно-аналітична платформа FitnessConnectUA, http://fitnessconnect. com.ua

4. Міжнародна Фітнес Асоціація (*IHRSA*), https://www.ihrsa.org/publications/the-2021-ihrsa-global-report/

5. McKinsey Global Banking, https://www.mckinsey.com/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/sweating-for-the-fitness-consumer

ПРОВІДНІ ІНТЕРЕСИ ТА МОТИВИ ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Катерина Сологуб

Національний університет фізичної культури і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Дослідження присвячене вивченню провідних інтересів до занять різними видами рухової активності оздоровчої спрямованості серед жінок першого періоду зрілого віку. Автор наводить дані власного соціологічного дослідження, в якому розкриває найбільш популярні види фітнес-програм серед даного контингенту. Також автором проаналізовано внутрішні мотиви респондентів, які визначають їхній вибір видів рухової активності.

Ключові слова: фітнес, оздоровча рухова активність, жінки першого періоду зрілого віку.

Вступ. В сучасних умовах життя переважна частина населення України веде малорухливий спосіб життя. Значна частина дорослого працездатного населення переживає високий рівень стресу. Вплив негативних факторів навколишнього середовища визначається забрудненістю повітря, несприятливим радіаційним фоном та іншими чинниками. Автори відзначають, що раціонального харчування притримуються далеко не всі люди зрілого віку. Крім того, раціон сучасної людини відрізняється зниженим вмістом вітамінів [2].

Ці фактори згубно впливають на здоров'я людини, внаслідок чого підвищується кількість хронічних захворювань. Як відомо, основним фактором, який визначає рівень нашого здоров'я – є спосіб життя. Здоровий спосіб життя – це комплексне поняття, яке включає в себе дотримання принципів раціонального харчування, профілактику стресів, дотримання розпорядку дня та дозовані оздоровчі тренування [1]. Важливим чинником, що формує стійку мотивацію до регулярних занять руховою активністю є інтерес до певної форми кондиційного тренування. Саме визначення найбільш пріоритетних та затребуваних форм рухової активності стало початковим етапом нашого дослідження.

Мета – визначити інтереси та мотиви жінок першого періоду зрілого віку до занять руховою активністю оздоровчої спрямованості.

Результати дослідження та їх обговорення. В ході дослідження, яке проводилося протягом 2020-2021 року на базі Національного авіаційного університету, м. Київ, ми опитали дівчат віком 21-22 роки, щодо їх мотивів та інтересів до фізкультурно-оздоровчих занять.

У ході анкетування виявлено, що 54,2 % студенток регулярно (3-4 рази на тиждень) займаються фізичними вправами; 1-2 рази на тиждень відвідують заняття 29,2 % жінок, інколи займаються 12,8 % жінок і лише 3,5 % жінок відвідують заняття 5-6 разів на тиждень.

Серед найбільш популярних оздоровчих фітнес-занять жінок І зрілого віку виявлені такі: аеробіка, степ-аеробіка, програми фітнес-мікс та пілатес. Меншою популярністю користуються – каланетика, йога, східні танці (рис. 1).

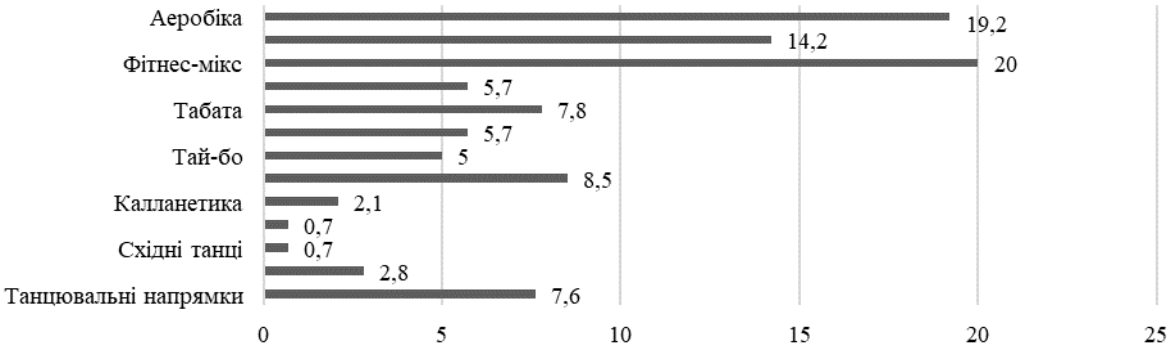


Рис. 1. Найбільш популярні оздоровчі види фітнес-занять серед студенток

Щодо загального досвіду занять оздоровчими видами рухової діяльності, то 63% опитуваних дівчат займаються до 1 року, 25% - більше 1 року і 12% займаються більше 3 років.

Рис. 2. Мотиви зайнять фітнесом

Згідно з результатами опитування, більшість дівчат хочуть покращити тілобудову відвідуючи заняття (зменшити масу, покращити пропорції тіолбудови, тощо) – 48,6%, поліпшити рівень здоров'я – 22,2 %; майже 10, 7% жінок хочуть покращити рівень фізичної підготовленості (розвинути силу, витривалість, спритність, гнучкість, швидкість); 7,8% дівчат відвідують заняття заради емоційного задоволення, а 5,10 % – для протидії стресу та зменшенню емоційного напруження. Найменша кількість дівчат, які відвідують оздоровчі заняття, роблять це заради розширення кола спілкування – 2,1%, та просто бажають з користю провести вільний час всього 3,5% опитуваних (рис. 2).

Результати опитування також показали, що більшість студентів стурбовані вагою, пропорціями тіла та розвитком м'язів – від 32,4% до 16,4%, і менше зацікавлені у розвитку швидкості, гнучкості та сили – від 1,4% до 7,8% (рис. 3).

Рис. 3. Морфо-функціональні показники, які бажають поліпшити студентки, під час відвідування занять

Висновки. Опираючись на результати дослідження слід зауважити, що значна частина респондентів усвідомлено ставляться до власного здоров'я та розуміють вклад рухової активності у профілактику хронічних хвороб та покращення морфо-функціональних показників. На нашу думку корекції потребує сама система відвідування оздоровчих занять та підбір адекватних та різноманітних видів рухової активності, адже, як свідчить статистика, навіть серед тих, хто має достатній стаж занять фітнесом, є дівчата, які відвідують заняття нерегулярно або ж обирають лише один вид рухової активності в якості провідної, таким чином обмежуючи розвиток інших сторін своєї підготовленості.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть полягати у проектуванні таких програм занять фітнесом, які б враховували фізкультурні інтереси учасників рухової діяльності та забезпечували усесторонній, гармонійний розвиток.

Список використаної літератури:

1. Горбась І. М. Фактори ризику серцево-судинних захворювань: поширеність і контроль. *Здоров'я України*. 2007. (21/1). 62-63 с.

2. Луковська О. Л., Сологубова С. В. Фактори морфо-функціонального стану організму жінок першого зрілого віку, значущі для побудови кондиційного тренування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2011, 5: 46-50 с.

ВПЛИВ ФІТНЕСУ НА ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Тетяна Станько,
Ольга Жданова, к.пед.н., професор,
Любов Чеховська, д.фіз.вих., доцент
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
Львів, Україна

Анотація. У роботі представлено вплив фітнес-програми «Kids» на фізичний розвиток та психоемоційний стан дітей молодшого шкільного віку, які є учасницями зразкового ансамблю танцю «Нові Зірки» (м. Буськ).

Ключові слова: діти молодшого шкільного віку, дитячий фітнес, вікові особливості, психоемоційний стан

Вступ. Сьогодення висуває вимоги до збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління, їхнього розвитку та соціальної адаптації. Саме тому це є проблемним і актуальним питанням як для батьків, так і для педагогів, психологів та лікарів [1,5]. Одним із засобів вирішення проблеми і поєднання "цікавого та корисного", на нашу думку, є дитячий фітнес.

Зв'язок із науковими планами, темами, програмами: робота виконувалася згідно наукової теми кафедри фітнесу та рекреації ЛДУФК імені Івана Боберського на 2021-2025рр.: «Оздоровча рухова активність у рекреаційній діяльності різних груп населення України».

Мета дослідження: покращити фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати сутність і напрями дитячого фітнесу.

2.Визначити показники фізичного розвитку, психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку групи зразкового ансамблю танцю «Нові Зірки».

3. Розробити фітнес-програму «KIDS» та довести ефективність тренувальних занять на фізичний розвиток та психоемоційний стан дітей молодшого шкільного віку .

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; медико-біологічні методи – для визначення показників фізичного розвитку; фізіологічні методи дослідження - для визначення функціонального стану організму дітей; педагогічне тестування – для встановлення стану координаційних здібностей, психоемоційного стану, характеристики постави; метод опитування дозволив встановити ставлення дітей до дитячого фітнесу; педагогічний експеримент для перевірки впливу фітнес-програми «Kids» на поращення фізичнного розвитку та психоемоційного стану дітей; методи математичної статистики для інтерпретації результатів педагогічного експерименту.

Результати дослідження та їх обговорення. Дитячий фітнес - є одним з багатьох похідних напрямів фітнесу та має низку характерних особливостей [2]. Дитячий фітнес – це сукупність гімнастики, аеробіки, йоги, хореографії та загально-розвиваючих вправ [1, 3].

Метою дитячого фітнесу є задоволення потреби у фізичній активності, сприяння інтересу до занять фізичними справами, сприяти підвищенню їх інтересу до фізичної готовності, мотивація до здорового способу життя [4,5].

Нами було розроблено фітнес-програму «Kids» для дівчаток зразкового ансамблю танцю «Нові Зірки». Апробація програми була запланована на літній період (не було карантину) і тривала червень-серпень 2021р. з метою переключення від основної танцювальної діяльності. Фітнес-програма «Kids» передбачала тренування 3 рази в тиждень тривалістю 45хв. Загалом відбулося 40 тренувань.

У структурі фітнес-програми було передбачено підготовчу, основну і заключну частини, що дає можливість використовувати основні напрями дитячого фітнесу (аеробний, силовий коригувальний, розвивальний), окрім танцювального.

Заняття з дитячого фітнесу супроводжувалися музичним супроводом, який сприяв прискореному формуванню і збагаченню навичок. Тривалість - 45хв.

Розглянемо зміни показників дівчат під впливом фітнес-програми «Kids» (табл. 1).

Таблиця 1

Зміни показників дівчат

		До ПЕ			Після ПЕ			t-критерій Стьюдента p
№	Показники	x ± m	σ	V (%)	x ± m	σ	V (%)	
1	Зріст, см	120,8±0,99	3,84	3,2	121,1±0,98	3,80	3,1	p>0,05
2	Маса тіла, кг	22,7±0,55	2,12	9,4	22,0±0,51	1,97	8,9	p>0,05
3	ОГК	56,7±0,94	3,65	6,4	57,1±0,99	3,83	6,7	p<0,05
4	Індекс Кетле, у.о.	15,7±0,5	2,12	13,5	15,2±0,51	1,99	13,1	p<0,05
5	«човниковий біг 4 х 9 м»,с	14,5±0,18	0,69	4,8	14,0±0,13	0,49	3,5	p<0,05

Розрахунок індексу Піньє, що передбачає визначення конституції тіла дітей показав, що вже 67,7% дітей є гіпостеніками, тобто мають довгі кінцівки, витягнуту шию і вузькі плечі. Решта 33,3% - нормостеніки.

Враховуючи результати констатувального експерименту, у розроблену нами програму було включено фізичні вправи на корекцію постави. Після педагогічного експерименту ми повторно здійснювали оцінювання за шкалою REEDCO. Покращення постави у сагітальній і фронтальній площинах у дітей встановлено на 6,9±0,61 ($p \leq 0,01$) балів.

Повторний розрахунок індексу фізичного розвитку дав можливість підтвердити у 60% дітей високий та у 20% - середній рівні фізичного розвитку; збільшення до 13,3% - вище середнього та зменшення до 6,7% - нище середнього рівні фізичного розвитку

Висновки. Дитячий фітнес характеризується доступністю та широким набором засобів, що дозволяє в майбутньому обрати будь-який з видів рухової активності у вигляді основного. Визначено показники фізичного розвитку, психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку групи зразкового ансамблю танцю «Нові Зірки» (м. Буська). Розроблено фітнес-програму «KIDS» та доведено ефективність тренувальних занять на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку. При регулярних заняттях дитячим фітнесом відбувається гармонійний розвиток фізичних якостей, покращується постава та показники фізичного розвитку, психоемоційного стану. Програма за своєю суттю відповідала усім принципам фізичного виховання. Фітнес-програма складалася з двох видів підготовки: теоретичної та практичної підготовки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у дослідженні впливу дитячого фітнесу на інші вікові категорії.

Список використаної літератури:

1. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2020. № 2. С. 59-66.

2. 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.

3. Ігнатенко С.О. Дитячий фітнес: шлях до здорового способу життя із задоволенням. *Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова*. 2019. Вип. 66. С.91-94 .

4. Сайкина Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: монография. СПб. 2008. 128 с.

5. Чеховська ЛЯ. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського. 2019. 293 с.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У ЖІНОК 20-30 РОКІВ

Уляна Шевців, к.фіз.вих, доцент,
Ростислав Турка к.фіз.вих, доцент
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
Львів, Україна

Анотація. Робота присвячена вдосконаленню вестибулярної стійкості засобами танцювального фітнесу у жінок 20-30 років. Встановлено, що систематичні заняття танцювальним фітнесом впливають на стан вестибулярної функції та нервово-м'язової системи.

Ключові слова: жінки 20-30 років, вестибулярний апарат, танцювальний фітнес, самопочуття.

Вступ. Критична ситуація зі станом здоров'я населення України значною мірою стосується жінок [1, 2]. У молодому віці повинні закладатися основи здоров'я, однак науковці свідчать про те, що у віці 20-30 років виникають вестибулярні розлади, які пов'язані з післяродовою діяльністю і їх кількість постійно зростає. У світі понад 20% населення потерпає від нападів запаморочення і лише 1%, переважно зі скаргами на голово кружіння, отримує професійну медичну допомогу. Вестибулярний апарат, взаємодіючи з іншими системами (зір, слух, опорно-руховий апарат і ін.), аналізує отримані сигнали та орієнтує тіло в просторі, забезпечує почуття рівноваги. Зміна функції вестибулярного апарату служить причиною отримання мозком недостовірної інформації та призводить до появи запаморочення або порушення координації [3, 5]. Останніми роками все більше жінок страждають на запаморочення та порушення функції рівноваги. Так, після 20 років цей симптом виявляється приблизно у 10% обстежуваних, а після 30 – у 16% жінок. Практика і наукові дослідження показують, що найбільш

ефективним засобом у профілактиці запаморочення є рухова активність – тобто, регулярні заняття оздоровчим фітнесом [4].

У результаті розвитку оздоровчого фітнесу, утворився особливий напрямок, який отримав назву «танцювальний фітнес». Саме він завоював симпатії мільйонів людей, залучив їх до систематичних занять. Секрет його успіху в популяризації танців у ЗМІ, фітнес клубах та у їх доступності й емоційному насиченні занять. Особливу зацікавленість викликають заняття у молоді.

Мета дослідження полягає в покрашенні вестибулярної стійкості у жінок 20-30 років засобами танцювального фітнесу.

Завдання дослідження:

1) Проаналізувати стан вестибулярної стійкості у жінок 20-30 річного віку.

2) Розробити програму танцювального фітнесу для жінок з метою вдосконалення вестибулярної стійкості.

3) З'ясувати ефективність впливу розробленого комплексу на вестибулярну стійкість.

М**етоди дослідження**: аналіз літературних джерел; тестування для визначення вестибулярної стійкості; педагогічний експеримент; методи математичної статистики

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз отриманих результатів виконання контрольних вправ до експерименту свідчить про низький стан вестибулярної стійкості у жінок 20-30 років. В результаті занять танцювальним фітнесом за розробленою програмою виявлено певні покрашення вестибулярної функції.

Таблиця 1

Показники виконання контрольних вправ жінок до і після експерименту (бали, n=15)

	1 контрольна вправа		**2** контрольна вправа		**3** контрольна вправа		**4** контрольна вправа		**5** контрольна вправа	
	До ПЕ	Після ПЕ	До ПЕ	Після ПЕ	До ПЕ	Після ПЕ	До ПЕ	Після ПЕ	До ПЕ	Після ПЕ
	3,8±0,8	5,0±0	0,8±0,8	4,6±0,5	2,1±0,9	4,8±0,4	3,4±0,6	4,7±0,5	2,7±0,6	4,7±0,5
Достовір-ність результатів	p>0,05	p<0,01	p>0,05	p<0,001	p>0,05	p<0,01	p>0,05	p<0,01	p>0,05	p<0,01

Як показали результати досліджень, отримана середньоарифметична оцінка виконання 1-ої контрольної вправи до експерименту була (3,8 б.), проте після проведення експерименту, оцінка виконання вправи складала 5,0 б. Результати виконання 2-ої контрольної вправи до експерименту були – 0,8 б., що у відсотках складає 20 одиниць. Після експерименту виявлено значне покрашення показників виконання контрольної вправи 4,6 б. (92 %). Відсоток покрашення складає 72%. Результати виконання 3-ої контрольної вправи свідчать про те, що оцінка до експерименту в складала відповідно 2,1б. (42%), а після експерименту 4,8б. (96%).

Ця тенденція зберігалась і при порівнянні результатів виконання 4-ої контрольної вправи. 3,4б. (що складає 86%) – до експерименту та 4,7б. (94%) – після експерименту. Слід відзначити, що покрашення результату виконання контрольної вправи складало 28%.

При порівнянні результатів виконання 5-ої контрольної вправи, виявлено такі зміни: 2,7 б. (50%) до та 4,7б. (94%) після експерименту. Таким чином, покрашення результату виконання цієї контрольної вправи складало 46%.

Скринінг-дослідження функціонального стану вестибулярної системи полягало в застосуванні апробованого інформативного пакету скринінг-тестів, детальному зборі анамнезу (проба Уемура, крокова та письмова проби Фукуди, вказівне випробовування, стеження). Результати кожної проби оцінювалися балами. У практично здорових людей загальна сума отриманих при тестуванні балів перебуває в межах 0-4 б., що було критерієм при інтерпретації результатів дослідження.

Через 2 місяці занять за програмою танцювального фітнесу спостерігалось статистично достовірне покращення (у порівнянні з вихідними даними) всіх досліджуваних скринінг-тестів. Особливо наочним підтвердженням позитивного впливу систематичних занять танцювальним фітнесом було різке зниження інтегрального показника її стану (загальної суми балів), який зменшився на 69,6%.

Висновки:

1. Систематичні заняття оздоровчим фітнесом (танцювальним) позитивно впливають на функціональний стан вестибулярної системи жінок 20-30 років. Значна кількість елементів, пов’язаних з поворотами і нахилами окремих частин і всього тіла, обертання в різних площинах, з необхідністю у подальшому утримати рівновагу – сприяють підвищенню вестибулярної стійкості.

2. Аналіз вестибулярної стійкості у жінок 20-30 років за результатами тестувань до експерименту знаходиться на низькому рівні, незначні подразнення вестибулярного апарату викликають достовірне погіршення якості виконання контрольних вправ.

3. В результаті аналізу науково-методичної літератури, педагогічного досвіду фахівців з оздоровчого фітнесу і педагогічних спостережень було розроблено комплекс вправ, які лягли в основу танцювального фітнесу з метою розвитку вестибулярної стійкості.

4. Експериментальне дослідження ефективності використання розробленого комплексу свідчить про достовірне покрашення досліджуваних показників у жінок 20-30 років: результати виконання контрольних вправ у жінок в середньому покращилися на 45-76%, скринінг-тестів – на 50-80%.

Список використаної літератури:

1. Санжаровська Н. Ставлення жінок молодого віку до оздоровчої рухової активності. *Молода спортивна наука України.* 2021. Т. 2. С. 42 – 43.

2. Турка Р. Шевців У., Іваночко В. Зміни показників фізичної працездатності жінок під впливом фітнес-тренувань за програмою Zumba. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення*: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. 2018. С.170 – 174.

3. Чинкин А. С. Вестибулярная устойчивость спортсменов разных видов спорта. Поволжский : ГАФКСИТ, 2011. 167 с.

4. Шевців У. Навроцька А. Dance Mix як засіб розвитку вестибулярної стійкості у дівчат молодшого шкільного віку. *День студентської науки* : зб. матеріалів щоріч. студ. наук. конф. Львів, 2019. С. 34–36.

5. Chekhovska L., Averina O. The effect of belly dance on the physical state of the second mature age women. 5 th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society: abstract book. Ankara, 2021. P. 68 http://www.iecses.org/Archive/5th-iecses-International-Conference-abstractfultext_book2021.pdf

НЕОБХІДНІСТЬ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

Олена Школа, к.пед.н., професор,
Юлія Момот
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно - педагогічна академія» Харківської обласної ради,
Харків, Україна

Анотація. Розглянуто особливості занять фізичною культурою під час пандемії COVID-19, важливість профілактики дихальної системи, необхідність занять фізичною культурою після перенесеної пневмонії. Було запропоновано вправи, які необхідно виконувати для того, щоб загартувати свою дихальну систему.

Ключові слова: фізична культура, COVID-19, фізичні вправи, профілактика, здоров'я.

Вступ. На тлі світової пандемії COVID-19 гостро постає питання профілактики здоров'я. Одним із засобів профілактики є обов'язкове відвідування занять фізичною культурою.

COVID-19 - сучасне інфекційне захворювання органів дихання, найчастіше побічною дією якого є пневмонія. Тому збільшується кількість факторів ризику, які сприяють виникненню пневмонії, і відповідно – кількість людей, яким загрожує це захворювання**.**

Мета дослідження - дослідити можливість занять фізичною культурою під час пандемії COVID-19; підібрати комплекси вправ, необхідних для підвищення стійкості органів дихання.

Результати дослідження та їх обговорення. Захворіти на COVID-19 може кожна людина. Тому для кожного обов'язково знати та вміти, як можна скоротити термін захворювання та знизити ризик і ступінь ускладнень від нього. На офіційній сторінці приватного центру Медбуд [4] розміщено рекомендації для профілактики органів дихання. Слід зауважити, що розвиток дихальної системи достатньо просте завдання для будь-якої людини, незалежно від рівня фізичної підготовленості.

Найуразливішим у дихальній системі людини – є альвеоли. Саме в альвеолах відбувається запалення і формується запальний, а іноді й гнійний ексудат, який порушує їх функції, при пневмонії. Таким чином, потрібно підготувати альвеоли, зокрема, й грудну порожнину в цілому. Для цього потрібно: 1) збільшувати дихальний обсяг легень;2) покращити еластичність легеневої тканини; 3) активізувати газообмін у легенях; 4) оптимально задіяти в акт дихання всі структури, що приймають в ньому участь. А саме – діафрагму, міжреберні м'язи, м'язи грудей, спини, шиї. Все це дозволить зробити дихальний малюнок оптимальним. Відповідно, сам акт дихання більш ефективним.

Для профілактики діючим засобом є дихальна гімнастика і спеціальні фізичні вправи. Їх рекомендуємо виконувати 2-3 рази на день. Таким чином ускладнення і ризик несприятливого розвитку буде мінімальним.

Рекомендовані дихальні вправи.

1. Діафрагмальне дихання. Під час вдиху розслабити м'язи живота. Грудну клітку в акт дихання не включати. Для самоконтролю праву руку покласти на груди, ліву на живіт. Дихати животом. Повне дихання. На вдиху наповнити спочатку живіт (як у діафрагмальному диханні), потім грудну клітину, а наприкінці циклу – верхівки легень. Видих – у зворотному порядку.

Вправа «Квадрат». Наприклад, 5 секунд – вдих, 5 секунд пауза, 5 секунд видих, 5 секунд пауза. При диханні потрібно намагатись, щоб всі етапи (вдих, пауза, видих, пауза) були однакові.

Дихання з опором. Повільний вдих носом. Видих через рот і стиснуті губи (якби задувати свічку). Видих у 2 рази довше, ніж вдих. Дихання з опором.

2. Надування повітряної кульки. Ця вправа збільшує силу всіх дихальних м'язів і життєвий об'єм легенів.

Рекомендовані фізичні вправи.

1) Сидячи на стільці, витягніть руки перед собою. Пальці в замок. Глибокий вдих носом. На видиху повільно рухаємо зчепленими руками вліво-вправо до повного видиху. Повернутись у вихідне положення.

2) Стоячи, відвести руки в сторони і повільно підняти над головою. Вдих носом. Потягнуться вгору. Опустити руки з видихом.

3) Стоячи, відвести руки в сторони і повільно підняти над головою. Вдих носом. З видихом нахили в присідання (згинаючи ноги до 90° в колінах). Це стимулює роботу діафрагми.

4) Лежачи на підлозі підтягнути по черзі коліна до грудей і одночасно лоб до коліна. Повторити 20 разів на кожну сторону.

Важливим є заняття фізичною культурою навіть при захворюванні. Треба чітко розуміти, в якому стані знаходиться хворий. Якщо протікання хвороби легке, то вправи на зміцнення дихальної системи є обов'язковими, але в щадному режимі. Також після одужання знову гостро стає питання заняття фізичною культурою. Багато студентів беруть звільнення від занять фізичною культурою. Це неправильно. Фізичною культурою потрібно займатися завжди, звичайно обов'язково враховувати стан здоров'я. Після перенесення захворювання потрібен час на реабілітацію. Займаючись питанням реабілітації після перенесеного запалення легень, стало зрозуміло, що цією проблемою займаються багато лікарів та вчених [2].

Лікувальну фізичну культуру призначають після спаду температури та зворотному розвитку запального процесу в легенях, покращанні загального стану хворого. Фізичні навантаження протипоказані при значній інтоксикації, високій температурі, дихальній недостатності, тахікардії (ЧСС понад 110 ударів за хвилину). Хворим на пневмонію незалежно від ступеня тяжкості захворювання призначається дихальна гімнастика.

На думку С. Калмикова, при негоспітальній пневмонії до специфічних видів тренування апарата зовнішнього дихання можна віднести звукову гімнастику. Вона складається в застосуванні спеціальних вправ, пов'язаних із проголошенням звуків і їхніх сполучень у певній послідовності та певному способі з обов'язковим первісним виконанням двох вправ: «закритого стогону» – «м-м-м» і «очисного видиху» – «пф-ф-ф».

Звукова гімнастика сприяє формуванню правильного чергування фаз вдиху, видиху і дихальної паузи; за рахунок вібрації розслаблює спазмовані бронхи, сприяє кращій евакуації мокротиння; за рахунок створення невеликого позитивного тиску на видиху збільшує рівномірність альвеолярної вентиляції й перешкоджає ранньому експіраторному закриттю дихальних шляхів. Для звукової гімнастики характерні наступні фази дихання: вдих через ніс (1-2 с), пауза (1 с), активний видих через рот (2-4 с), пауза (4-6 с) [3]. Лікування пульмонологічних хворих передбачає широким застосуванням засобів фізичної терапії, серед яких: кінезотерапія, лікувальний масаж, фізіотерапія, а також механотерапія, працетерапія та інші. Для відтоку мокротиння з лівої легені виконуються ті самі вправи, але з нахилами вправо, поліпшення функції серцево-судинної та інших систем організму, підвищення фізичної працездатності хворого.

В межах призначеного рухового режиму використовують різні форми, що відповідають стану хворого [4]. В комплексі лікувальної гімнастики включають вправи, що збільшують вентиляцію легень, рухливість грудної клітини, зміцнюють дихальні м'язи і м'язи живота, формують правильну поставу. Застосовують вправи на розслаблення, а також дихальні вправи, що виконуються з подовженим видихом. Добре активізують дихання, тренують організм і підвищують психоемоційний стан пацієнтів піші та лижні

прогулянки, туризм, рухливі ігри, оздоровча аеробіка, пілатес, волейбол, бадмінтон, теніс), веслування. З дозволу лікаря пацієнту можна відвідувати заняття в групі загальної фізичної підготовки [3]. Дихальні вправи, що сприяють відходженню мокротиння з бронхів

Висновки. Таким чином, необхідно повсякчасно проводити профілактику захворювання органів дихальної системи на заняттях з фізичної культури. Доцільно займатися фізичною культурою під час хвороби (обов'язково, враховуючи стан та можливості хворого). Обов'язкове заняття фізичною культурою під час реабілітації після перенесеної пневмонії. Додати перелік вправ на закріплення органів дихання під час занять фізичною культурою.

Список використаної літератури:

1. Мужичук В.О., Дугіна Л.В., Без'язична О.В. Фізична терапія при негоспітальній пневмонії. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2020. № 5(2). С. 72–75.

2. Грігус І.М. Фізична реабілітація в пульмонології. Видання друге виправлене. Рівне. 2018. 258 с.

3. Мухін В.М. Пневмонія. Фізична реабілітація. Вид-во НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. 74 с.

4. Матеріали сайту «Медбуд». URL: https://medbud.kiev.ua/profilactikapnevmonyi/

ВПРОВАДЖЕННЯ БІОМЕХАНІЧНИХ ЗАСОБІВ У ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ

Олена Школа, к.пед.н., професор,
Олена Фоменко, к.пед.н., доцент,
Вікторія Полоус
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно - педагогічна академія» Харківської обласної ради,
Харків, Україна

Анотація. Розглядається використання біомеханічних засобів та інформаційних технологій в процес вивчення дисципліни «Біомеханіка фізичних вправ» в Харківській гуманітарно-педагогічній академії. Виявлено, що це сприяє підвищенню мотивації студентів щодо інтенсифікації та оптимізації їх навчання на спеціальності 017 Фізична культура і спорт, за спеціалізацією фітнес та рекреація.

Ключові слова: студенти, біомеханіка, фізичні вправи, мотивація.

Вступ. В умовах сучасного інформаційного суспільства виникає нагальна потреба інформатизації освіти, мета якої полягає у глобальній раціоналізації інтелектуальної діяльності шляхом використання нових інформаційних технологій, радикального підвищення ефективності та якості

підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури в спорту з новим типом мислення [1, 4].

Відтак, модернізація вищої освіти зумовлює зростання ролі медіаосвітньої підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, які, окрім використання в організації навчально-тренувального процесу традиційних форм і методів навчання біомеханічним основам рухів, повинні проектувати освітнє середовище із залученням сучасних інформаційних, комп'ютерних та педагогічних інновацій.

Метою дослідження – підвищення теоретичних знань та практичних умінь з дисципліни «Біомеханіка фізичних вправ».

Методи дослідження: аналіз науково-методичної, спеціальної літератури, публікацій та Інтернет-ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. В сучасній освіті інформатизація процесу професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів нерозривно пов'язана із впровадженням в освітній процес досягнень сучасних інформаційних технологій. Одним із напрямків, що активно розроблюється, є використання електронних навчально-методичних засобів.

За аналізом та узагальненням даних науково-методичної та спеціальної літератури з проблем розробки та впровадження біомеханічних технологій до освітнього процесу, вказують на зростаючу зацікавленість багатьох науковців [2, 3, 4]. Дослідники спрямовують увагу на доцільність та ефективність застосування в освітньому процесі студентів електронних дидактичних матеріалів, використання діагностичної системи рівня знань з біомеханіки на основі сучасних інформаційних технологій, а також дослідження з розробки інноваційних методик навчання, що спираються на комплексне використання комп'ютерних засобів та біомеханічних методів [1, 2]. Однак, перелік таких електронних засобів, зокрема, з дисципліни «Біомеханіка фізичних вправ», які б дозволяли якісно сформувати теоретичні знання та практичні уміння з цієї дисципліни недостатньо.

Одним із важливих завдань викладання біомеханіки – є застосування сучасних інформаційних та комп'ютерних технологій у моделюванні та аналізі рухових програм, що дасть можливість використовувати їх у власних наукових дослідженнях на високому технологічному рівні. Такі програми вже існують, але нові потребують інноваційних підходів (автори В. Ашанін, С. Гаркуша, Ж. Козіна та ін.).

Висновки. Отже, встановлено, що в системі підготовки майбутніх фітнес-тренерів накопичена достатня кількість різноманітних комп'ютерних програм, спрямованих на підвищення якості освітнього процесу, які відрізняються оригінальністю, високим науковим і методичним рівнем. Необхідно детальніше опрацювати дане питання та розробляти програми, зокрема з розглянутої дисципліни, які допоможуть студентам отримати теоретико-методологічні знання та навички, підготуватися до практичної та творчої складової науково-дослідної роботи.

Перспективи подальших досліджень полягають в необхідності підвищення теоретичних знань та практичних умінь майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в аспекті вдосконалення навчальних програм інших дисциплін фахового спрямування за рахунок розробки електронних навчально-методичних комплексів.

Список використаної літератури:

1. Ашанин В.С., Басенко Е.В., Петренко Ю.И. Теоретические основы моделирования в биомеханике: учеб. пособие. Х. : ХГАФК, 2011. 124 с.

2. Гаркуша С.В. Розробка та застосування електронних навчальних посібників у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Вип. 91. Т. 2. Чернігів: ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2011. С. 17-20.

3. Программа «Психодиагностика» как средство определения психофизиологических особенностей и функционального состояния в физическом воспитании студентов / Ж.Л. Козина, Л.Н. Барыбина, Д.И. Мищенко, А.А. Цикунов, А.В. Козин. *Физическое воспитание студентов* 2011. С, 56-59.

4. Шандригось, В. І., Шандригось, Г. А. Дистанційне навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорт. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*, Харків, 2017. С. 125-128.

V. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ

ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА І ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ КАБІНЕТУ ЛАЗЕРОТЕРАПІЇ

Наталія Внукова, д.т.н., професор,
Елеонора Дармофал, к.т.н.,
Андрій Гончаров
Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. В роботі охарактеризовано фізіотерапевтичний метод лікування, а саме магнітнолазерну терапію. Розглянуто питання техніки безпеки фізичного терапевта в кабінеті лазеролікування.

Ключові слова: магнітолазерна терапія, техніка безпеки, лазерні апарати.

Вступ. Останнім часом в медицині широке розповсюдження отримала магнітнолазерна терапія (МЛТ). Найуспішніше МЛТ застосовується в травматології та ортопедії при лікуванні запальних і травматичних захворювань опорно-рухової системи.

Магнітолазерна терапія - поєднаний вплив на організм з лікувально-профілактичними цілями магнітного поля та низькоінтенсивного лазерного випромінювання. Метод запропонований А.К. Полонським зі співавт. в 1977р. Як відомо, поєднані фізіотерапевтичні методи повинні базуватися, насамперед, на синергізмі біологічної дії поєднаних в одній процедурі лікувальних фізичних факторів. Як магнітному полю, так і лазерному випромінюванню притаманні трофікорегенеративний, протизапальний, знеболюючий, протинабряковий, імуномодулюючий та інші ефекти. Така схожість лікувальних ефектів передбачає їх посилення при одночасному використанні цих фізичних факторів. Крім того, обидва фізичних фактора односпрямовано впливають на ряд обмінних та фізіологічних процесів: мікроциркуляцію, реологію крові, кровотворення, проникність, активність ендокринних органів, синтез багатих енергією фосфатів, обмін білків, нуклеїнових кислот та т. ін. [1-3].

При односпрямованому впливі магнітного поля і лазерного випромінювання, наприклад, в тканинах може виникати фотомагнітоелектричний ефект (ефект Кикоїна-Носкова). Суть його полягає в тому, що при приміщенні в магнітне поле напівпровідника, що опромінюється світлом, в ньому виникає електрорушійна сила (ЕРС), що досягає декількох десятків вольт. Наведення ЕРС, як відомо, може істотно позначитися на властивостях і функціях рідин організму. Техніка і методика МЛТ нагадує проведення процедур лазерної терапії і багато в чому залежить від типу використовуваного апарату. Вплив здійснюється в зручному для

хворого положенні (лежачи або сидячи), як правило, на оголену ділянку тіла. В окремих випадках процедура може проводитися через тонку пов'язку (не більше 2 мм). МЛТ застосовують на область патологічного вогнища, на нашкірну проекцію органів, на рефлексогенні зони і точки акупунктури, а також по внутрішньо порожнинним методикам. Вплив частіше здійснюється за стабільною (нерухомою) методикою, контактно, з використанням одного або декількох полів.

Протипоказаннями для МЛТ вважаються: онкологічні захворювання, екстрені стану, вагітність, печінкова і ниркова недостатність в стадії декомпенсації, судомні стани, системні захворювання крові, важко протікаючі серцево-судинні та ендокринні захворювання, гарячковий стан нез'ясованої етіології [1-3].

Мета та завдання дослідження: провести аналіз сучасної науково-методичної літератури та узагальнити особливості організації кабінету лазеротерапії.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури з метою вивчення стану й актуальності досліджуваної проблеми.

Результати дослідження та їх обговорення. Техніка безпеки і особливості організації кабінету лазеротерапії: всі фізіотерапевтичні процедури можна проводити тільки на справній апаратурі, яка має заводську електричну схему і технічний паспорт, що зберігаються у завідувача фізіотерапевтичним відділенням. Розміщення лазерних виробів в кожному конкретному випадку проводиться з урахуванням класу небезпеки виробу, умов і режиму праці персоналу, особливостей технологічного процесу, підводки комунікацій, планування приміщень і т. і [3-5].

Умови експлуатації лазерних апаратів повинні виключати вплив на пацієнта і медичний персонал за рахунок дзеркально і дифузно-відбитого випромінювання (за винятком лікувальних цілей). Кнопку «Пуск» необхідно включати тільки після установки випромінювача на місце опромінення.

За електричної безпеки даний апарат відноситься до класу II, тип B (побутових електричних приладів) і не потребує ніяких особливих організаційних узгоджень і заходів, крім звичайного інструктажу з техніки безпеки.

Лазерні апарати повинні використовуватися відповідно до «Санітарних норм і правил експлуатації лазерів». Забороняється: розпочинати роботу з апаратом, не ознайомившись уважно з інструкцією по експлуатації; розташовувати на шляху лазерного випромінювання сторонні предмети, особливо блискучі, здатні викликати відображення випромінювання; дивитися назустріч лазерному променю або направляти лазерне випромінювання в очі; працювати особам, не пов'язаним безпосередньо з обслуговуванням апарату; залишати без нагляду включений апарат; в робочій зоні оператора (лікаря, фізичного терапевта), який відпускає процедуру,

інтенсивність відбитого ІЧ випромінювання не повинна перевищувати 5 • 10-8 Вт/см2 [4,5].

Лазерне випромінювання з довжиною хвилі від 380 до 1400 нм становить найбільшу небезпеку для сітківки ока, а випромінювання з довжиною хвилі від 180 до 380 нм і понад 1400 нм - для передніх середовищ ока. При відпустці процедури фізичний терапевт повинен використовувати захисні окуляри у всіх випадках, коли є ймовірність ураження очей прямим, відбитим або розсіяним лазерним випромінюванням. Персоналу забороняється: здійснювати спостереження прямого і дзеркально відбитого лазерного випромінювання при експлуатації лазерів II-IV класу без засобів індивідуального захисту; розміщувати в зоні лазерного пучка предмети, що викликають його дзеркальне відображення, якщо це не пов'язано з виробничою необхідністю [3,4].

Робочі місця повинні бути організовані таким чином, щоб виключати можливість впливу на персонал лазерного випромінювання або щоб його величина не перевищувала ДПІ для класу I.

Робоче місце фізичного терапевта, взаємне розташування всіх елементів (органів управління, засобів відображення інформації, оповіщення та ін.) повинні забезпечувати раціональність робочих рухів і максимально враховувати енергетичні, швидкісні, силові і психофізіологічні можливості людини. Відкриті траєкторії випромінювання лазерів II класу повинні розташовуватися вище або нижче рівня очей працюючих [4,5].

Висновки. Магнітолазерна терапія – це метод, який базується на синергізмі біологічної дії поєднаних в одній процедурі лікувальних фізичних факторів, таких як магнітне поле та низькоінтенсивне лазерне випромінювання. Робоче місце фізичного терапевта повинно максимально враховувати енергетичні, швидкісні, силові і психофізіологічні можливості людини.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов’язані з визначенням впливу лазеротерапії на стан здоров’я фізичного терапевта.

Список використаної літератури:

1. Улащик В.С. Физиотерапия. Универсальная медицинская энциклопедия. Мн.: Книжный Дом, 2008. С. 323-326.

2. Медицинская лазерология / под ред. Ф.В. Баллюзека и др. Спб., 2000.

3. Техника безопасности в физиотерапии. URL: http://www.fizioterapiya.info/?page_id=512

4. Яких заходів безпеки слід дотримуватись при використанні лазерів? URL: https://pidru4niki.com/1965032338973/bzhd/yakih_zahodiv_bezpeki_slid_dotrimuvatis_pri_vikoristanni_lazeriv

5. Техніка безпеки у фізіотерапевтичних кабінетах. URL: https://studopedia.com.ua/1_151889_tehnika-bezpeki-u-fizioterapevtichnih-kabinetah.html

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ З ОСТЕОХОНДРОЗОМ ШИЙНО-ГРУДНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

Олена Гужва, к.б.н.,
Анастасія Кудінова,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Старобільськ, Україна

Анотація. У роботі представлено огляд сучасних засобів та методів фізичної терапії при остеохондрозі шийно-грудного відділу хребта в осіб похилого віку на аналізу сучасної науково-методичної літератури.

Ключові слова: остеохондроз шийно-грудного відділу хребта, дистрофічно-деструктивний процес, похилий вік, фізична терапія.

Вступ. Остеохондроз шийно-грудного відділу хребта на сьогодні є одним найпоширеніших захворювань і займає перше місце серед хвороб опорно-рухового апарату в осіб похилого та старечого віку. Дистрофічно-деструктивний процес з подальшим зміненням міжхребетних дисків шийно-грудного відділу призводить до появи вертеброгенних больових синдромів, обмежує мобільність та знижує якість життя осіб похилого віку. Отже, питання впровадження нових методів діагностики, профілактики, лікування та реабілітації пацієнтів похилого віку з остеохондрозом шийно-грудного відділу хребта є одним з актуальних напрямків сучасної медицини.

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження був аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури з питань реабілітації пацієнтів похилого віку з остеохондрозом шийно-грудного відділу хребта.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети використано комплекс теоретичних методів дослідження (аналіз, синтез, порівняння тощо).

Результати дослідження та їх обговорення. На думку більшості дослідників фізична терапія пацієнтів з остеохондрозом шийно-грудного відділу хребта повинна носити комплексний, мультидисциплінарний характер [1; 2]. Так, A. Garima [4] виділяє п’ять основних принципів лікування пацієнтів з болем у спині: необхідність фізичних навантажень, комплексність, виключення несприятливих навантажень на хребет, зменшення больового синдрому та щадний характер впливу. Отже, комплексне застосування засобів фізичної терапії, на нашу думку, є найбільш вагомим фактором у відновленні функціонування, активності та участі пацієнтів з остеохондрозом шийно-грудного відділу хребта.

Реабілітаційна програма для пацієнтів похилого з остеохондрозом шийно-грудного відділу хребта повинна обов’язково включати комплекс терапевтичних вправ, мануальні методи (масаж), тракцію, використання преформованих фізичних чинників тощо [3]. Водночас, при плануванні реабілітаційного процесу виникають певні труднощі, пов’язані з наявністю у

пацієнтів похилого віку інших захворювань, що вимагає індивідуального підходу до вибору засобів і методів фізичної терапії.

Основне місце у відновленні пацієнтів з остеохондрозом шийно-грудного відділу хребта займає комплекс терапевтичних вправ, які повинні виконуватися у повільному темпі, без різких ривків; рівень навантаження повинен обиратися індивідуально для кожного пацієнта. Регулярні фізичні вправи сприяють зменшенню больового синдрому, зміцнюють м'язи, збільшують амплітуда рухів хребта, підвищують активність та участь пацієнтів [5].

Масаж, на думку Л. Вакуленко та Д. Прилуцької [6], зменшує больові відчуття, запобігає атрофії м'язів, а також поліпшує кровопостачання хребта та активізує обмінні процеси.

Використання преформованих фізичних чинників включає застосування електрофорезу, ампліпульстерапії, черезшкірної електростимуляції нервів, метод ультразвуку тощо [7].

Висновки. Отже, реабілітація пацієнтів повинна бути комплексною та індивідуально орієнтованою, що, на думку більшості дослідників, буде сприяти зменшення больового синдрому, зниження інтенсивності дегенеративних процесів у тканинах, попередження рецидивів, підвищення функціонування, активності та участі.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою та впровадженням комплексної програми фізичної терапії для пацієнтів похилого віку з остеохондрозом шийно-грудного відділу хребта.

Список використаної літератури:

1. Клименко А.В., Каленова И.В., Ершов А.Б., Ломакина Т.М. Современные аспекты реабилитации больных пожилого возраста с вертеброневрологической патологией. *Международный неврологический журнал*. 2011. № 3 (41). С. 70.

2. Лазарєва О., Куропятник В., Воронова В. Фізична реабілітація осіб із грудним остеохондрозом, гіперкіфозом та кардіальним синдромом. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт.* 2015. Вип. 19. С. 167–171.

3. Альошина А., Альошина А. Актуальні питання профілактики та реабілітації остеохондрозу шийно-грудного відділу хребта. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт.* 2016. Вип. 23. С. 9–13.

4. Garima A. Effectiveness of device-baced therapy for conservative management of low back pain. *Journal of Physical Therapy Science*. 2015. Vol. 27, No. 7. P. 2139–2141.

5. Кендюх Я.В. Фізична реабілітація хворих з осеохондрозом шийно-грудного відділу хребта. *Молодь: освіта, наука, духовність*. 2011. Ч. 3. С. 37–38.

6. Вакуленко Л.О., Прилуцька Д. В. Лікувальний масаж. Тернопіль : ДТМУ, 2006. 430 с.
7. Фарбер М.А., Маджидов Н.М. Шейный остеохондроз и его неврологические синдромы. Ташкент : Медицина, 2006. 268 с.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА У ВІДНОВЛЮВАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

Олена Гужва, к.б.н.,
Сергій Рибянець
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Старобільськ, Україна

Анотація. В роботі представлено аналіз ефективності програми фізичної терапії жінок похилого віку після ендопротезування кульшового суглоба.

Ключові слова: фізична терапія, ендопротезування, кульшовий суглоб, похилий вік.

Вступ. Виходячи з досвіду практики, саме особи похилого віку частіше за інших отримують переломи кісток нижніх кінцівок, зокрема шийки стегна. У віці до 50 років кількість переломів даного типу у чоловіків і жінок є однаковою, проте, після 50–60 років частота переломів у жінок збільшується в 2–3 рази, порівняно з чоловіками [6]. На думку більшості авторів операцією вибору для хворих похилого та старечого віку з переломами проксимального відділу стегнової кістки є ендопротезування, яке дозволяє знизити летальність, зберегти мобільність та підвищити якість життя пацієнтів [2; 4]. Водночас, пошук оптимальної програми фізичної терапії для осіб похилого віку після ендопротезування кульшового суглоба, що спрямована на відновлення функціональних можливостей, діяльності та участі пацієнта, на сьогодні залишається актуальним питанням досліджень [1; 3; 5; 7].

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження була оцінка ефективності програми фізичної терапії жінок похилого віку у відновлювальному періоді після ендопротезування кульшового суглоба.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні, яке було проведено на базі КЗОЗ «Харківська обласна клінічна травматологічна лікарня», взяло участь п’ять пацієнток віком від 57 до 62 років.

Програма фізичної терапії включала терапевтичні вправи, дозовану ходьбу, масаж, апаратну фізіотерапію, у період з 1-ї по 21-у добу після ендопротезування кульшового суглоба. Оцінювали рівень болю за ВАШ, визначали функціональні можливості кульшового суглоба за шкалою

Харріса, проводили оцінку якості життя за методикою EQ-5D, розраховували статистичні показники.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами дослідження встановлено, що рівень болю, якій на перший день після ендопротезування у середньому становив8,8±0,84см за ВАШ, значно знизився вже на 5-й день виконання програми фізичної терапії дорівнював 1,8±0,84 см за ВАШ по завершенню курсу реабілітації.

Рівень функціональних можливостей кульшового суглоба за шкалою Харріса, який на перший день після ендопротезування становив від 0 до 13 б. (8,6±4,98 б.), на 5-й день реабілітації зростав до 36–52 б. (43,3±6,77 б.), на 10-й день – до 52–63 б. (56,8±5,72 б.), на 15-й день – 63–75 б. (68,2±4,44 б.), на 21-й день – 73–84 б. (80,8±4,87 б.). Показник функціональних можливостей кульшового суглоба за шкалою Харріса після завершення програми фізичної терапії був достовірно вищий ($p<0,05$), порівняно з показником до оперативного втручання (59,8±10,16 б.).

За допомогою опитувальника EQ-5D визначено, що після завершення курсу реабілітації суб'єктивна оцінка стану здоров'я пацієнток значно зросла, а відчуття тривоги знизилося в силу повернення мобільності та здатності до виконання заняттєвої активності.

Висновки. Проведене дослідження показало позитивний вплив програми фізичної терапії на функціональні можливості та якість життя пацієнток похилого віку після ендопротезування кульшового суглобу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Перспективи подальших досліджень пов'язані з теоретико-методичним обґрунтуванням та практичним впровадженням комплексної програми фізичної терапії жінок похилого віку після ендопротезування кульшового суглобу.

Список використаної літератури:

1. Бабова І.К., Торчинський В.П., Біла І.І., Майко В.М. Алгоритм реабілітації хворих, що потребують ендопротезування кульшового суглоба. *Вісник ортопедії, травматології та протезування*. 2010. № 2. С. 30–35.

2. Борисов Д.Б., Киров М.Ю. Эндопротезирование тазобедренного и коленного суставов: эпидемиологические аспекты и влияние на качество жизни. *Экология человека*. 2013. № 8. С. 52–57.

3. Глиняна О.О., Попадюха Ю.А.Алгоритм реабілітації після первинного ендопротезування кульшового суглобу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. №8. С.30–32.

4. Зазірний І.М. Тотальне ендопротезування кульшового суглоба протягом останніх 25 років. *Травма*. 2020. Т. 21, № 5. С. 32–41.

5. Істамін А.Г., Голка Г.Г., Суховецький В.В.Медична реабілітація хворих старших вікових груп з вертлюговими переломами стегнової кістки. *Літопис травматології та ортопед*. 2009. № 1–2. С. 120–122.

6. Медико-соціальні наслідки переломів проксимального відділу стегнової кістки в осіб похилого та старечого віку (огляд літератури) / В.О. Бабалян, Т.С. Гурбанова, Д.В. Черепов, та ін. *Ортопедия, травматология и протезирование*. 2017. № 2 (607). С. 130–134.

7. Madara K.C., MarmonA., AljehaniM., ZeniJ.Jr,RaisisL.Progressive rehabilitation after total hip arthroplasty: a pilot and feasibility study / K.C.Madara, A. Marmon, M. Aljehani, et al. *Int J SportsPhysTher*. 2019.Vol. 14(4). P. 564–581.

ОЦІНЮВАННЯ ЛІМФЕДЕМИ/ЛІМФОСТАЗУ: СТАН ПИТАННЯ

Соломія Копитко,
Ольга Бас, к.фіз.вих, доцент
Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського, Львів, Україна

Анотація. Зменшення обсягу та управління симптомами лімфедеми/лімфостазу має важливе значення для фізичних терапевтів, поліпшення симптомів та покращення якості життя пацієнтів. Вірно визначено ступінь і тяжкість захворювання окреслить відповідне реабілітаційне втручання.

Ключові слова: лімфедема/лімфостаз, фізична терапія, оцінювання, методи дослідження.

Вступ. Лімфедема/лімфостаз – це хронічний стан, який виникає через порушення циркуляції лімфи по лімфатичних судинах внаслідок їх закупорки. У 2016 році 1,6 мільйонам осіб у Сполучених Штатах встановлено діагноз рак, після одужання у більшості виникає вторинна лімфедема/лімфостаз верхнього квадранту в наслідок лікування злоякісного захворювання. Виникнення вторинної лімфедеми/лімфостазу верхнього квадранту після раку молочної залози варіюється 6–70%, у пацієнтів з меланомою 8–95% та 10–73,5% у пацієнтів з раком голови та шиї.

Лімфедема/лімфостаз з часом може прогресувати та стати тягарем для пацієнта, якщо його не лікувати. Ризики та більш високі витрати можна ефективно пом'якшити при правильному, послідовному лікуванні або профілактиці розвитку лімфедеми/лімфостазу.

Мета та завдання дослідження – на основі літературного аналізу розглянути основні методи оцінювання лімфедеми/лімфостаза.

Матеріал та методи дослідження – аналіз і узагальнення наукових джерел з баз даних: PubMed, Google Scholar, MEDLINE.

Результати дослідження та їх обговорення. Клінічне оцінювання - це найпоширеніший метод діагностики та оцінювання лімфедеми/лімфостазу, оскільки лабораторні або інструментальні методи дослідження надто дорогі або просто недоступні.

Лімфедему/лімфостаз можна діагностувати в 90% пацієнтів за допомогою анамнезу та фізикального огляду, для підтвердження потрібно УЗД, лімфосцинтиграфія, перометрію тощо.

Для з'ясування функціональних обмежень визнають об'єктивні показники: сила ураженої кінцівки, об'єм набряку, діапазон рухів. Для вимірювання амплітуди рухів у суглобах застосовують метод гоніометрії. Суб'єктивне оцінювання включає: біль; скарги (тяжкість, скутість, оніміння); труднощі зі сном, виконання щоденної роботи. Інтенсивність болю можна з'ясувати за візуальною аналоговою шкалою. Для оцінювання болю потрібно визначити характер, інтенсивність, динаміку. Динаміка показує, як може змінюватись біль протягом доби, тижня, що стає причиною виникнення та послаблення. Характер болю буде свідчити про структуру, яка ушкоджена. Вимірювання обводів кінцівок можна проводити за допомогою сантиметрової стрічки, перометра або методом витіснення води. Максимально повноцінне вимірювання обводів кінцівки здійснюють на 6 стандартних рівнях Визначення якості життя варто додати окремо до кінцевої оцінки. Для оцінювання якості життя виділяють такі інструменти, як загальні опитувальники, які стосуються загальних характеристик та предметно-орієнтовані опитувальники, які покликані оцінити вплив захворювання на якість життя.

Висновки. Отже, клінічне оцінювання ґрунтується на суб'єктивному поліпшенні симптомів, таких як дискомфорт, біль, втома та об'єктивного поліпшення показників: зменшення набряку, поліпшення діапазону рухів у суглобах та усунення інфекції. Лабораторні та інструментальні методи доповнюють клінічні висновки, і тим самим визначають ефективність лікування.

Перспективи подальших досліджень. Оскільки, існують розбіжності щодо найкращих методів оцінювання, тому виникає потреба в подальших дослідженнях, які б досягти консенсусу між клініцистами та дослідниками.

Список використаної літератури:

1. Герцик А. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації / фізичної терапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату: монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 388 с.

2. Borman P. Lymphedema diagnosis, treatment, and follow-up from the view point of physical medicine and rehabilitation specialists. *Turk J Phys Med Rehabil*. 2018. Vol. 64, no. 3. P. 179–197.

3. Levenhagen K, Davies C, Perdomo M, Ryans K, Gilchrist L. Diagnosis of Upper-Quadrant Lymphedema Secondary to Cancer: Clinical Practice Guideline From the Oncology Section of APTA. *Rehabil Oncol.* 2017. Vol. 35, no 3. P. E1-E18.

4. Levenhagen K, Davies C, Perdomo M, Ryans K, Gilchrist L. Diagnosis of Upper Quadrant Lymphedema Secondary to Cancer: Clinical Practice Guideline From the Oncology Section of the American Physical Therapy Association. *Phys Ther*. 2017. Vol.97, no. 7. P. 729-745.

5. Tan C, Wilson CM. Clinical Outcomes After Physical Therapy Treatment for Secondary Lymphedema After Breast Cancer. *Cureus*. 2019. Vol. 11, no. 5.

6. Winston R, Chicot R. The importance of early bonding on the long-term mental health and resilience of children. *London J Prim Care (Abingdon)*. 2016. Vol. 8, no. 1. P. 12–14.

ВПЛИВ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ НА СТАН ФІЗИЧНОГО ТА РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ ІЗ ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПРОБЛЕМАМИ

Зоряна Коритко, д.б.н., професор,
Ірина Дідух,
Олег Сидорко, к.п.н., професор,
Адріана Гавронська
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна

Анотація. Проведена авторська комплексна реабілітаційна програма з метою корекції фізичної та розумової працездатності підлітків із особливими освітніми проблемами (ООП) і підтверджена її ефективність.

Ключові слова: інклюзивна освіта, фізична працездатність, психічний розвиток, діти.

Вступ. В останнє десятиліття в Україні неухильно зростає кількість закладів для дітей з ООП [1, 3, 6]. Значна частина розладів у здоров'ї серед дітей з ООП припадає на патології нервово-психічної сфери, зокрема на затримку психічного розвитку (ЗПР) [5, 7]. Діти із ООП, відносно дітей, які навчаються у загальноосвітніх школах, мають знижений рівень фізичної працездатності (ФП) та проблеми із навчанням, які пов'язані із недоліками пам'яті, нестійкою увагою, підвищеним відволіканням і недостатньою сконцентрованістю на об'єкті [6]. Відомо, що чим раніше розпочата реабілітація з такими дітьми, тим легше усунути або значно зменшити недоліки їх розвитку [2, 3].

Мета дослідження полягала у вивчені впливу реабілітаційних заходів на корекцію фізичного та розумового розвитку підлітків з ООП.

Матеріал і методи дослідження. Обстежено 2 групи хлопчиків із ЗПР віком 13-16 років: основна група (ОГ, n=10), які займалися за авторською реабілітаційною програмою, і контрольна група (КГ, n=10), які відвідували лише уроки фізичної культури у спеціалізованому навчальному закладі. До і після реабілітації у всіх учнів визначили величину ФП за методом В.Л. Карпмана, рухливість нервових процесів за показником часу рухової активності (ЧРР), а також показники сформованості уваги і довготривалої

пам’яті [4]. Дані опрацьовані належними методами математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Після реабілітаційного втручання показники ФП в учнів ОГ зросли на 12 % ($p < 0,05$), а в КГ – лише на 5,7 % ($p < 0,05$) , а також зросла рухливість нервових процесів (зменшення ЧРР у підлітків ОГ, $p < 0,05$) **(рис.1).**

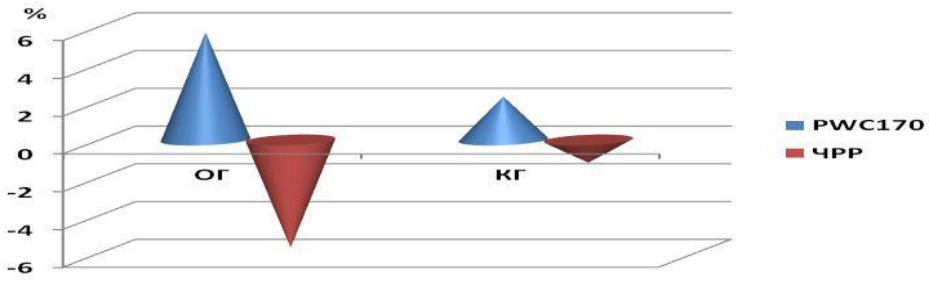


Рис.1. Показники фізичної працездатності та ЧРР у підлітків ОГ і КГ після реабілітаційної програми

Після реабілітаційного втручання сформованість мислення за методико «Знайди відмінності» поліпшилася (рис. 2А). У підлітків ОГ приріст показників сформованості мислення становив 23,5 % ($p < 0,05$), а в КГ – лише 14 % ($p < 0,05$).

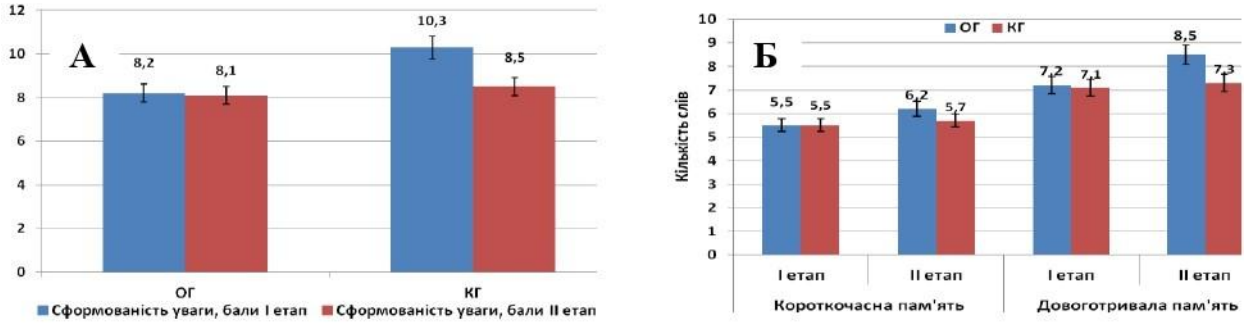


Рис. 2. Показники сформованості уваги (А) та показники довготривалої пам’яті (Б) у підлітків ОГ і КГ до і після реабілітації

За методикою «Запам’ятовування 10 слів» після проведення програми в ОГ сформованість короткотривалої пам’яті зросла на 5,4 %, ($p < 0,05$), а в КГ – на 1,8 % і ($p > 0,05$), а довготривала пам'ять у підлітків ОГ зросла на 13,7 % ($p < 0,05$), у КГ – на 5,5 % ($p < 0,05$) (рис. 2Б).

Висновки. Отримані результати показали позитивний вплив запропонованого реабілітаційного втручання на стан фізичної та розумової працездатності у підлітків із затримкою психічного розвитку.

Перспективи подальших досліджень. Вивчення можливості корекції засобами фізичної терапії інших морфо-функціональних показників у дітей з ООП.

Список використаної літератури:

1. Дідух І., Коритко З. Порівняльна характеристика морфо-функціонального стану організму підлітків з особливими освітніми проблемами. *Молода спортивна наука України*, 2020. Вип. 24, т. 3. С. 88. http://repository.ldufk.edu.ua:8080/bitstream/34606048/30083/1/1076-2163-1-SM.pdf
2. Дідух І.М., Сидорко О.Ю., Коритко З.І. Використання засобів фізичної терапії у реабілітації підлітків із особливими освітніми проблемами. *Фізична культура і спорт в освітньому просторі: інновації та перспективи розвитку*: матеріали Міжнорд. наук.-практ. конф., м. Влоцлавек, Республіка Польща, 5–6 березня 2021 року С. 54-57. DOI https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-12.
3. Копочинська Ю. Фізична реабілітація дітей із затримкою психічного розвитку. *Спортивна наука України*. 2013. № 2 (53). С. 17-20. http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/132/126.
4. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. 223 с. http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/27946.
5. Коритко З.І., Швець Р.А., Кіргач О.М. Особливості морфо-функціонального стану підлітків 13-15 років із затримкою психічного розвитку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2006. № 10. С. 158–160.
6. Ткачук Т.А., Таубе Я.І. Особливості ускладнень затримки психічного розвитку дітей. *Молодий вчений*. 2018. № 1 (53). С. 62-66.
7. Філімончук А.В. Психологічні чинники порушення психічного здоров'я дитини. *Психолог*. 2009. № 6. С. 26-31.

КЛІМАТОТЕРАПІЯ В РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ МЕНЕДЖМЕНТІ БРОНХІАЛЬНОЇ АСТМИ У ДІТЕЙ

Вікторія Полковник-Маркова

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. Розглянуто процедури кліматотерапії, як патогенетичного методу втручання, які показані дітям із бронхіальною астмою.

Ключові слова: реабілітація, бронхіальна астма, кліматотерапія, спелеотерапія.

Вступ. Показники захворюваності на бронхіальну астму (БА) у дітей коливаються в межах 5–10 % у популяції і часто є причиною інвалідизації та призводить до зниження якості життя. Факторами, що викликають загострення бронхіальної астми (тригери), найчастіше є алергени, полютанти, респіраторні інфекції, паління. Крім того, тригерами можуть виступати такі

фактори, як фізичне навантаження, вдихання холодного повітря, подразнювальні гази, зміни погоди і стреси або надмірні емоційні навантаження [1]. За даними Уянаєвої А.І та співавт. (2020) у 62–64% дітей причиною загострення імовірно є зовнішні біотропні погодні умови, що обґрунтовує раціональність включення в програми реабілітації даного контингенту хворих процедур кліматотерапії [5]

Мета дослідження - огляд і систематизація сучасних методів кліматотерапії в реабілітаційному менеджменті бронхіальної астми у дітей.

Матеріал та методи дослідження: аналіз сучасних джерел інформації з даної тематики.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасному комплексі лікувально-профілактичних заходів важливе місце займає санаторно-курортне лікування, яке показане дітям із контрольованою БА незалежно від ступеня тяжкості захворювання в місцевих профільних санаторіях та приморських і середньо гірських кліматичних курортах, для яких характерна: висока стабільна температура, сонячні інсоляції (морські курорти), підвищена вологість, дещо надмірний атмосферний тиск (соляні шахти) [2;6]. Протипоказаннями до санаторно-курортного лікування є неконтрольований перебіг БА та загострення захворювання [1].

Кліматотерапія є основою курортного лікування на БА. Основна форма кліматотерапії – перебування хворого на відкритому повітрі, тривалі прогулянки (аеротерапія). Повітряні ванни сприяють загартовуванню організму, знижують сенсибілізацію. Гіпосенсибілізуючу дію мають і сонячні промені (геліотерапія). Сонячні ванни розсіяної радіації слабкого променевого навантаження, доцільно проводити лише хворим з легким і помірним перебігом БА [4]. Хворим на БА без вираженого запального процесу в бронхах, показана спелеотерапія чи галотерапія - лікування мікрокліматом соляних шахт з їх чистим, без алергенів та бактеріальної флори повітря, насиченими іонами кам’яної солі, або їх аналогів – ШАС, галокамери. Спуски дозуються за схемою: 1 день – 3 год., 2 день – 5 год., 3 день – відпочинок, 4 день – 5 год., 5 день – 12 год [3]. В умовах мікроклімату соляних шахт можливо проводити заняття кінезотерапії [2].

Санаторії пульмонологічного профілю є в Криму, на Закарпатті, в Харківській (Курортне, Рай-Оленівка), Одеській (Сергіївка), Запорізькій (Бердянськ, Приморськ) і Донецькій областях (Соледар, Святогірськ, Слов’янськ).

Значним ефектом застосування у лікувально-профілактичних цілях методів кліматотерапії є механізм післядії, який виражається покращенням функціональних резервів та емоційного статусу дітей, який проявляється після санаторно-курортного лікування [5].

Висновки. Дозовані кліматопроцедури (аеротерапія, геліотерапія, спелеотерапія), в програмах санаторно-курортного лікування, мають патогенетичну спрямованість та сприяють підвищенню адаптаційних

можливостей, неспецифічної резистентності організму та його стійкості до впливів довкілля.

Список використаної літератури:

1. Бронхіальна астма у дітей : навчальний посібник / за ред. проф. В. Г. Майданника та проф. О. І. Сміяна. Суми : Сумський державний університет, 2017. 243 с.

2. Оленская Т.Л., Николаева А.Г., Соболева Л.В. Реабилитация в пульмонологии: учебно-методическое пособие. Витебск: ВГМУ, 2016. 142 с.

3. Стандарти (клінічні протоколи) санаторно-курортного лікування / за заг. ред. М.В. Лободи, К.Д. Бабова, Т.А. Золотарьової, Л.Я. Грінєвої. Київ: «КІМ», 2008. 416 с.

4. Сухан В.С. Санаторно-курортне лікування хворих пульмонологічного профілю: методичні рекомендації. Ужгород: УжНУ, 2011. С.16-18.

5. Уянаева А.И., Хан М.А., Тупицына Ю.Ю., Чукина И.М., Лян Н.А., Максимова Г.А. Климатотерапия в лечении и реабилитации детей с бронхиальной астмой, осложненной повышенной метеочувствительностью. *Аллергология и иммунология в педиатрии*. 2020; 62 (3): 23-28, DOI: 10.24411/2500-1175-2020-00003.

6. Фізіотерапевтичні та курортні фактори лікування в гастроентерології і пульмонології : навч. посіб. для самостійної роботи студентів IV курсу медичних факультетів при підготовці до практичних занять з навчальної дисципліни «Актуальні проблеми фізіотерапії, курортології та реабілітації»/ уклад. С. М. Малахова, О. О. Черепок, Н. Г. Волох. Запоріжжя : ЗДМУ, 2019. 74 с.

ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРА O2IN ПІСЛЯ COVID-19

Ірина Федяй, доктор філософії (Ph.D.)

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. На початку 2020 року Всесвітня організація охорони здоров’я надала офіційну назву інфекції, викликаної новим коронавірусом, COVID-19 (COronaVIrus Disease-2019). Міжнародний комітет із таксономії вірусів надав назву збуднику інфекції SARS-CoV-2. Відомо, що найпоширенішим клінічним проявом варіанта коронавірусної інфекції є захворювання легень. Для відновлення пацієнтів, що перенесли короновірусну інфекцію, необхідна легенева терапія із застосуванням дихального тренажеру O2IN.

Ключові слова: COVID-19, легенева терапія, дихальний тренажер O2IN, дихальні вправи.

Вступ. На початку 2020 року Всесвітня організація охорони здоров'я надала офіційну назву інфекції, викликаної новим коронавірусом, COVID-19 (COronaVIrus Disease-2019). Міжнародний комітет із таксономії вірусів надав назву збуднику інфекції SARS-CoV-2. Одне з найнеприємніших ускладнень після COVID-19 – це поява фіброзних змін у легенях, що являють собою розростання сполучної тканини, яке виникло в результаті запального та дистрофічного процесу в легенях. Підсумком розвитку цього патологічного процесу є порушення основної функції легень – функції газообміну. У пацієнтів може з'являтися задишка при фізичних навантаженнях, а при рясному фіброзі задишка може виникати і в стані спокою [4, 5].

При коронавірусі ушкоджується альвеолярний епітелій, різко виникає запальна відповідь, при якій активізуються клітини – захисники нашого організму, і в тому числі клітини-фібробласти. Фібробласти виробляють колаген, що призводить до розвитку фіброзу. Однак не все те, що є фіброзними ділянками, насправді ними є. Згодом частина змін може пройти.

Для відновлення правильного функціонування важливою є лікувальна гімнастика, дихальна гімнастика, яка дозволяє включити додаткову дихальну мускулатуру та збільшити обсяг легень. Дихальні вправи з переривчастим тиском на видиху рекомендуються для профілактики та терапії після COVID-19 [1].

Мета дослідження - визначити ефективність застосування дихального тренажеру O2IN пацієнтами після COVID-19.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити вплив дихального тренажеру O2IN на організм людини після COVID-19.
2. Оцінити ефективність застосування дихального тренажеру O2IN як складової легеневої терапії для даної категорії осіб.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь особи, які перенесли коронавірусну інфекцію. **Методи дослідження:** загальнонаукові, клініко-інструментальні, реабілітаційне обстеження.

Результати дослідження та їх обговорення. Технологія, що лежить в основі дихального тренажера O2IN, призначена не тільки для відновлення після коронавірусу, а й при хронічній обструктивній хворобі легень, астмі, після сезонних простудних захворювань, для профілактики захворювань легень, а також для підвищення ефективності занять спортом.

За допомогою дихального тренажера O2IN після Covid-19 людина не тільки відновлюється, але й отримує здоровий баланс O_2 та CO_2 так, якби знаходилась в горах. Така рівновага досягається збільшенням залишкового CO_2 у тій ділянці легень, яка не бере участі в газообміні. За рахунок цього організм витрачає кисень раціональніше, ніж до використання тренажера.

Дихальний тренажер створює опір на видиху, який долають дихальні м'язи. Відбувається гіпоксично-гіперкапнічне тренування: збільшення концентрації CO_2 та зниження концентрації O_2 в організмі. Саме так підвищують витривалість спортсмени, які тренуються у високогір'ї, а на

змаганнях за умов рівнини показують високі результати. Вібрація при використанні O2IN розм'якшує мокроту, виводить її з бронхів і сприяє їх очищенню [1, 6, 7].

За словами лікарів, дихання з вібрацією та опором є альтернативою методу перкусійного масажу – постукуванню при терапії після коронавірусу.

За статистикою, у багатьох людей відбувається хронічне перевантаження дихальної системи за рахунок надміру частого та глибокого дихання. Це призводить до виснаження запасів CO_2 та хронічної гіпоксії – нестачі O_2 в організмі. Без CO_2 навряд чи можна уникнути кисневого голодування навіть за високої концентрації O_2 в організмі. Тому багато дихальних технік базуються на підвищенні CO_2 за рахунок затримки дихання – збільшенні CO_2 в крові. За рахунок опору на видиху O2IN продовжує цикл дихання, що дозволяє організму раціональніше використовувати O_2 та CO_2.

Дихальні м'язи працюють так само, як і всі групи м'язів, які зміцнюються, якщо їх тренувати. Але у звичайному житті ми їх не розвиваємо. Тренуючи дихальні м'язи, людина збільшуєте обсяг легень, оздоровлює та загартовує весь організм [7, 8].

Застосування дихального тренажера O2IN сприяє більш ефективному транспортуванню O_2 до органів та тканин; активізує ділянки дихальних шляхів із недостатнім насиченням O2; виробляє сили та енергію; збільшує глибину дихання, посилює газообмін у легенях; прискорює післяковідне відновлення завдяки виведенню мокротиння; позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи; знижує дратівливість, почуття втоми та стресу; підвищує раціональність використання O_2 організмом; розвиває витривалість та силу дихальних м'язів; збільшує життєвий об'єм легень; підвищує імунітет; позбавляє задишки; відновлює сон.

Тут важливим є принцип поступовості. Найпростіше, з чого можна почати, – тренування дихання: розминка дихальної мускулатури, суглобова гімнастика та робота низької інтенсивності, наприклад, ходьба з використанням тренажеру. На перших етапах: легкий вдих через ніс, видих через рот. Після того, як людина звикає до тренажеру (зазвичай потрібен тиждень), додаються таймінги: 2 секунди – вдих, 3-4 секунди – видих.

Тренажер створює додатковий опір та вібрацію, що сприяє більш ефективному використанню м'язів живота та навіть тазового дна. Починати слід з 5-10 хвилин роботи низької інтенсивності краще щодня, з кожним тижнем додаючи по 2-3 хвилини, поступово доходячи до 30-40 хвилин. На наступних етапах слід працювати з різкістю видиху. А загалом усі протоколи підбираються індивідуально, виходячи з особливостей людини, що особливо актуально на сьогодні [2, 3].

Активні навантаження людям, які перенесли коронавірусну інфекцію, протипоказані. Не можна відразу йти до тренажерного залу, так як можливі порушення у роботі нирок та різноманітні судинні порушення. Тому пацієнтам «входження» в режим звичних навантажень треба здійснювати поступово та проконсультуватися з фахівцем!

Висновки:

1. Аналіз літературних джерел з проблеми застосування дихальної терапії свідчить про те, що ця проблема залишається актуальною.

2. Отже, результати дослідження довели ефективність застосування дихального тренажеру O2IN як складової легеневої терапії для осіб, що перенесли короно вірусну інфекцію.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з дослідженням ефективності застосування дихальної терапії у даної категорії осіб як самостійного домашнього тренування.

Список використаної літератури:

1. Дышко Б.А., Головачев А.И. Инновационные подходы к совершенствованию физической работоспособности спортсменов на основе применения тренажеров комплексного воздействия на дыхательную систему. *Вестник спортивной науки*. Москва, 2011. № 1. С. 7–11.

2. Івасик Н. Застосування тренажерів у дихальній гімнастиці пацієнтів з бронхолегеневими захворюваннями. *Спортивна наука України*, № 2 (72). 2016. С. 42-50.

3. Левашов М.І., Березовский В.Я., Малюта В.І. Інтегральне нормобаричне гіпоксичне тренування як метод реабілітації спортсменів високої кваліфікації. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту,* №3. 2004. С. 109-115.

4. Мещерякова Н.Н., Белевский А.С., Кулешов А.В. Легочная реабилитация пациентов, перенесших коронавирусную инфекцию COVID-19 (клинические примеры). *Пульмонология*. 2020. № 30 (5). С. 715–722. DOI: 10.18093/0869-0189-2020-30-5-715-722.

5. Про охорону здоров'я : Наказ, Протокол Міністерства охорони здоров'я України від 02.04.2020 р. № 762. URL : https://moz.gov.ua/uploads/5/29766-dn_638_06_04_2021_dod.pdf

6. Физиология висцеральных систем : уч. пособ. / В.Н. Соколенко и др. Полтава : УМСА, 2018. 147 с.

7. Физиология человека в схемах и таблицах : уч. пособ. / Брин В.Б. СПб.: «Лань», 2017. 608 с.

8. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) : Management in children, 14.09.2020. URL : https://www.uptodate.com/contents/coronavirus-disease-2019-covid-19-management-inchildren

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПІСЛЯ НЕУСКЛАДНЕНОГО КОМПРЕСІЙНОГО ПЕРЕЛОМУ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

Олена Шеремет,
Сергій Сінютін
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка,
Старобільськ, Україна

Анотація. В роботі висвітлена актуальність спортивного травматизму, реабілітації після неускладнених компресійними переломів поперекового відділу хребта. Приведені результати дослідження ефективності використання комплексної програми фізичної терапії, яка значно підвищує ефективність відновлення функцій хребта і м'язів спини, сприяє профілактиці подальших пошкоджень і значно поліпшує якість життя спортсменів.

Ключові слова: спортивний травматизм, фізична терапія, компресійний перелом хребта, поперековий відділ.

Вступ. Проблеми лікування та реабілітації спортсменів з компресійними переломами тіл хребців поперекової локалізації обумовлена частотою даних пошкоджень, а також значимістю соціальних і економічних проблем, що виникають на етапах лікування в гострому періоді і в ході відновної терапії [1, с.84-89; 4, с. 78] . Пошкодження хребта у спортсменів становлять до 11,5% від усіх патологій опорно-рухового апарату. Серед пошкоджень частіше виявляються переломи кісткової системи хребта – 7,7%, дисторсії – 3,8 і удари м'яких тканин хребта – 2,6% [3, с.114; 5]. Проблема відновлення функцій організму після компресійного перелому хребта є одним з актуальних медико-біологічних і соціально-психологічних завдань, від своєчасного і правильного вирішення яких залежить відновлення особистого і соціального статусу спортсменів [2, с. 42-45].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально оцінити комплексну програму фізичної терапії спортсменів з неускладненими компресійними переломами поперекового відділу хребта.

Завдання дослідження: вивчити та проаналізувати науково-літературні джерела, щодо спортивного травматизму, зокрема компресійних переломів хребта у спортсменів, лікування та реабілітації; розробити та впровадити комплексну програму фізичної терапії для спортсменів з неускладненим компресійним переломом поперекового відділу хребта; експериментально перевірити, та оцінити результати впровадженого дослідження.

Матеріал та методи дослідження. Експериментальне дослідження тривало 4 тижні, на базі тренажерного залу «Super Gym», в якому взяла участь одна людина – молодий чоловік, який займається пауерліфтингом. Була розроблена індивідуальна комплексна програма фізичної терапії у

відновному періоді і передбачала проведення силових тренувань, використання лікувальної гімнастики, масажу та кінезіотейпування. Для досягнення поставленої мети та вирішення поставлених завдань були використані наступні методи: аналіз науково-методичної літератури; аналіз медичної документації; тестування фізичних якостей (метод Томайєра, тест Шобера, гіперекстензія, жим ногами, гоніометрія хребта); оцінка больового індексу (візуально-аналогова шкала болю). Оцінка проводилася до, через 2 тижні та 4 тижні. Статистична обробка виконана за парним t-крітерієм Стьюдента.

Результати дослідження та їх обговореня. Середні вихідні показники становили: метод Томайєра – 3,4±0,62 см; метод Шобера - 13,9±0,29 см; гіперекстензія – 7,3±1,03 кг; жим ногами - 45,5±1,22 кг; гоніометрія, нахили: вперед – 55,5±1,87°; ліворуч – 29,2±1,6°; праворуч – 28,5±1,05°; ВАШ болю – 2,8±0,61 см.

Через 2 тижні отримані результати: метод Томайєра – 2,0±0,51 см; метод Шобера – 14,6±0,45 см; гіперекстензія – 12,5±1,05 кг; жим ногами - 58,3±1,63 кг; гоніометрія, нахили: вперед – 66,2±2,86°; ліворуч – 34,0±2,19°; праворуч – 34,0±2,19°; ВАШ болю – 0,9±0,45 см.

Через 4 тижні отримані результати: метод Томайєра – 0,8±0,19 см; метод Шобера – 15,8±0,39 см; гіперекстензія – 21,7±1,51 кг; жим ногами - 71,5±1,38 кг; гоніометрія, нахили: вперед – 78,0±2,45°; ліворуч – 38,2±1,47°; праворуч – 38,3±1,75°; ВАШ болю – 0,1±0,2 см. Всі результати отримані при вірогідності $p<0.05$.

Висновки. Результати експерименту доводять, що використання даної комплексної програми фізичної терапії значно підвищує ефективність відновлення функцій хребта і м’язів спини, зменшує біль, сприяє профілактиці подальших пошкоджень і поліпшує якість життя, що в свою чергу може дозволити спортсмену повернутися до спорту. Розроблена комплексна програма фізичної терапії доповнює відомості про нові сучасні підходи в реабілітації спортсменів після неускладнених компресійних переломів хребта у поперековому відділі, та може використовуватися в практиці.

Список використаної літератури:

1. Левенець В. Н. Актуальні питання спортивного травматизму. *Спортивна медицина*. 2004. № 1-2. С. 84-89.

2. Еремушкин М. А., Стяжкина Е. М., Чесникова Е. И., Марченкова Л. А., Гусарова С. А. Эффективность реабилитации после компрессионных переломов позвонков. *Вестник восстановительной медицины*. 2019. № 1 (89). С. 42-45.

3. Жариков Ю. О., Нагайцева А. А., Николенко В. Н. Повреждения при компрессионных переломах позвоночника: неврологический дефицит и технологии реабилитации пациентов с неврологическими нарушениями. *Медицинский вестник*. 2021. Т. 16. № 1. С. 114-118.

4. Гентова А. И., Крутов А. В. Спортивный травматизм и его влияние на занятия спортом. *Материалы международной научно-практической конференции студентов и аспирантов, проводимой в рамках III Международного конгресса молодых ученых*. Под редакцией В.А. Ковалева, Б.Г. Хаирова. 2017. С. 78-81.

5. Нюняев И. В. Травматизм во время спортивных занятий. *Сборник материалов XIX международной научно-практической конференции*. В 2-х томах. 2017. С. 262-266.

VI. МЕНЕДЖМЕНТ, МАРКЕТИНГ, ЕКОНОМІКА ТА ПІДПРИЄМНИЦТВО У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

СУЧАСНІ НАУКОВІ ПОГЛЯДИ НА УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Анастасія Бондар, к.фіз.вих, доцент,
Ірина Петренко, к.фіз.вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. У дослідженні окреслено сучасні напрями наукового пошуку вітчизняних вчених з проблеми управління фізичною культурою і спортом, серед яких впровадження європейських стандартів управління в умовах децентралізації влади та перехід до ринкових відносин у сфері спорту.

Ключові слова: сфера фізичної культури і спорту, сфера спорту, управління, реформа.

Вступ. Вітчизняні вчені І. Галюза, О. Гацуля, Т. Дорофєєва, О. Кузьменко, Л. Матросова, В. Приходько, О.Томенко у своїх дослідженнях обґрунтовують необхідність реформування державного управління у сфері фізичної культури і спорту в умовах децентралізації влади, використовуючи досвід інших держав. І. Гасюк, Є. Герасимова, Є. Імас, Ю. Леонова, Ю. Мічуда, Н. Середа, І.Стахів, В. Черба вивчали сучасний стан та особливості економічної діяльності в сфері фізичної культури і спорту, розвиток ринку фізкультурно-спортивних послуг, нормативно-правове підґрунтя функціонування суб'єктів господарювання галузі.

У ході аналізу результатів сучасних наукових досліджень з проблеми управління фізичною культурою і спортом виникли суперечності, які потребують уточнення та додаткового вивчення, зокрема: використання понять «галузь фізичної культури і спорту», «сфера фізичної культури», «сфера спорту»; механізм впровадження державної політики в сфері фізичної культури і спорту в умовах децентралізації влади; особливості менеджменту фізкультурно-спортивних організацій різної форми власності в ринкових умовах.

Мета дослідження – визначити основні напрями наукового пошуку вітчизняних вчених з проблеми управління фізичною культурою і спортом.

Матеріал і методи дослідження: теоретичні та практичні дослідження вітчизняних вчених, наукова література; методи порівняння, синтезу, аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час узагальнення масиву наукових доробок вітчизняних авторів, ми зіткнулися з необхідністю визначення таких дефініцій як «сфера фізичної культури і спорту» та «сфера спорту», які автори широко застосовують у своїх роботах, інколи

ототожнюючи їх. В умовах євроінтеграції нашої країни, слід дотримуватися введених Європейським союзом норм і стандартів, які регулюють питання рухової активності і спорту, тому у науковий обіг та нормативно-правове поле доцільно вводити поняття «сфера спорту» [9] для окреслення діяльності фізкультурно-спортивних організацій і інших суб'єктів господарювання, які надають фізкультурно-спортивні послуги, термін «фізична культура» [7] доцільно вживати для окреслення видів рухової активності, зокрема таких базових форм соціального прояву фізичної культури, як спорт, фізичне виховання, фізичний фітнес.

У ході дослідження з'ясувалося, що основними напрямами наукового пошуку вітчизняних вчених з проблеми управління фізичною культурою і спортом є впровадження європейських стандартів управління в умовах децентралізації влади та перехід до ринкових відносин у сфері спорту. Основними шляхами вдосконалення управління фізичною культурою і спортом в нашій державі, на думку вчених, є: реформування системи органів державної влади та перерозподіл повноважень між ними [3, 8], стандартизація фізкультурно-спортивних послуг [1, 6], збільшення об'ємів позабюджетного фінансування масового спорту за рахунок надходжень від частини прибутків вітчизняних виробників алкогольної та тютюнової продукції [4], підтримки малого та середнього бізнесу, які здійснюють діяльністю у сфері спорту [2], звільнення від плати за землю закладів фізичної культури і спорту та спортивних споруд [5] .

Висновки. У дослідженні обґрунтовано основні тенденції управління фізичною культурою і спортом в нашій країні: перехід на європейські стандарти управління, децентралізація влади, перехід до ринкових відносин у сфері спорту. У зв'язку з цим, ми бачимо чітке розмежування масового спорту, спорту вищих досягнень та професійного спорту, який стає видом комерційної діяльності. Головною стратегічною метою управління фізичною культурою і спортом залишається масове залучення людей до занять, оскільки це забезпечить оздоровлення населення, якісний відбір обдарованих спортсменів, а також – прибуток комерційним організаціям, які надають фізкультурно-спортивні послуги.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні міжнародного досвіду формування нормативно-правового підґрунтя діяльності суб'єктів господарювання у сфері спорту.

Список використаної літератури:

1. Дорофєєва Т. І. Стандарти управління в розвитку фізичної культури і спорту. Харків: ХДАФК, 2021. 100 с.

2. Імас Є. В., Мічуда Ю. П. Протиріччя економіки фізичної культури і спорту в перехідних суспільних системах. *Економіка та держава*. 2008. № 2. С. 40.

3. Матросова Л., Галюза І. Проблеми менеджменту в галузі фізичної культури та спорту. *Вісник економічної науки України*. 2012. №2. С. 94-97

4. Моргунов О. А. Публічне адміністрування масового спорту (спорту для всіх) в Україні: сучасний стан та перспективи. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер.: Юриспруденція*. 2019. № 42 том 2. С. 9-12. https://doi.org/10.32841/2307-1745.2019.42-2.2

5. Петришин Д. Фінансово-економічна підтримка сфери фізичної культури та спорту. *Спортивна наука України*. 2015. №2 (66). С. 60-64.

6. Романенко Л.В. Організаційно-правові засади управління фізичною культурою та спортом в Україні. Дис. на здобут наук. ступ. канд. юр. наук, спец: 12.00.07. Харків, 2019. 240 с.

7. Сутула В.О. Парадигма фізичної культури. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. №8. С. 356-361.

8. 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. http://doi.org/10.21272/mmi.2019.1-29

9. White Paper. White Paper on Sport (2007). URL: https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52007DC0391

КОНЦЕПЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО ТА НОРМАТИВНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОГО АРБІТРАЖУ

Марина Корольова, к.ю.н.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. Автором розроблено та обґрунтовано Концепцію організаційного та нормативного забезпечення спортивного арбітражу. Визначено сутність побудови та організації нормативної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, проаналізовано систему міжнародного спортивного арбітражу, як основного інституту вирішення конфліктів, з порушень нормативного регулювання у сфері фізичної культури і спорту.

Ключові слова: нормативне регулювання, сфера фізичної культури і спорту, спортивний арбітраж.

Вступ. Сьогодні спорт – це багатомільйонна індустрія. У спорті використовуються всі види юридичних формальностей. Виходячи із існуючого різноманіття юридичних питань, неминуче виникає величезна кількість конфліктів, спорів, причому вирішення багатьох з них являє собою значні труднощі з точки зору визначення юрисдикції та своєчасного розгляду.

Часто у спортивних відносинах виникають конфлікти між сторонами, які належать до різних держав, що створює складності визначення місця розгляду такого спору, або подібні питання вимагають термінового вирішення, а традиційний механізм вирішення справ в державному суді часто

виявляється занадто повільним, щоб задовольнити потреби сторін спортивно-правового правосуддя. Крім того, таким спорам властива і проблема спеціалізації. Як відомо, судді державного суду не знайомі з технічними деталями різних видів спорту та його специфікою, тому часто виникають тривалі затримки у розгляді і навіть судові помилки. Це вимагає пошуку альтернативного шляху у вирішенні спортивних суперечок.

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати Концепцію організаційного та нормативного забезпечення спортивного арбітражу.

Завдання дослідження:

1. Визначити сутність побудови та організації нормативної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, передумови формування та особливості розвитку галузі спортивного права в Україні.

2. Проаналізувати систему міжнародного спортивного арбітражу, як основного інституту вирішення конфліктів, з порушень нормативного регулювання у сфері фізичної культури і спорту, й на цій основі обґрунтувати систему з метою формування в Україні сучасного спортивного арбітражного суду.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети дослідження, вирішення поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнюючих методів: аналіз та синтез; аналогія; ретроспективний; системний та структурно-функціональний аналіз; документальний метод, контент-аналіз, PEST-аналіз, SWOT-аналіз; програмно-цільовий метод.

Результати дослідження та їх обговорення. Визначено ряд недоліків, які стримують створення в Україні ефективної системи спортивного арбітражу та розвиток нормативного регулювання сфери фізичної культури і спорту в цілому:

1. недосконала система взаємовідносин між органами державної влади, громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості, суб’єктами професійного спорту та спорту вищих досягнень;

2. неврахування специфіки спортивних відносин і спорів під час розгляду кожної конкретної конфліктної ситуації;

3. занадто дорога, довготривала та малоефективна, з точки зору українського спортсмена, процедура розгляду спорів у Спортивному арбітражному суді у м. Лозанні;

4. недосконаліть нормативно-правових документів, що регламентують діяльність у сфері фізичної культури та спорту;

5. відсутність належного ресурсного забезпечення, що полягає, у першу чергу, у кадровому питанні.

З цього є очевидним, що формування ефективної системи нормативного регулювання сфери фізичної культури і спорту неможливе без системного підходу, врахування всіх системоутворюючих чинників, що й обґрунтовує застосування програмного методу для розв'язання вище зазначених недоліків та необхідність наукового обґрунтування концепції.

Метою запропоновано нами Концепції є удосконалення нормативного регулювання сфери фізичної культури і спорту шляхом створення в Україні ефективної системи спортивного арбітражу. Концепція ґрунтується на таких загальних принципах: взаємозалежності, різноманітності, динамічності, пріоритетності. Окрім цього, нами враховані специфічні принципи: верховенства права, пропорційності, доступності, децентралізації, системності.

Соціальна місія Концепції: зміцнення іміджу українського спорту на міжнародній арені.

Зазначена мета Концепції передбачає почергове досягнення наступних цілей: розробка механізму арбітражу та медіації з метою вирішення спорів у сфері спорту на прикладі світового досвіду діяльності; формування ресурсного забезпечення системи спортивного арбітражу; удосконалення функціонування спортивного арбітражу.

Реалізація вказаних цілей передбачає вирішення відповідних завдань та кроків, які є шляхами і способами розв'язання проблеми недосконалості правового регулювання щодо розгляду спортивних спорів і захисту прав спортсменів та суб'єктів сфери фізичної культури і спорту.

Реалізація запропоновано Концепції дозволить: успішно захищати в рамках діючого законодавства права та інтереси суб'єктів спортивної діяльності; забезпечити доступність, оперативність і економічність самої процедури вирішення спортивного спору; вирішити кадрове питання у діяльності спортивного арбітражного суду; сприяти розвитку спортивного права у нашій країні відповідно до загальноприйнятих норм lex sportiva та розвитку української правової системи у цілому; зміцнити імідж українського спорту на міжнародній арені завдяки вирішенню виникаючих конфліктів на національному рівні; сприяти розвитку бізнесу у сфері професійного спорту, адже під час третейського розгляду обов'язково враховуються комерційні інтереси сторін.

Висновки. Таким чином, ми пропонуємо створення єдиного, самостійного, постійно діючого органу з вирішення спорів у сфері спорту – спортивного арбітражного суду, який вирішуватиме спори шляхом третейського розгляду на підставі законодавства України. Однак, щоб забезпечити умови для ефективної діяльності спортивного арбітражу, перш за все, необхідно внести зміни у значну кількість чинних нормативно-правових актів, що є досить довготривалим та складним процесом.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому планується проведення експертної оцінки запропонованої нами Концепції організаційного та нормативного забезпечення спортивного арбітражу.

Список використаної літератури:

1. Бордюгова Г. Ю. Міжнародне спортивне право як основа для формування національної галузі права «Спортивне право України» : автореф.

дис. на здобуття наук. ступеня канд. юрид. наук: спец. 12.00.11. Київ, 2009. 19 с.

2. Кузин В.В., Кутепов М.Е., Холодняк Д.Г. Спортивный арбитраж. Москва : Физкультура, образование и наука, 1996. 165 с.

3. Миляков Н. В. Правовая характеристика и система спортивных арбитражных судов (САС) в международном спортивном движении. Москва : Инфра-М, 2008. 383 с.

4. Саннікова М. Організаційно-правові умови створення спортивного арбітражу в Україні. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2019. №2 (70). С. 64-68.

5. Саннікова М.В., Ажиппо О.Ю. Теоретичне обґрунтування діяльності спортивного арбітражу та перспективи його створення в Україні. *Спортивний вісник Придніпров'я,* 2019. №3. С. 3-10.

УДОСКОНАЛЕННЯ УПРАВЛІННЯ ЗАКУПІВЕЛЬНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ У СПОРТИВНИХ КЛУБАХ

Юлія Леонова, к.е.н, доцент,
Олександр Попов, д.е.н, професор
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. У роботі зазначено, що планування є основоположною функцією управління. Досліджено та узагальнено завдання щодо удосконалення управління закупівельною діяльністю у спортивних клубах.

Ключові слова: удосконалення, закупівельна діяльність, постачальники, спортивні клуби.

Вступ. Актуальність дослідження полягає у тому, що ефективне управління закупівельною діяльністю у спортивних клубах суттєво впливає на конкурентоспроможність такої організації, її фінансовий стан і фінансові результати. Основи здійснення закупівельної діяльності в організаціях у своїх працях досліджують зарубіжні та вітчизняні вчені: Іванов Д. А., Коноваленко В. М., Крушельницька О. В., Тарасюк Г. М., Чухрай Н. І. та ін.

Мета роботи – визначити та узагальнити шляхи щодо удосконалення управління закупівельною діяльністю у спортивних клубах.

Завдання дослідження:

визначити напрямки, які забезпечать умови для проведення успішних конкурентних закупівель спортивними клубами;

узагальнити шляхи щодо удосконалення управління закупівельною діяльністю у спортивних клубах.

Матеріал і методи дослідження: теоретичні та практичні дослідження вітчизняних вчених, наукова література; методи порівняння, синтезу, аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Формування загальних цілей і єдиного спрямування зусиль всіх ланок ланцюга поставок до досягнення цих цілей забезпечує функція планування. Планування включене в усі інші функції управління, виступає їх необхідним компонентом. Планування в той же час поєднує усі інші функції, надаючи їм необхідний ступінь організованості. Планування є основоположною функцією управління [1–3].

Основною метою комунікацій замовника (спортивного клубу) з постачальниками є забезпечення умов для проведення успішних конкурентних закупівель, для цього необхідно вирішувати певні завдання [4; 5]. Шляхи удосконалення які забезпечать умови для проведення успішних конкурентних закупівель спортивними клубами та управління їх закупівельною діяльністю, є такими:

- постійно виявляти за допомогою активного застосування відповідних комунікаційних технологій нових потенційних постачальників, особливо, якщо спостерігається залежність закупівельника від існуючих контрагентів за рахунок обмеженості їх (контрагентів) кількості або можливостей, а також їх монопольного становища;
- залучати максимально можливу кількість нових постачальників до участі в конкурентних закупівлях;
- стимулювати активність постачальників, що вперше беруть участь у проведенні закупівельних процедур;
- стимулювати продовження спроб постачальників брати участь і прагнути до перемоги в наступних конкурентних процедурах, у випадку їх програшу в уже минулих змаганнях, і, насамперед, за рахунок удосконалювання його (постачальника) пропозицій;
- забезпечувати участь у майбутніх конкурентних закупівлях постачальників, термін дії контрактів з якими на той час уже мине, особливо у тих випадках, коли рішення про пролонгування договору є неочевидним;
- забезпечувати співробітництво (переманювання) потенційно привабливих постачальників, потужності яких у цей час неповністю завантажені замовленнями інших підприємств, у тому числі предприємств-конкурентів замовника;
- формувати у свідомості постачальників образ «привабливого закупівельника», співробітництво з яким підвищує престиж постачальника на ринку;
- формувати сприйняття постачальниками іміджу підприємства-замовника як іміджу «надійного партнера», що є особливо важливим комунікаційним акцентом у специфічних умовах розвитку ринку;
- необхідність постійного доведення лояльності, зокрема, при тривалих відносинах, коли можливі наслідки їх розриву є дуже значними.

Висновки. Таким чином, було визначено напрямки, які забезпечать умови для проведення успішних конкурентних закупівель спортивними

клубами. Також узагальнено щляхи щодо удосконалення управління закупівельною діяльністю у спортивних клубах.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальшому дослідженню підлягає вивчення закордонного досвіду з удосконалення управління закупівельною діяльністю у спортивних клубах.

Список використаної літератури:

1. Иванов Д. А. Координация в цепях поставок. *Логистика и управление цепями поставок*. 2017. № 6. С. 28–37.

2. Коноваленко В. М. Концептуальні основи та принципи управління закупівельною діяльністю підприємства. *Актуальні проблеми економіки*. 2020. № 1. С. 92–101.

3. Крушельницька О. В. Управління матеріальними ресурсами : навч. посібн. Київ : Кондор, 2019. 162 с.

4. Тарасюк Г. М. Планування комерційної діяльності. Київ : Каравела, 2019. 400 с.

5. Чухрай Н. І. Інновації та логістика товарів : монографія. Львів : Видавництво НУ «Львівська політехніка», 2019. 262 с.

МАРКЕРИ ВИЗНАЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА НА ОСНОВІ ВИВЧЕННЯ ПОПИТУ НА РИНКУ ПОСЛУГ

Галина Панченко, к.пед.н.,
Сергій Бондаренко, к.пед.н., доцент
Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка,
Кропивницький, Україна

Анотація. В дослідженні виявлена система маркерів, яка дозволяє визначити фахівця-тренера як потенційного носія якісної фітнес-послуги.

Ключові слова: фітнес-тренер, маркери ефективності та компетентності.

Вступ. Становлення та розвиток ринкової економіки відкрило можливість розглядати галузь фізичної культури і спорту як різновид достатньо прибуткового бізнесу. Науковці зазначають, що підприємництво в даній галузі це, насамперед, діяльність на комерційній основі із застосуванням різних організаційно-правових форм, котра пов’язана з реалізацією нових можливостей для розробки конкурентоздатних фізкультурно-спортивних послуг, які спрямовані на задоволення громадянами своїх культурних потреб через сприйняття або участь у демонстрації гармонійного розвитку та фізичних можливостей людини [2, 3].

Особливого розмаху і популярності набули заняття фітнесом, різновиди якого постійно збільшуються. За останні роки (до пандемії) в

Україні були побудовані сотні спеціалізованих залів, які оснащені відповідним обладнанням та обслуговуються тисячами фахівців. У 2015 році до 9 % населення було залучено до занять фітнесом, а потенційна ємність цього ринку послуг сягала 2 мільярди доларів, що демонструє підвищений попит на послугу [4]. Цьому посприяла мода на спортивний стиль життя, на красиве, підтягнуте, пластичне, м'язисте людське тіло [1]. Мільйони людей прагнуть бути схожими на зірок сучасної кіноіндустрії, які мають досконалу фізичну форму. Тому сутність фітнесу полягає у покращенні та удосконаленні форм свого тіла шляхом корекції постави, нарощування м'язової маси, позбавлення від зайвої ваги та ін.

Для того, щоб досягти цих бажаних змін у зовнішності та підтримувати їх надалі, необхідна ефективна наполеглива робота клієнта і, безумовно, професіоналізм фітнес-тренера. Але, навіть попередній аналіз широко розрекламованих програм підготовки сертифікованих фітнес-тренерів вражає своєю поверхневістю і термінами підготовки. Розрахунок організаторів такого «експрес-конвеєрного» способу навчання доволі простий: дати ази, а решта – емпіричне (тобто методом проб і помилок) самонавчання на клієнтах.

Мета дослідження – виявити маркери споживацького попиту на якісну послугу фітнес-тренера.

Матеріал і методи дослідження. Для закритого анкетування було відібрано найбільш вимогливих (на думку фітнес-тренерів) респондентів, які мали стаж занять фітнесом понад 1 рік та були раніше відвідувачами двох-трьох фітнес-центрів класу «Еліт» в м. Кропивницькому. Для обробки даних результатів анкетування був використаний метод рейтингової оцінки, який визначав схильність респондента до тієї чи іншої думки. Рейтингова оцінка вираховувалася за середнім балом. Результати анкетування обговорювалися експертним колом менеджерів з набору кадрів двох провідних фітнес-центрів. Таке поєднання методів анкетування споживача послуги з експертною оцінкою допомагає виявити якісного носія фітнес-послуги.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене анкетування та його експертне оцінювання дозволило виявити та конкретизувати найбільш очікувані вимоги до професійних характеристик ефективного фітнес-тренера:

1.Профільна базова освіта. Очевидно, що «експрес-конвеєрне» навчання не спроможне підготувати якісні кадри. Тому клієнт та роботодавець практично завжди віддають перевагу випускникам університетів фізичного виховання, спорту і здоров'я освітнього рівня бакалавр, магістр, спортсменам вищих розрядів, які тривалий час займалися спортивним тренінгом.

2.Наявність практичного досвіду. Доведено, що практичний стаж до 3-х років достатній для набуття досвіду, що дозволяє скласти оптимальну тренувальну програму з урахуванням побажань та індивідуальних особливостей клієнта.

3.Зовнішність фітнес-тренера. Це своєрідна візитка фахівця, його наочна демонстрація особистих досягнень тілесної досконалості. Потужний аргумент професійної спроможності до ефективних занять з клієнтом.

4.Професійно-відповідальне ставлення до роботи. Дисциплінованість та внутрішня зібраність. Уміння вибудовувати довірливі, партнерські стосунки з клієнтом. Здатність збирати та використовувати інформацію про клієнта, яка буде підтримувати позитивну мотивацію та настрій на тривалий тренінг.

5.Бажання постійного професійного удосконалення. Підвищення фахового рівня шляхом додаткового навчання, здобуття нових сертифікатів, які показово засвідчують професійне зростання.

Висновки. Виявлена система маркерів є уособленням потреби ринку у наданні якісних фітнес-послуг і може бути використана як орієнтир у пошуку ефективного фітнес-тренера, а також для професійного відбору кадрів для роботи в галузі фітнес-індустрії.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з визначенням питомої ваги кожного маркера та їх комбінацій для діагностики професійного рівня фахівця.

Список використаної літератури:

1.Василенко М.Н. Психологический профиль личности фитнес-тренера как фактор моделирования системы профессиональной подготовки в вузе. *Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук*. 2014. № 11. С. 291-294.

2.Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес. М.: КНОРУС. 2009. 320 с.

3.Лукащук В.І. Особливості підприємницької діяльності у сфері спорту. *Український соціум*. 2012. №3 (42). С. 43-51.

4.Чеховська Л. Фітнес-індустрія України: стан і перспективи розвитку. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2017. Вип.5 (86). С. 358-363.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІН У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЗА ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ

Наталія Середа, к.фіз.вих., доцент,
Сергій Салтан
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. У роботі розкрито особливості діяльності фізкультурно-спортивних організацій в умовах які склалися на сьогоднішній день, а саме в карантинних обмеженнях. Визначено основні зміни які відбулися в діяльності фізкультурно-спортивних організацій.

Ключові слова: карантині обмеження, маркетинг, фізкультурно-спортивна організація.

Вступ. Сучасні умови у яких функціонують фізкультурно-спортивні організації вимагають пошук нових напрямків розвитку сфери фізичної культури та спорту у зв'язку з поширенням коронавірусної хвороби (COVID-19) у світі та обмеженнями відвідування спортивних закладів та змагань.

Мета дослідження – охарактеризувати зміни, які відбулися в сфері фізичної культури і спорту за період пандемії.

Результати дослідження та їх обговорення. У березні 2020 року світ змінився назавжди через епідемію коронавірусної хвороби (COVID-19). Оскільки хвороба є смертельною і на початку пандемії ще не було винайдено вакцини проти неї, у світі був оголошений карантин. Зупинилось транспортне сполучення в регіонах та за їх межами. Звісно не могла уникнути обмежень і сфера фізичної культури в спорту. Спортивні змагання та спортивно-масові заходи були призупинені, навіть були заборонені тренування, було перенесено олімпіаду в Токіо з 2020 на 2021 рік та дозволено її проведення без глядачів. Ізоляція дуже сильно підірвала темпи економічного розвитку країн світу, негативно вплинула на стан фізичної культури і спорту [3, 4, 5].

За результатами проведеного дослідження визначено, що ті види спорту та фізкультурно-спортивні організації, що не змогли знайти своє застосування у віртуальному світі значно скоротили свою популярність та прибутки. Через те, що заходи часто можуть бути тільки online, або зі значним обмеженням по кількості учасників все більше набирають популярності online заходи та online трансляції.

Звісно не могла уникнути обмежень і сфера фізичної культури та спорту. За даними Міністерства молоді та спорту України через локдаун 2020 року українські спортсмени у офіційних міжнародних змаганнях з олімпійських та неолімпійських видів спорту різко зменшили кількість призових місць у порівнянні з 2019 роком. Так, в 2020 році в олімпійських видах спорту було завойовано 371 призове місце (140 з олімпійських номерів програми та 231 - з неолімпійських), а в 2019 році 777 (220 з олімпійських номерів програми та 557 - з неолімпійських номерів). В 2020 році українськими спортсменами було завойовано 274 призових місць у змаганнях з неолімпійських видів спорту, у 2019 році ця цифра досягала 3567 [2]. Якщо кількість завойованих призових місць в олімпійських видах спорту скоротилась трохи більше ніж у два рази, то в не олімпійських видах спорту - у тринадцять, що є наслідком різкого скорочення кількості спортивних змагань.

Висновки. За результатами проведеного дослідження визначено, що під час карантину сфера фізична культура і спорт розвивалась у кардинально інших умовах. Функціонування фізкультурно-спортивних організацій вийшло на новий рівень, який до цих подій розвивався повільними темпами. Переорієнтація діяльності у формат online стає основною умовою не втратити прибутки та втримати наявного та потенційного споживача. Через неможливість проведення фізкультурно-спортивних заходів ofline, почали

створюватись різні проєкти, які дають можливість проводити тренування online.

Перспективи подальших досліджень. Розробка стратегії розвитку фізкультурно-спортивної організації в online середовищі.

Список використаної літератури:

1. Середа Н.В. Застосування інтернет-маркетингу для підвищення ефективності діяльності фізкультурно-спортивної організації. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XX Міжнародної науково-практичної конференції, 17-18 грудня 2020 року. Харків: ХДАФК, 2020. С. 126-128.

2. Україна спортивна - 2020: інформаційний довідник. К. : Міністерство молоді та спорту України 2021 С. 88-94

3. Alexander K., Lee Dana. White expects UFC to lose over $100 million in 2020 due to lack of live gates. *MMA highlights.* 2020. 29 may. URL: https://ww.mmafighting.com/2020/5/29/21275035/dana-white-expects-ufc-to-lose-over-100-million-in-2020-due-to-lack-of-live-gates (дата звернення: 1.11.2021).

4. Canceling Tokyo Olympics would lower Japan GDP growth by 1.4%: estimate. *Kyodo News+* 2020. 7 mar. URL: https://english.kyodonews.net/news/2020/03/4b59ebb106f0-canceling-tokyo-olympics-would-lower-japan-gdp-by-14-estimate.html (дата звернення: 1.11.2021) (дата звернення: 1.11.2021).

5. Epic pledges $20 million for Fortnite esports in 2021. *The verge* 2021. 19 jan. URL: https://www.theverge.com/2021/1/19/22239161/fortnite-esports-fncs-prize-pool-2021 (дата звернення: 1.11.2021).

6. Simon Borg. Champions League prize money breakdown: How much do the winners get in 2021? *Sportingnews* 2021. 29 may. URL: https://www.sportingnews.com/us/soccer/news/champions-league-prize-money-2021/5i1j0n2hh9r01ffvgqfsp541l (дата звернення: 1.11.2021).

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ

Наталія Середа, к.фіз.вих., доцент,
Дарія Саніна
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. У тезах наведено результати проведеного дослідження стосовно визначення особливостей формування конкурентоспроможності фізкультурно-спортивної організації. Сформовано механізм формування конкурентоспроможності фізкультурно-спортивної організації.

Ключові слова: конкуренція, конкурентоспроможність, механізм, маркетинг, фізкультурно-спортивна організація.

Вступ. Конкурентна політика та конкурентоспроможність є важливою складовою економічної політики фізкультурно-спортивних організацій і виступає загальним керівництвом до дій та прийняття рішень, які полегшують досягнення цілей конкурентного розвитку на ринку фізкультурно-спортивних послуг [3, 4, 7].

Мета дослідження – визначити особливості формування конкурентоспроможності фізкультурно-спортивної організації.

Матеріал і методи дослідження: аналіз літературних джерел, анкетування, організаційне моделювання, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Формування конкурентної політики та конкурентоспроможності є необхідною умовою ефективної діяльності фізкультурно-спортивної організації у сучасних умовах, що вимагає:

- врахування чинників зовнішнього і внутрішнього середовищ, що впливають на формування конкурентоспроможності;
- визначення детермінант розвитку як сукупності чинників, що формують конкурентні переваги чи створюють для цього належні передумови;
- використання сучасних підходів до формування конкурентоспроможності для врахування особливостей та складності функціонування фізкультурно-спортивних організацій у сучасних умовах;
- вибір сучасних інструментів та способів досягнення конкурентних переваг.

Для фізкультурно-спортивних організацій питання формування конкурентної політики нині набуває неабиякої актуальності, враховуючи сьогоднішній стан та карантинні обмеження у спортивній індустрії. Оптимальне поєднання заходів конкурентної політики, здебільшого економічного та організаційно-адміністративного характеру, надаватимуть змогу ефективно реалізовувати власні конкурентні переваги та забезпечувати високу конкурентоспроможність в умовах конкурентного середовища [2, 6].

Конкурентна маркетингова політика фізкультурно-спортивної організації має бути направлена на збалансування економічних зв'язків між іншими фізкультурно-спортивними організаціями, фізкультурно-спортивними організаціями і конкурентами, формування ефективного внутрішньо економічного механізму. Процес формування конкурентоспроможності охоплює всі сфери діяльності фізкультурно-спортивної організації з метою формування сталих конкурентних позицій на ринку фізкультурно-спортивних послуг та забезпечення довгострокової конкурентоспроможності. Основою формування конкурентоспроможності фізкультурно-спортивної організації є систематичний аналіз всіх напрямків діяльності та використання маркетингового аудиту.

Висновки. За результатами проведеного дослідження сформовано механізм формування конкурентоспроможності фізкультурно-спортивної організації, який передбачає систему взаємопов'язаних методів, засобів та

важелів, що забезпечують формування сталих конкурентних позицій за рахунок ефективного поєднання різних напрямів управління фізкультурно-спортивною організацією. Ефективність механізму формування конкурентоспроможності залежить від його організаційної будови, структури та стилю управління, планування, технології надання ФСП, організації та мотивації праці, наявності політики управління якістю. Сформований механізм формування конкурентоспроможності ґрунтується на прогнозуванні окремих напрямів діяльності фізкультурно-спортивної організації, зокрема кон'юнктури споживчого ринку в цілому та окремих її сегментів.

Перспективи подальших досліджень. Визначити ефективність використання розробленого механізму формування конкурентоспроможності фізкультурно-спортивної організації.

Список використаної літератури:

1. Герасимчук З. В., Яринюк О. О. Маркетинг як інструмент підвищення конкурентоспроможності регіону. *Економічні науки. – Серія „Регіональна економіка”. Збірник наукових праць.* Луцький національний технічний університет. Луцьк, 2014. С. 75 -81.
2. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку: монографія. Київ: Олімпійська література, 2007. 216 с.
3. Середа Н.В. Механізм формування конкурентоспроможності неолімпійських видів спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 2(70), С. 55-58, doi:10.15391/ snsv.2019-2.009
4. Середа Н.В. Загальна характеристика основних понять «конкуренція» та «конкурентоспроможність» в діяльності фізкультурно-спортивної організації *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. [Електронний ресурс]*. Харків: ХДАФК, 2018. С. 32-36.
5. Середа Н.В., Голян М.В. Особливості управління конкурентоспроможністю дитячо-юнацьких спортивних шкіл з неолімпійських видів спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» зб. наукових праць*. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. Випуск 2(96)18. С. 81-85.
6. Цобер І.Ю. Аналіз підходів до оцінювання конкурентоспроможності підприємств. *Актуальні проблеми економіки*. Київ, 2009. № 6 (96). С. 151–155.
7. Фатхутдинов Р. А. Управление конкурентоспособностью организации: учебник. Москва: Изд-во Эксмо, 2005. 544 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Світлана Стадник[1], к.фіз.вих., доцент,
Дар'я Окунь[1], к.фіз.вих.,
Галина Дусь[2]
Харківська державна академія фізичної культури[1],
Харківський фаховий коледж спорту[2],
Харків, Україна

Анотація. У роботі здійснено комплексну характеристику організації науково-дослідної діяльності у сфері фізичної культури і спорту. Визначено нормативно-правову базу, яка регламентує організацію науково-дослідної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, з'ясовано головні інституції та їх повноваження в сфері наукової та науково-технічної діяльності, зокрема у сфері фізичної культури і спорту.

Ключові слова: наука, науково-дослідна діяльність, сфера фізичної культури і спорту.

Вступ. Розвиток науки і техніки є визначальним фактором прогресу суспільства, підвищення добробуту його членів, їх духовного та інтелектуального зростання. Наука, як вид діяльності, є одним із найважливіших чинників у загальній структурі суспільства. Наука виробляє нові знання, теорія узагальнює їх і перетворює на суспільну практику [4, 6].

Аналіз сучасної літератури свідчить про те, що основам науково-дослідної діяльності у сфері фізичної культури і спорту присвячені роботи В.М. Костюкевич, О.А. Шинкарук, В.І. Воронової, О.В. Борисової [4], Б.М. Шиян, О. М. Вацеби [6], В. С. Язловецького, В. В. Шерети, А. Л. Турчак [7], Н. А. Деделюк [1], Л. П. Сергієнко [5] та інших учених. Авторами робіт аргументовано представлені питання теорії та методики наукових педагогічних досліджень, організації та технології наукових досліджень.

Проблеми організації науково-дослідної діяльності майбутніх фахівців фізичного виховання в аспекті підвищення якості освітнього процесу в українських вищих навчальних закладах розглядаються у роботі В.В. Золочевського [2], стан проблеми організації та змісту наукових досліджень за спеціальністю «Фізична культура і спорт» досліджувався О.В. Михайличенко [3].

На підставі проведеного аналізу літературних джерел свідчимо, що на сьогодні не достатньо вивченими залишається питання організації науково-дослідної діяльності у сфері фізичної культури і спорту з урахуванням сучасних вимог і підходів. Актуальність нашого дослідження обумовлюється необхідністю комплексного аналізу цілісної системи знань про наукові дослідження, особливості їх проведення, специфічні ознаки, притаманні організації та проведенню наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту.

Мета дослідження – здійснити комплексну характеристику організації науково-дослідної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Матеріал і методи дослідження: для досягнення мети дослідження було використано методи дослідження теоретичного рівня: аналіз та синтез; ретроспективний; системний та структурно-функціональний аналіз; аналіз документальних матеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення. Визначено нормативно-правову базу, яка регламентує організацію науково-дослідної діяльності у сфері фізичної культури і спорту. Це законодавчі акти: Закон України «Про наукову і науково-технічну діяльність», Закон України «Про вищу освіту», Закон України «Про пріоритетні напрями розвитку науки і техніки», Закон України «Про наукову і науково-технічну експертизу»; Закон України «Про наукові парки»; Закон України «Про державне регулювання діяльності у сфері трансферу технологій»; Закон України «Про інноваційну діяльність»; Закон України «Про пріоритетні напрями інноваційної діяльності в Україні» та інші. Це підзаконні нормативно-правові акти: Постанова Кабінету Міністрів України «Деякі питання визначення середньострокових пріоритетних напрямів інноваційної діяльності загальнодержавного рівня на 2017-2021 роки» та нормативно-правові документи Міністерства освіти та науки України та Національної академії наук України, зокрема Положення про Всеукраїнський конкурс студентських наукових робіт з галузей знань і спеціальностей, Положення про організацію наукової, науково-технічної діяльності у вищих навчальних закладах III та IV рівнів акредитації, наказ МОН України від 01.06.2006 № 422; Положення про проведення конкурсного відбору Міністерством освіти і науки України наукових проектів, які виконуються підвідомчими вищими навчальними закладами III-IV рівнів акредитації та науковими установами Міністерства за рахунок коштів загального фонду державного бюджету, наказ від 01.06.2006 № 423; Етичний кодекс ученого України, а також внутрішні документи, які регулюють науково-дослідну діяльність у закладах вищої освіти.

Установлено, що організація науково-дослідної діяльності в державі включає чотири основних сектори: академічний, який спрямовано на забезпечення фундаментальних досліджень; вузівський, що забезпечує фундаментальні і прикладні дослідження; галузевий, спрямований на проведення прикладних досліджень та здійснення розробок і нововведень; виробничий, завдяки якому здійснюється запровадження науково-технічних розробок.

З'ясовано головні інституції та їх повноваження в сфері наукової та науково-технічної діяльності в Україні, а саме: Президента, Верховної Ради України, Кабінету Міністрів України, Національної ради України з питань розвитку науки і технологій, Міністерства освіти і науки України, Директорату науки та інновацій, а також місцевих органів виконавчої влади та місцевого самоврядування.

Виявлено, що сьогодні науково-дослідну роботу здійснюють: науково-дослідні та проектні установи й центри Академії наук України; науково-виробничі, науково-дослідні, проектні установи, системи галузевих академій; науково-дослідні, проектні установи і центри міністерств і відомств; науково-дослідні установи і кафедри закладів вищої освіти; науково-виробничі, проектні установи і центри при промислових підприємствах, об'єднаннях.

З'ясовано, що до 2015 року науково-дослідна робота у сфері фізичної культури і спорту здійснювалась відповідно до Зведеного плану науково-дослідної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, який затверджувався профільним міністерством та забезпечував державну підтримку. Сьогодні кожний ЗВО має річний тематичний план НДР, що включають фундаментальні та прикладні дослідження і розробки, що фінансуються з МОН, а також гранти, госпдоговірні роботи та окремі ініціативні дослідження, рекомендовані вченою радою ЗВО.

Висновки. Таким чином, у сфері фізичної культури і спорту науково-дослідну діяльність здійснюють наукові установи (Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту), профільні заклади вищої фізкультурно-спортивної освіти у порядку, встановленому законодавством. Визначено необхідність розробки проєкту Державної цільової наукової програми розвитку сфери фізичної культури і спорту, а у подальшому її прийняття з метою забезпечення системного, комплексного підходу до організації наукових досліджень та до розвитку сфери фізичної культури і спорту у цілому.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому планується розробка проєкту Державної цільової наукової програми розвитку сфери фізичної культури і спорту та проведення експертної оцінки очікуваної її ефективності.

Список використаної літератури:

1. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні: навч.посіб. для студентів. Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-тут фіз. культури та здоров'я. Луцьк, 2010. 184 с.

2. Золочевський В. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання до організації та проведення науково-дослідної роботи з проблем фізичного виховання і спорту. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2011. Випуск XXV. С. 72-81.

3. Михайличенко О. В. Наукові дослідження за спеціальністю «Фізична культура і спорт»: сучасність та перспективи. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2015, № 10 (54). С. 280-287.

4. Основи науково-дослідної діяльності здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт»: навч. посіб. / В.М. Костюкевич, О.А. Шинкарук, В.І. Воронова, О.В. Борисова; за ред. В.М. Костюкевича, О.А. Шинкарук. Вид. 2-ге, без змін. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, Олімпійська література, 2019, 528 с.

5. Сергієнко Л. П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі: підруч. для студентів вищ. навч. закл. : у 2 кн. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2014. Кн. 1. 496 с.

6. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2008. 276 с.

7. Язловецький В. С., Шерета В. В., Турчак А. Л. Наукові дослідження в теорії та практиці фізичного виховання: навч.-метод. посіб. Кіровоград, 2004. 163 с.

УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНИМ ФУТБОЛЬНИМ КЛУБОМ

Олексій Шахов

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. У дослідженні визначено особливості менеджменту і маркетингу сучасного футбольного клубу «Шахтар» (Донецьк), розкрито стратегію його розвитку та програму маркетингової діяльності.

Ключові слова: менеджмент, маркетинг, футбольний клуб, модель управління, маркетингова діяльність, прибуток.

Вступ. Управління професійним футбольним клубом – це сукупність методів, принципів, засобів і форм керування з метою підвищення ефективності його роботи, а менеджер – керівник, що прийняв на себе відповідальність за якісне виконання доручених йому процесів і з цією метою керуючого підлеглими йому працівниками. Сучасні вчені І. Войтович, Є. Імас, Н. Лалак, Ю. Леонова, Ю. Мічуда, Н. Середа у своїх наукових роботах вивчали особливості менеджменту фізкультурно-спортивних організацій різної форми власності, однак проблема управління професійними спортивними клубами залишається не достатньо вивченою, що і обумовило вибір теми дослідження.

Мета дослідження – визначити особливості менеджменту і маркетингу сучасного футбольного клубу «Шахтар» (Донецьк)

Матеріал і методи дослідження: наукова література, нормативні документи, офіційні джерела Інтернет, використано теоретичні методи досліджень, системний аналіз, порівняльний аналіз, соціологічне опитування (анкетування).

Результати дослідження та їх обговорення. Керівництво клубу ФК «Шахтар» вважає, що місія клубу полягає у встановленні нових кордонів і стандартів досконалості у футболі. Політика клубу полягає у тому, щоб бути послом українського футболу в світі і міжнародного футболу – в Україні, таким чином розвиваючи футбольну культуру в нашій країні. Мета клубу – бути одним з кращих футбольних клубів Європи.

Дослідження показало, що модель ринкової поведінки ФК «Шахтар» ґрунтується на компонентах лідерства (спортивного та ринкового), як у більшості провідних європейських клубів (італійські «Ювентус», «Інтер» та «Мілан», іспанські «Барселона» та «Реал», англійські «Манчестер Юнайтед», «Арсенала», «Челсі» та «Ліверпуль», німецькі «Баварія» та «Борусія» (Дортмунд), французькі «Ліон», «Марсель» та ПСЖ, португальський «Порту» та ін.) [3]. Моделі їхньої ринкової поведінки містять позиції що віддзеркалюють декілька ринкових стратегій клубів (розширення сегментів ринків спортивно-видовищних, додаткових та супутніх послуг, суттєве посилення позицій у медіа-просторі з метою збільшення частки доходів від продажу телевізійних прав, посідання лідируючої позиції на світовому ринку праці гравців, отримання додаткових привілеїв від УЄФА).

Важливим для клубу є змістовне формування стратегії маркетингу, яке вимагає послідовного вирішення трьох питань:

1) встановлення спектру маркетингових проблем, з якими доводиться стикатися клубу, діючи в руслі вибраної моделі ринкової поведінки;

2) визначення конкретних способів вирішення даних проблем;

3) ухвалення рішення про способи (критерії) відбору варіантів, найбільш прийнятних для клубу та його клієнтів [1].

Слід зазначити, що у ФК «Шахтар» створено Департамент маркетингу, який діє на підставі програми маркетингу, яка виступає важливим компонентом управління маркетингом клубу [2].

Одним із вирішальних компонентів процесу управління маркетингом клубу є: практична реалізація маркетингових заходів і контроль їх результатів. Результативність маркетингових заходів оцінюється за фактом досягнення комплексу ефектів.

Основними показниками ефективності виступають: 1) успішна реалізація місії і досягнення цілей футбольного клубу; 2) позитивна динаміка фінансування клубу, зростання частки доходів від неосновної діяльності; 3) вдосконалення спортивної інфраструктури, введення нових приміщень, споруд, устаткування, інвентарю, оптимізація завантаженості спортивних споруд; 4) позитивна динаміка доходів і психологічного комфорту персоналу клубу, зростання задоволеності умовами і характером роботи; 5) збільшення чисельності, стабілізація складу глядачів, стабільна відвідуваність ними матчів за участю клубу; 6) позитивне відношення до клубу глядачів та прихильників на вербальному і реальному рівнях.

Проведений аналіз маркетингової діяльності клубу ФК «Шахтар» дав можливість виявити загрози: рівень інфляції в країні; поява нових конкурентів; зміна рівня доходів населення; підвищення смертності населення; зміна уподобань населення. До основних можливостей конкурентоспроможності клубу віднесено: розширення асортименту послуг; законодавчі зміни; підвищення якості послуг; зростання популярності спорту.

Висновки. Доходи футбольного клубу залежать від ефективного менеджменту та маркетингу, побудови злагодженої системи управління клубом, його конкурентоспроможності на сучасному ринку фізкультурно-спортивних послуг, просування власного бренду, продажу товарів та послуг під цим брендом.

Перспективи подальших досліджень полягають у моделюванні ефективного менеджменту професійного футбольного клубу.

Список використаної літератури:

1. Батіщева Н.М. Облік господарської діяльності професійних футбольних клубів. *Проблеми теорії та методології бухгалтерського обліку, контролю і аналізу. Сер. : Бухгалтерський облік, контроль і аналіз: зб. наук. пр*. Житомир, 2015. Вип. 1. с. 424-441.

2. ФК «Шахтар». Офіційний сайт. Режим доступу : https://shakhtar.com/ru-ru/club/management/

3. Gomez S, C. Matri, M. Opazo. The structural characteristics of organisations: differentiation within elite Spanish professional football. Barcelona: Av. Pearson, IESE Business School University of Navarra, 2010. 235 p.

VII. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ОСВІТИ, СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

ЗНАЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ МИСЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ-ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Любов Андрюшина, к.б.н., професор,
Ольга Каковкіна, к.фіз.вих., доцент,
Юлія Родіна, к.фіз.вих.
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Анотація. Розглянуто зв'язок дії з мисленням та формування культури мислення як необхідної умови підвищення соціалізованості спортсменів-здобувачів вищої освіти, у тому числі подолання високого відсотка соціальної бажаності.

Ключові слова: соціальна бажаність, культура мислення, спортсмени-здобувачі вищої освіти.

Вступ. Дослідники у царині фізичної культури і спорту, частково у сфері психологічної підготовленості, велике значення відводять підготовленості когнітивної сфери, де керуючим елементом буде мислення. Адже «Мислячи - ми діємо, діючи - мислимо» [4, с.24]. Саме цей зв'язок дії з мисленням є основа руху, породжуючи поняття «психомоторика» як основне для професійної діяльності спортсмена. Адже, як зазначають такі науковці, як Клименко: «Психологічний сенс психомоторної дії та їх системи у діяльності спортсмена стає глибшим щодо саморегуляції рухів і м’язового почуття в організації доцільної дії» [2, с.702]. Саме психомоторика як здатність породжувати дію є механізмом розвитку як здатності правильно, відповідно з вимогами, діяти, так і постає механізмом розвитком самого спортсмена, піднімаючи рівень спортсмена, та дозволяє йому набувати більш складних психологічних конструктів.

У тренуванні спортсмен діє за вказівкою тренера, але результат тренування є результатом складної мисленевої роботи де визначальним є рівень свідомості спортсмена, який покаже протікання процесу засвоєння рухової дії.

І це більше стосується рівня свідомості спортсмена. У когнітивній сфері це відноситься до такого поняття як культура мислення, яка показує здатність почувати гармонію у відтворенні власних рухів [1; 4,с.410], як почуття, що дає можливість суб’єктивної оцінки, спираючись на яку і можливо співвіднести те, що відбувається у змаганні у плані відтворення рухового малюнку як гармонійного і правильного, а не порушуючого

гармонію, хаотичного, некрасивого, яке і буде неправильним і приведе до поганих оцінок у змаганні.

Мета дослідження – розглянути необхідність розвитку культури мислення як складової успішності діяльності здобувачів вищої освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Культуру мислення у житті можна побачити як вміння спиратись на власну думку унаслідок розвитку цієї думки. Це буде включати такі положення, як уміння слухати себе, уміння розуміти себе та уміти приймати рішення. І це звертає нас до соціальної сфери розвитку особистості, де вміння спиратись на себе детермінується вмінням перебувати у соціумі. З попереднього дослідження у рамках виконання теми «Психолого-педагогічні аспекти соціалізації студентів у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю» під керівництвом професора Савченко В.Г., нами було визначено недостатню сформованість якостей, що показали б гарну соціалізованість у спорстменів-здобувачів вищої освіти у сфері фізичної культури і спорту.

Наприклад, при дослідженні соціальної бажаності у студентів другого і третього курсів ПДАФКіС за методикою Кроуна-Марлоу, де соціальною бажаністю є явище схильності бачити себе у максимально вигідному світлі, проведене дослідження на прикладі здобувачів вищої освіти другого і третього курсів свідчить про сформованість соціальної бажаності приблизно на 50 відсотків. На другому курсі отримано середній бал 10,35 із 20 можливих балів, у студентів третього курсу середній бал 10,2 із 20 можливих балів. Досить високий відсоток – 50 % вказує на недостатній рівень опорності на власний рівень розвитку, гальмує прояви ініціативності, свободи мислення, що у цілому заважає застосуванню новітніх методів і технологій у всіх діяльностях досліджених – як у навчальній, так і в спортивній.

Висновки. Сформованість соціальної бажаності на 50 відсотків у студентів другого і третього курсів ПДАФКіС знижує ефективність діяльностей, що виконуються. Дослідження цих показників на більш старших курсах показало, що відсоток показника майже не змінюється. Особистості з такими показниками не достає можливостей бути самоопорною у змагальному процесі, що буде ймовірно знижувати його ефективність.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Майбутні можливості розвитку ми бачимо у розвитку ментальної сфери спортсменів, а саме підвищенні їх культури мислення, що і дасть можливість вирівняти баланс у самокеруванні поведінки під час змагань на рівні психомоторики.

Список використаної літератури:

1.Бабушкин Г.Д. Мыслительная деятельность спортсмена в структуре психологической подготовленности *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований.* 2015. № 12-8. С. 1522-1525;

2. Клименко В. В. Механизми творчості // Загальна психологія / За ред. С. Д. Максименко. Вінниця: Нова книжка, 2004. С. 616–707.

3. Мусієнко О., Лемешко О., Самойлик С. Роль фізичної культури і спорту у формуванні духовної складової особистості *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип. 15, 2016

4. Психологія спорту: Навч. посіб.для студ. вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2006. 432 с.

5. Dutchak Yu., Sushchenko L. Philosophical level of quality assurance forprofessional training of future secondary education masters in physical culture. *Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту:* матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції, 19–20 березня 2020 року. Київ,2020. № 3К (123). С. 17–20.

ПСИХОЛОГІЧНА ОБІЗНАНІСТЬ БАТЬКІВ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ГРУПИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ ЩОДО ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ

Катерина Березіна

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. Виявлено рівень обізнаності батьків юних спортсменів групи художньої гімнастики щодо психічного розвитку дітей, а також внутрішнє ставлення до їх успіхів / невдач у спортивній діяльності.

Ключові слова: психічний розвиток, довільна психічна діяльність, групи художньої гімнастики, психологічна обізнаність батьків спортсменів.

Вступ. Підготовка юних спортсменів у багатьох видах спорту починається з раннього віку, коли дитина ще не може усвідомлювати справжніх мотивів своєї діяльності. Отже рішення за спортивний розвиток дітей зазвичай приймають батьки. Це рішення може обґрунтовуватись особистими захопленнями, наприклад, якщо хтось із родини сам займався якимось видом спортивної діяльності. Але буває так, що дорослі йдуть за модними тенденціями.

В групи художньої гімнастики зазвичай приймають дітей 4 – 5 років, а буває, що і в 3 – 4 роки. Це період молодшого дошкільного віку, коли провідним видом діяльності є сюжетно-рольова гра [1]. Після успішного проходження в групи художньої гімнастики в житті дитини починається багато різних обмежень, до яких не завжди готові навіть дорослі люди. Майбутній спортсмен повинен свідомо виконувати вимоги тренера, дотримуватись правильного харчування, терпіти неприємні больові відчуття, має щільний графік тренувань і відсутність вільного часу на гру з однолітками.

Хоча заняття спортом мають багато переваг, але вимагають дисциплінованості та відповідальності [3].

Сформованість таких якостей, як дисциплінованість та відповідальність зумовлена, в свою чергу, сформованістю процесів довільної психічної діяльності. Згідно нейропсихологічного підходу за ці процеси відповідає третій функціональний блок мозку, який починає розвиватися наприкінці старшого дошкільного віку, а триває це формування значно довше, ніж становлення всіх інших психічних процесів [2].

При цьому, якщо дитині не вдається виправдовувати надії батьків на великі перемоги в спорті, в сім'ї може скластися напружена обстановка – на юного спортсмена нерідко накладаються санкції, пред'являються неадекватні претензії та вимоги, що в свою чергу, не виключає таких негативних реакцій, як порушення взаєморозуміння в сім'ї, підвищену тривожність та втомленість, появу страхів у дитини, формування у неї низької самооцінки, низької працездатності.

Психологічна обізнаність батьків юних спортсменів групи художньої гімнастики (і не тільки) є одним із методологічних інструментів при підготовці дитини до світу великого спорту, адже кожен тренер завжди враховує сімейний контекст і розуміє, що близьке оточення дитини – це психосоціальний фактор, а він може бути як захисним і ресурсним, так і травмуючим [4].

Мета дослідження – виявити, наскільки батьки юних спортсменів групи художної гімнастики обізнані щодо психічних та психологічних можливостей їх дітей в даному віці.

Матеріал і методи дослідження: авторська анкета «Відношення батьків до спортивних результатів дитини у художній гімнастиці».

Результати дослідження та їх обговорення. В анкетуванні взяли участь 45 батьків, які виховують юних спортсменів віком від 9 до 12 років груп художньої гімнастики. Головний розділ авторської анкети складається з 12 питань, але ми вважаємо доцільним представити тільки ті результати, які відносяться до заявленої теми.

Отже, на питання «Чи знаєте ви, який вид провідної діяльності характеризує дошкільний та молодший шкільний вік» 85 % батьків відповіли негативно. На відкрите питання «Чому ви обрали саме художню гімнастику для своєї дитини» найбільш розповсюдженою відповіддю була: «Просто це красиво», 10% респондентів вважають цей вид спортивної гімнастики найбільш дисциплінованим, 2% батьків самі займались художньою гімнастикою в дитинстві. Серед опитуваних тільки 30% задоволені тим, як розвивається їх дитина в спорті, а серед 70% незадоволених результатами – 25 респондентів вважають, що справа у поганій роботі тренера, а 6 батьків відповіли, що їх дитина ліниться. Питання «Чи вважаєте ви, що дитина дошкільного або молодшого шкільного віку може самостійно контролювати та прогнозувати свою діяльність» викликало бурхливе обговорення – деякі респонденти писали, що коли були маленькі, то їх ніхто не змушував займатися додатковою діяльністю, а вони самі себе змушували, але загалом батьки відповіли, що ніколи не замислювались над цим.

Висновки. За результатами анкетування ми виявили, що більшість батьків не знають про психічні та психологічні можливості їх дітей, але ці знання мають значення як для організації спортивного режиму, так і для психологічного клімату в сім'ї, психічного благополуччя самих юних спортсменів. Отже, вважаємо за доцільне продовжувати дослідження для подальшої розробки програми психологічної едукації батьків юних спортсменів.

Список використаної літератури:

1. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975, 302 с.

2. Лурия А.Р. Психологическое строение речевой деятельности. *Основы нейропсихологии*. М.,1978, с. 93 – 127.

3. Соболь В.А., Панова Е.В. Классический танец. Теория и методика преподавательской деятельности: методическое пособие. Тюмень, 2019, с. 64.

4. Achenbach, T. M. The classification of children's psychiatric symptoms: A factor-analytic study. *Psychological Monographs, 1966, 80*(7), 1–37. (No. 615)

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Наталія Беседа, к.пед.н., доцент

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

Анотація. Обґрунтовано доцільність підготовки майбутніх учителів фізичної культури до застосування здоров'язбережувальних технологій в процесі професійної діяльності.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбережувальні технології, професійна підготовка, майбутні вчителі фізичної культури.

Вступ. Незаперечною залишається істина, що вчитель постає носієм духовних цінностей національної культури, складовою якої є і культура здоров'я. Це дає підстави вважати проблему збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління професійно значущою для вчителя фізичної культури. У зв'язку з цим виникає об'єктивна потреба в забезпеченні якісної теоретичної і практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до застосування здоров'язбережувальних технологій.

Результати наукових досліджень О. Ажиппо, І. Боднар, Є. Приступи, О. Вацеби, Є. Захаріної, Р. Карпюка, Ю. Лянного, О. Тимошенка, А. Цьося, О. Томенка та ін. засвідчують, що серед пріоритетних напрямів розвитку галузі фізичної культури і спорту провідне місце займають теоретичні та методичні засади розвитку системи професійної підготовки майбутніх

учителів фізичної культури, а також підвищення кваліфікації та перепідготовки педагогічних кадрів [2].

Зважаючи на викладене, **метою нашого дослідження** є обґрунтування доцільності підготовки майбутніх учителів фізичної культури до застосування здоров'язбережувальних технологій.

Мета дослідження конкретизована у таких **завданнях:**

1. Проаналізувати особливості здоров'язбережувального процесу в ЗЗСО.

2. Визначити комплекс організаційно-педагогічних умов підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності.

Матеріал і методи дослідження. Під час дослідження застосовано такі методи дослідження: *теоретичного аналізу* (для з'ясування концептуальних ідей, теоретичних положень щодо підготовки майбутніх учителів фізичної культури, сутнісних особливостей здоров'язбережувального освітнього процесу ЗЗСО); *контент-аналізу* (для аналізу освітніх програм); *інтерпретаційні* (для пояснення й узагальнення педагогічних процесів і явищ).

Результати дослідження та їх обговорення. Виходячи із сутності й завдань здоров'язбережувальних технологій, вважаємо, що їх практичне застосування потребує врахування таких змістових і структурних перетворень освітнього процесу ЗЗСО:

− формування паритету здоров'я учнів;

− здійснення освітнього процесу на основі співпраці та співтворчості вчителя й учнів;

− раціональне поєднання розумової та рухової активності дітей у відповідності до гігієнічних вимог;

− надання змісту навчання превентивного спрямування;

− реалізація принципів диференціації та індивідуалізації навчання;

− запровадження модульної системи навчання;

− проектування освітніх технологій на основі системного застосування ефективних методів і засобів здоров'язбереження школярів;

− моніторинг здоров'я учнів [1].

З огляду на це, зауважимо, що серед організаційно-педагогічних умов підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності особливої актуальності набувають такі:

– удосконалення змісту, форм і методів підготовки майбутніх фахівців;

– зміцнення в них професійно-ціннісного ставлення до застосування здоров'язбережувальних технологій;

– активізація в майбутніх учителів фізичної культури прагнення до саморозвитку та професійного зростання [1; 2].

Підсумовуючи викладене, маємо підстави для **висновку**, що підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності потребує реалізації відповідних організаційно-педагогічних умов. Переконані, що застосування вчителем фізичної культури

здоров'язбережувальних технологій сприятиме оптимізації освітнього процесу в школі та забезпечить підвищення рівня здоров'я учнів і їх навчальних досягнень.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у визначенні готовності майбутніх учителів фізичної культури до застосування здоров'язбережувальних технологій в умовах Нової української школи.

Список використаної літератури:

1. Беседа Н. А. Вивчення мотиваційного компоненту готовності вчителів ЗНЗ до застосування здоров'язбережувальних технологій. *Педагогічний процес: теорія і практика : зб. наук. пр.* 2015. № 5-6 (50-51). С.102–107.

2. Лянной М., Рибалко П., Ганчева В., Красілов А. Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 4 (88). С. 280-289.

ПСИХОФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Юрій Великий

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Анотація. Проведено аналіз літературних джерел, присвячених питанням удосконаленню психофізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських (далі - ЗВО). В окресленій сфері не приділено достатньої уваги розвитку професійно значущих психофізичних і психологічних складових поліцейських.

Ключові слова: професійна готовність, засоби фізичного виховання, психофізична підготовка, міждисциплінарні зв'язки, інноваційні технології навчання.

Вступ. Законом України «Про Національну поліцію» (2015) визначено систему професійного навчання [1]. Реформування Національної поліції передбачає удосконалення підготовки фахівців, забезпечення відповідності змісту освітніх програм та форм організації навчального процесу Європейським стандартам із забезпечення якості вищої освіти (ESG) та професійної освіти (згідно Європейським рекомендаціям (EQAVET). Однак, сучасні освітні програми ЗВО не в повній мірі враховують специфіку майбутньої професійної діяльності поліцейського, і не завжди встигають за зміною діючих Законів та нормативно-правових актів [2, 3].

Мета дослідження – здійснити аналіз літературних джерел з питань удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО.

Матеріал і методи дослідження: аналіз досліджень та літератури з питань професійно-прикладної фізичної і психофізичної підготовки курсантів ЗВО.

Результати дослідження та їх обговорення. Організація підготовки курсантів ЗВО повинна забезпечити їх готовність діяти в умовах гласності, жорстокого контролю з боку виконавчих органів, судів, прокуратури, адвокатури, громадськості, спеціальних агентств. Важливе місце в системі підготовки майбутніх поліцейських відводиться професійно-прикладній фізичній і психологічній підготовкам, які сприяють підвищенню фізичних кондицій здобувачів вищої освіти, забезпеченню їх психологічної стійкості, надійності та готовності до виконання службових обов'язків.

В наукових роботах останніх років провідні вчені країни звертають увагу на доцільність використання терміну «психофізична підготовленість», яка розглядається як підсистема загальної системи професійної придатності особи, що характеризує її з позиції рівня розвитку професійно значущих психофізичних і психологічних складових [4, 5]. Особливого значення формування психофізичної готовності майбутніх фахівців набуває в ЗВО, які здійснюють підготовку поліцейських. Від рівня розвитку у майбутніх поліцейських професійно значущих рис особистості, психічних процесів (увага, пам'ять, мислення, уява), психомоторних властивостей (вестибулярна стійкість, швидкість у діях) багато в чому залежить ефективність виконання ними професійних функцій [4, 5].

Одним з найбільш дієвих шляхів формування психофізичної готовності майбутніх поліцейських до виконання службових обов'язків є раціональне використання засобів фізичного виховання, що забезпечує розвиток конкретних рухових якостей, здатність контролювати свій стан, вміння варіювати рухами та приймати правомірні рішення у найкоротший термін. Позитивний вплив засобів фізичного виховання на підвищення рівня психофізіологічних якостей військовослужбовців підтверджено в роботах О.М. Ольхового, М.В. Корчагіна, М.В. Кузнецова, М.О. Єни, В.М. Афоніна (2017), О.О. Старчук, А. Проценко, І. Бєлікова (2020). Психофізичними вправами тут називають такі вправи, які тренують одночасно як психіку, так і функціональні можливості організму військовослужбовця [6, 7, 8].

В той же час, в роботах Н.В. Москаленко, В.В. Пічуріна, (2018), О.А. Моргунова, О.А. Ярещенко, (2020), Т.Ю. Круцевич, В.В. Колєснікова, М.Г. Каліжного, Е.А. Єрьоменко (2021) зазначається, що вплив засобів фізичного виховання на досягнення необхідного рівня психофізичної готовності до майбутньої професії, враховується недостатньо.

В порівнянні з цивільними закладами вищої освіти, в ЗВО для організації психофізичної підготовки здобувачів вищої освіти створено більш сприятливі умови. Забезпечення психофізичної готовності майбутніх фахівців забезпечується комплексом освітніх компонентів, таких, як: спеціальна фізична, тактико-спеціальна, вогнева підготовка та застосовуванням наступних форм занять: зарядка, аудиторні, факультативні

заняття, комплексні штабні навчання, самостійна, індивідуальна підготовка, спортивна-масова і секційна робота. Підвищення якості психофізичної підготовки майбутніх поліцейських, забезпечення їх професійної готовності та надійності можливе за рахунок використання міждисциплінарних зв'язків, впровадження інноваційних технологій навчання, моделювання оперативно-службових ситуацій, врахування індивідуальних особливостей фізичного та психоемоційного стану здобувачів.

Висновок. Переосмислення існуючої системи підготовки поліції дозволить забезпечити потреби держави у кадрах високого рівня професіоналізму, культури, здатних компетентно і відповідально виконувати свої функції. Реалізація зазначених вимог повинно носити комплексний характер, враховувати новітні наукові досягнення, з використанням інноваційних технологій фізичного виховання. Досягнення позитивного ефекту в процесі підготовки кваліфікованих поліцейських кадрів можливе тільки в тому випадку, якщо організація підготовки буде спрямована на формування професійних компетентностей і розглядатися с позиції психофізичної готовності до майбутньої професії.

Список використаної літератури:

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 2.07.2015 Документ № 580-VIII, чинний, поточна редакція. Редакція від 17.03.2021, підстава - 1231-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text.

2. Стандарти і рекомендації щодо забезпечення якості в Європейському просторі вищої освіти (ESG). К.: ТОВ "ЦС", 2015. – 32 с. URL: https://www.britishcouncil.org.ua/sites/default/files/standards-and-guidelines_for_qa_in_the_ehea_2015.pdf.

3. Европейская модель обеспечения качества для поставщиков профессионального образования и обучения, основанная на Европейской системе обеспечения качества (EQAVET). URL: https://www.inno-institute.com/assets/docs/eqavet-in-practice.pdf.

4. Пічурін В.В. Теоретико-методологічні основи психофізичної підготовки студентів інженерних спеціальностей в процесі фізичного виховання: монографія. Придніпровська державна академія фізичної культури
і спорту. Дніпро, 2017. 393 с.

5. Москаленко Н.В., Пічурін В.В., Гвоздак А.П. Психофізична підготовка студентів інженерних спеціальностей у процесі фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2018. № 2. С. 81–86. URL: http://eadnurt.diit.edu.ua/jspui/handle/123456789/11377

6. Корчагін М., Курбакова С., Ольховий О. - Залежність успішності професійної діяльності військовослужбовців-операторів від рівня психофізіологічних якостей. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро. 2017. № 3. С. 65-68.

7. Корчагін М. В., Ольховий О.М. Вплив засобів спеціальної фізичної підготовки на рівень психофізіологічних якостей військовослужбовців-

операторів Повітряних Сил Збройних Сил України. *Фізична культура, спорт та здоров'я*: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції, 7-8 грудня 2017 р., м. Харків. Мін-во освіти і науки України, ХДАФК, 2017. С. 40-47.

8. Старчук О. О. Теоретичні основи формування психофізичної готовності курсантів до майбутньої військово-професійної діяльності. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ. НУОУ, 2020. С. 300-302.

ВИКОРИСТАННЯ ГЛИНОТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ В АРТИСТИЧНОМУ / СИНХРОННОМУ ПЛАВАННІ

Олена Гант к.психол.н., доцент,
Єлизавета Яхно
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. Представлено результати використання методу глинотерапії в психологічному супроводі спортсменок з артистичного плавання.

Ключові слова: психологічний супровід, артистичне плавання, глинотерапія.

Вступ. З метою подолання різних об'єктивних і суб'єктивних труднощів у спорті великих досягнень, виникає необхідність вирішення завдань психологічного супроводу та підготовки спортсменів щодо профілактики їх професійного вигорання. Психологічний супровід в спорті, що до профілактики професійного вигорання повинен базуватися, насамперед, на принципі поступового зняття стану тривожності та агресивності, підвищення нервово-психічної стійкості, формуванні мотивації [1,3,5].

Застосування психологічних методів профілактики професійного вигорання зі спортсменками з артистичного / синхронного плавання, в першу чергу методи арт-терапії, незамінне у випадках важких емоційних порушень спортсменок як при підготовці до змагань, так обов'язково і після, а також при низькому рівні розвитку мотивації до діяльності [1, 2, 4].

Мета дослідження – дослідити особливості впливом методу глинотерапії на емоційно-вольової сферу особистості синхроністок в профілактиці професійного вигорання.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження: бесіда, методика «САН», методика "Дослідження тривожності" П. П. Спілбергера і Ю. Л. Ханніна методика «Таблиці Шульте», проєктивні методики [6].

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами нашого дослідження, поява симптомів хронічної втоми, емоційного вигорання у обстежених спортсменок, супроводжується зниженням рівня працездатності (зниження загального рівня психічної працездатності, зниження функцій уваги), зниженням самооцінки («не видно перспектив», «жаль про витрачений час» та ін.), виникненням відчуття самотності (особливо після участі у великих змаганнях), відчуття «замкнутого кола», емоційним виснаженням («нічого не радує», «не розумію навіщо все це», соматизацією (іпохондричною симптоматикою), підвищенням рівня агресивності тощо. Аналіз функціонального стану спортсменок, а саме співвідношення окремих його показників, показав, що в після змагальному періоді, у обстежених сінхронниць має місце суб'єктивно не усвідомлене зниження психічної працездатності. Поява психофізичних, соціально-психологічних, поведінкових симптомів емоційного професійного в більшості випадків були за межами уваги тренерів та самих спортсменок, через недооцінювання серйозності даної симптоматики. Після змагань високого соціального значення, симптоми вигорання у обстежених синхроністок, мали більш виражений характер.

Запропонована нами програма, з використанням методу глинотерапії, призначена для підвищення психологічної резистентності спортсменок, через корекцію свого емоційного стану, показала позитивну динаміку за наступними показниками: усвідомлення свої цінності, цінності своєї особистості, цінності своїх вмінь. Після інтерференції в полі глини, обстежені спортсменки відзначали себе більш свіжими, більш б витривалими, але за цими показниками різниця не достовірна, та більш розслабленими, відпочивши ніж до сеансу (різниця достовірна).

Висновки. Діагностика актуально стану, після проведення сеансу глино терапії, показала, що середні значення показників «самопочуття», а саме гарного самопочуття, відчуття себе сильним, відчуття повноти сил (5,71±0,95), у обстежених синхронниць знаходяться на достатньо задовільному рівні. Після інтерференції в полі глини, обстежені спортсменки відзначають себе більш свіжими, більш б витривалими, але за цими показниками різниця не достовірна, та більш розслабленими, відпочивши ніж до сеансу (різниця достовірна).

Перспективи подальших досліджень. Перспектива нашої роботи в розробці програми використання методів глино терапії в психологічній роботі зі спортсменами.

Список використаної літератури:

1. Ажиппо А. Ю., Балонин Н.А., Друзь В.А., Суздаль В.С. Финитные системы оптимизации спортивной техники движений. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2015. № 2. С.11-18.

2. Гант О. Э. Вплив професійного стресу на особистість спортсменів 1-ї Міжнародної конференції Євразійського наукового розвитку. Відень, Австрія, квітень 2014 р. 250-255.

3. Гант О. Є., Методи арт-терапії у роботі спортивного психолога для студентів психолого-педагогического профиля: методичні рекомендації. Х.: ХДАФК, 2014. 56 с.

4. Гант О. Є., Малик Я. К.Спортивна діяльність як особливий вид професіонального функціонування людини. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Вісник Нац. ун-ту цивільного захисту України*, 2014. Вип. 17. С. 62-73 с.

5. Гордєєва М .В., Техніка рухових дій спортсменок, які спеціалізуються у синхронному плаванні на етапі попередньої базової підготовки : автореферат дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01; НУФВСУ. Київ, 2015. 19 с.

6. Энциклопедия психодиагностики. Том 2. Психодиагностика взрослых. Самара, 2009. – 704.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ТРЕНУВАННЯ У ДІТЕЙ В ЧИРЛІДИНГУ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДИКИ «ШЛЯХ»

Єлизавета Герасименко

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. Представлено результати щодо мотивації до тренування у дітей в чирлідингу за допомогою використання методики «шлях». Показано, що застосування цієї методики під час тренувального процесу дає позитивну динаміку. Дана методика дозволила не тільки підвищити рівень задоволення від відвідування занять з чирлідингу, але й підсилила інтерес дітей та забезпечила активну участь в тренувальному процесі, що стало підґрунтям для формування усвідомленої мотивації у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку до занять з чирлідингу.

Ключові слова: мотивація, чирлідинг, тренер, спортсмен, діти, психологія.

Вступ. В чирлідингу, як і у іншому спорті питання мотивації та психологічної підготовленості спортсмена в цілому має важливе значення. Питання мотивації досліджували наступні фахівці: Бурцев Володимир Анатолійович., Бурцева Олена Василівна, Євграфов Іван Євгенійович 2015; Тихомирова Олена Володимирівна, 2016; Ірина Сергієнко, 2019; Базилевич Н. А., Тонконог А. С., 2020; Наталія Воронова, 2007 та інші. Однак незважаючи на велику кількість вітчизняної та зарубіжної літератури за цим питанням, ця проблема в спорті залишається актуальною, особливо формування мотивації у юних спортсменів. Актуальність теми формування

мотивації юних спортсменів до тренувального процесу для вирішення інших зв'язаних з нею питань має велике значення [1, 2, 4, 6, 7].

Мотив спонукає до певної активності, до задоволення потреби певним способом. Мотив дозволяє зрозуміти, чому саме ставляться ті чи інші цілі, розвивається незгасиме прагнення до його досягнення. Сучасна спортивна діяльність характеризується великою різноманітністю мотивів. Діючим спортсменам доводиться існувати в умовах жорстокої конкуренції, що і стимулює їх розвиватися та підвищувати свою спортивну майстерність [4, 6].

Так, розвиток особистості людини (спортсмена), її свідомості та самосвідомості здійснюється у зміні мотивації поведінки та діяльності. Слабка розробленість окремих аспектів цієї проблеми значно стримує вирішення інших аспектів психології особистості, зокрема та управління поведінкою людей. Як вважає В. С. Мерлина, «…керувати діями людей ми можемо лише тоді, коли вміємо викликати у них певні спонукання. Керувати діями людини, на відміну від дій машин, можна лише за допомогою управління мотивацією». Тому якщо тренер знає як мотивувати спортсменів до занять спортом, то в майбутньому така дитина зможу досягнути успіху, а тренер зможе правильно побудувати тренувальний процес, який буде спонукати дітей займатися і розвиватися в спорті, зокрема в чирлідингу. І чим вищий рівень мотивації буде мати дитина, тим більше чинників будуть спонукати її до діяльності, тим більше результатів вона досягне в спорті [5].

Кожен тренер хоче, щоб його спортсмени тренувалися з інтересом і ходили на тренування з великим бажанням навчитися новому. У цьому зацікавлені і батьки спортсменів. Але часом і тренеру, і батькам доводиться боротися з не бажанням займатися, вчитися. У цих випадках необхідно з'ясувати, чому саме спортсмен не бажає йти тренуватися, які сторони мотивації в ньому несформовані [2, 5].

Ця проблема на сьогодні є актуальною, тренер знає, що спортсмена не можна заставити тренуватися, якщо він байдуже відноситься до тренувань, не усвідомлює потреби до них. Тому тренер має ставити завдання з формування мотивації до тренування [5].

Мета дослідження – дослідити динаміку розвитку мотивації в тренувальному процесі у дітей на занятті чирлідингом.

Матеріал та методи дослідження. Методична робота була здійснена упродовж 2021 року із вихованцями віком від 4-х до 10 років спортивного клубу «Step up». Для формування мотивації до занять чирлідингом використовували авторську методику к. психол.н. Олени Гант «Шлях», адаптовану для спортсменів юного віку [3].

Результати одержані за допомогою порівняльного аналізу – для з'ясування рівня мотивації до занять чирлідингом.

Результати дослідження та їх обговорення. Для підвищення мотивації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку до занять чирлідингом ми застосували методику «Шлях». Дана методика передбачала створення кожним спортсменом власного шляху, який він пройде в ході

тренувань. Спортсмен зобразив свій шлях на листі паперу. Наприкінці кожного тренування спортсмен замальовував частину шляху, який він вже подолав на шляху до вершини, одна частина шляху - одне тренування. Після чого тренер в індивідуальному порядку відмічав те, що зробив спортсмен під час тренування, чого навчився, що став виконувати краще, за що він отримував зірочки чи серця ще ц від тренера, на своєму шляху. Використання сенсо- моторного методу відображення своїх досягнень на аркуші, дозволяло юним спортсменам усвідомлювати свої напрацювання, а також формувало бажання «створити» новий етап свого шляху (замалювати частину шляху після наступного тренування). Таким чином, ми формували умови для створення внутрішньої мотивації до тренувань у юних спортсменів.

Од же, використання методики «Шлях», в тренувальному процесі дозволило усвідомлювати юним спортсменам свої досягнення, самостійно відмічати їх, що привело до підвищення мотивацію до занять чирлідингом, збільшило інтерес, звело до мінімуму пропускання тренувань. А також юний спортсмен зміг побачити, як багато він робить за тренування та який шлях проходить на шляху до успіху.

Висновки. В результаті застосування авторської методики к. психол.н. Олени Гант «Шлях», була відмічена позитивна динаміка мотивації до занять чирлідингом. Використана методика сприяла формуванню мотивації дітей від 4-х до 10 років до занять з чирлідингу, відношення до занять та до фізичних вправ стало більш свідомим. Також в результаті застосування збільшилась рухова активність, покращилась фізична підготовленість, а також виробився стійкий інтерес до занять з чирлідингу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Дослідження даної теми після проведення методики більш тривалий час.

Список використаної літератури:

1. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Вплив занять з чирлідингу на фізичну підготовленість студенток закладів вищої освіти, 2020. С. 17-21.

2. Воронова Н. Мотивація як фактор успіху навчальної діяльності молодших школярів. *Початкова школа,* 2007. № 3. С. 5-6.

3. Гант О. Є. Методи арт-терапії у роботі спортивного психолога для студентів психолого-педагогического профиля: методичні рекомендації. Х.: ХДАФК, 2014. 56 с.

4. Медведєва, І. М., Т. І. Нестерова, В. П. Радзіэвський. «Формування усвідомленої мотивації до занять з фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям». *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 4 (124), 2020. С. 62-66.

5. Мешков Н. И., Мешков Д. Н. Мотивация личности как ключевая проблема психологии. *Интеграция образования*, 2015, 19.1 (78). С. 37-38.

6. Прядко Н. О. Мотивація досягнення як детермінанта успіху в професійній діяльності особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 127, 2015. С. 177-180.

7. Сергієнко І. Мотивація учнів молодших класів до занять чирлідингом. *Молода спортивна наука Украни*, 2019. Т.2. С. 61-62.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ УВАГИ У СПОРТСМЕНІВ-САМБІСТІВ 9-11 РОКІВ

Данил Гомела,
Олена Павлик, к.психол.н., доцент
Харківська державна академія культури,
Харків, Україна

Анотація. У даній роботі представлені дослідження уваги спортсменів-самбістів вікової групи 9-11 років, що займаються боротьбою від одного до чотирьох років. Засобом дослідження виступає рекреаційна проба Ландольта, що дає змогу виявити показники уваги та оцінити її рівень розвитку.

Ключові слова: увага, спортсмени, самбо, кільца Ландольта.

Вступ. Одним із найпопулярніших видів спортивних єдиноборств є самбо. Назва походить зі словосполучення "самооборона без зброї". Тобто підготовка спортсмена направлена на протидію противнику без застосування зброї. Тому, заняття самбо вимагають від спортсмена формування та розвитку сміливості, стійкості, витривалості, сприяють виробленню самодисципліни і розвитку якостей, необхідних для досягнення найкращих спортивних результатів. Одним з таких є увага.

Важливим критерієм навченості спортсмена є вміння концентрувати увагу на різних процесах, як під час навчанню руховим діям на тренуванні, так і під час ведення сутички.

Для діагностики продуктивності та стійкості уваги спортсменів-самбістів ми застосували рекреаційну пробу Ландольта [3]. Цю методику можна використовувати для діагностики уваги дітей різного віку від молодшого до старшого шкільного, так і для дорослих.

Тренери можуть на будь якому етапі багаторічної підготовки в самбо, оцінити здатність своїх спортсменів до навчання й оцінити розвиток властивостей уваги на даному етапі. В ході тренувального процесу тренер може впливати на процес розвитку уваги спортсмена, таким чином прискорюючи розвиток спортсмена.

Мета дослідження – дослідити показники розвитку уваги спортсменів-самбістів.

Завдання дослідження: провести методику «Кільця Ландольта». Проаналізувати результати проведення проби Ландольта.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичних джерел, літератури в мережі інтернет, тестування коректурною пробою Ландольта .

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні особливостей розвитку уваги прийняли участь діти віком від 9-11 років, які займаються самбо від одного до чотирьох років. Серед них 6 хлопців та одна дівчинка.

Згідно з показником швидкості обробки інформації (S), група показала середнє значення 0,84, що свідчить про те, ще тестовані самбісти, мають достатню швидкість обробки інформації для подальшого розвитку в тренувальному процесі [2], але для кращого виступу на змаганнях варто працювати над розвитком уваги.. Показник продуктивності (Pt), тобто кількість інформації, виконаної (переробленої) за одиницю часу група має середній результат 163,62, цей показник свідчить про готовність групи засвоювати нові рухові навички. Коефіцієнт витривалості (Kp), тобто здатність людини до тривалої підтримки виявленого рівня продуктивності (Pт) без ознак втоми, що знижує швидкість діяльності склав 17,92, і це низький рівень розвитку, але відповідно до наведеного виду спорту цей недолік загалом може бути компенсований варіативністю техніки [1]. До того ж він є сигналом до тренера урізноманітнити тренувальні заняття, з метою кращого засвоєння інформації. Показник влучності (At), група має середній рівень точності 0,85, тобто група в змозі точно повторити техніку яка їм викладається [3]. Відповідно з коефіцієнтом влучності (Ta), група має допустимий рівень змін 7,46, що в цілому підтверджує результат показника влучності. Таким чином ми можемо розглядати цю групу самбістів, як цілком готові до навчання й засвоєння техніки й тактики боротьби самбо. Також рівнем коливань продуктивності (Pmax-Pmin) у групі досліджуваних має середній результат 83,0, Тобто експериментальна група самбістів в середньому здатна до утримання рівня продуктивності [1, 2].

Висновки. Отже, підбиваючи підсумок результатів коректурної проби Ландольта можна дійти висновку, що група самбістів в цілому може розглядатись, як перспективна для тренувального процесу та змагальної діяльності. Таким чином проба Ландольта [3] дає нам змогу оцінити рівень уваги та його похідні. Дати оцінку психічної працездатності вихованців й корегувати тренувальний процес з огляду на результати тестування, що несе в собі перспективи швидшого розвитку спортсменів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. В подальших наукових дослідженнях передбачається дослідження показників кореляції відповідно кількості років заняття спортом та рівнем розвитку уваги.

Список використаної літератури:

1. Алєксєєнко А.О. Організація спортивної підготовки в ОВС України: психологічні аспекти. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2010 рік

2. Єрьоменко Е. А. Психологічна підготовка в бойових мистецтвах. *Збірник наукових статей*. Дніпропетровськ : ДДІФКІС, 1992. С. 110–117
3. https://impsi.ru/testy/koltsa-landolta/

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОВІДНОСИН МІЖ ТРЕНЕРАМИ, БАТЬКАМИ ТА ЮНИМИ ФУТБОЛІСТАМИ НА ЄТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Владислав Гончаренко
Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. Висвітлено актуальні питання взаємовідносин та взаємодії батьків та тренерів при вихованні юних футболістів.
Ключові слова: взаємовідносини, тренер, виховання.

Вступ. Проблема підвищення ефективності організації психологічної підготовки за рахунок використання можливостей формування особистості спортсменів виступає однією з найважливіших Формування дієвого конструктивного спілкування тренера з батьками, яке б доповнювало, але не підміняло тренерську роботу, суттєво покращить соціально-психологічний клімат та забезпечить позитивний вплив батьків на ефективність підготовки юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

В міжнародному спорті, на жаль, є приклади негативного впливу батьків на спортсменів, незалежно від віку, спортивного розряду чи звання спортсмена. Насамперед, треба згадати, що у існувала практика ігнорування ролі батьків у процесі підготовки молодих спортсменів. За радянських часів вважалося, що батьки мають бути завжди вдячні тренеру, спортивній школі та країні, в якій створені умови для безкоштовних занять їхньої дитини. Контакти тренера з батьками керівництво спортивних шкіл не заохочувало [4]. Однак, в наш час ми часто стаємо свідками гіперучасті та всезнання батьків спортсменів справи, яким займаються їхніми дітьми [2]. Тренери часто чують поради та претензії щодо своєї роботи. Особливої актуальності набуває ця проблема, коли мова заходить про взаємовідносини та взаємодію батьків та тренерів при вихованні юних спортсменів.

Мотиви, інтереси та відповідно, особливості впливу батьків на дітей, які займаються футболом, тренери повинні вивчати та враховувати ці зміни при побудові своїх взаємин із батьками юних спортсменів та формувати позитивний вплив батьків на ефективність психологічної підготовки футболістів. Взаємини в спортивній групі діляться на відносини або взаємини між спортсменами (горизонтальний рівень) - «спортсмен-спортсмен», і відносини спортсменів та батьків з тренером (вертикальний рівень) - «батьки-спортсмен-тренер». Наразі особлива увага приділяється розумінню та визначенню ролі батьків у заняття дитини спортом, і як можуть

впливати на ефективність тренерської роботи [1]. Для того, щоб ефективно вирішувати проблеми будь-яких взаємовідносин, важливо мати якнайточнішу і повнішу інформацію про інтереси кожної зі сторін системи «тренер – спортсмен – батьки». І тут для тренера важливо, в першу чергу, бачити свою особисту позицію по відношенню до спортсмена та його батьків, і якомога правдивіше

Мета та завдання дослідження. Провести теоретичний аналіз та визначити особливості взаємовідносин та взаємодії батьків та тренерів при вихованні футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Динаміка особливостей мотивації батьків в процесі спортивної підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки знаходить своє відображення на мотивації спортсменів. При аналізі процесу підготовки юних футболістів, з'являється досить чітке розуміння існуючого становища, щодо відносин тренерів та батьків.

Мотивованість батьків, спрямована на успішну спортивну кар'єру дитини з одного боку, та нестачу спеціальних знань з іншого боку, що створює об'єктивні передумови для виникнення протиріч та внутрішньої напруженості.

В. Левченко та А. Макрів виділяють наступні протиріччя, які в майбутньому стають причинами конфліктних ситуацій, а саме: боротьба за попадання до складу між спортсменами, високі амбіції деяких суб'єктів, освітнього процесу, зокрема батьків,, низький рівень професіоналізму деяких тренерів, неправильна організація роботи тренерів та адміністрації, боротьба за вигідніші умови та несправедливий розподіл привілеїв. Основними наслідками конфліктів можна віднести негативні результати команди та погіршення соціально-психологічного клімату в колективі.

Висновки. Створення дієвої, конструктивної взаємодії та взаєморозуміння в колективі: тренери – батьки – діти, буде сприяти розвитку соціально-психологічного клімату, досягненню поставлених цілей на етап підготовки, а саме розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей, а також позитивному впливу на психологічну підготовку юних спортсменів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці програми психологічної підготовки, метою якої буде зняття бар’єрів у комунікації тренерів, батьків та юних спортсменів, що суттєво покращить результативність загального рівня підготовки.

Список використаної літератури:

1. Лавський В. Денисенко В. Види взаємовідносин у спортивній команді. Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей. 2013. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/324279162.pdf.

2. Про тандем тренера та батьків. 2018. URL: http://www.victoria-prestige.dp.ua/uk/pro-tandem-trenera-ta-batjkiv/.

3. Levchenko V. V. Markov A. Konflikty v sovremennykh rossiyskikh SDYUSSHOR mezhdu osnovnymi sub"yektami obrazovatel'nogo protsessa Vestnik Permskogo natsional'nogo issledovatel'skogo politekhnicheskogo universiteta. Sotsial'no-ekonomicheskiye nauki. 2018. №2. pp. 27–33.

4. Feodorova E.Z. Otnosheniye roditeley k zanyatiyam sportom i drugim sferam zhizni yunykh sportsmenov podrostkovogo vozrasta Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika. 2014. № 1. pp. 40–45

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КУЛЬТУРИ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ВИКЛАДАЧІВ ЗВО

Лідія Кайдалова, д.пед.н., професор,
Наталія Альохіна, к.психол.н., доцент
Національний фармацевтичний університет,
Харків, Україна

Анотація. В роботі розглядається сутність понять «професійне здоров'я викладача» і «культура професійного здоров'я», визначаються пріоритетні завдання щодо формування професійного здоров'я викладачів ЗВО.

Ключові слова: професійне здоров'я, культура професійного здоров'я, викладач, заклад вищої освіти

Вступ. Освітяни як професійна група характеризується дуже низькими показниками фізичного і психічного здоров'я: лише 7,6% українських педагогів почувають себе відносно здоровими. Це пояснюється тим, що професійна діяльність працівників освіти відноситься до стресогенних через особливості інтелектуальної праці, відсутність фізичних компонентів в роботі, великі емоційні та комунікативні навантаження, інтенсифікацію роботи у ЗВО, зміни вимог до професійної діяльності, низький статус професії тощо. Часто викладачі не мають достатньої компетентності щодо засобів збереження та відновлення здоров'я, а в освітніх закладах відсутні умови для зняття психоемоційного стомлення працівників.

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження полягає у висвітленні сутності культури професійного здоров'я викладача і встановленні пріоритетних завдань щодо її формування.

Результати дослідження та їх обговорення. Під професійним здоров'ям педагога розуміють здатність організму зберігати й активізувати компенсаторні, захисні, регуляторні механізми, що забезпечують працездатність, ефективність і розвиток особистості освітянина в умовах протікання педагогічної діяльності [4]. Головним показником професійного здоров'я педагога є професійна працездатність як максимально можлива

ефективність діяльності фахівця, зумовлена функціональним станом його організму [5]. Іншими показниками професійного здоров'я виступають задоволеність фахівця собою, життям, обраним фахом, своєю професійною діяльністю, статусом у суспільстві тощо [1].

Культура професійного здоров'я педагога тлумачиться як цілісне динамічне особистісне утворення, що містить володіння фахівцем сукупністю способів формування, збереження та зміцнення власного здоров'я, що дозволяє викладачу організовувати здоров'язберігаючий освітньо-виховний процес. Культура здоров'я педагога містить: цінності та ідеали здоров'я, обумовлені здоров'язберігаючими національними традиціями; світоглядні аспекти здоров'язбереження і здоров'ятворчості (знання, переконання, особиста позиція); форми і моделі здоров'ястворюючої індивідуальної діяльності; способи і прийоми залучення здобувачів освіти до здоров'яформуючої діяльності [3, с. 22].

Пріоритетними завданнями щодо розвитку професійного здоров'я педагога є: 1) виховання і підтримка мотивації на педагогічну діяльність, співпрацю із здобувачами освіти; 2) забезпечення підвищення рівня педагогічної компетентності, зокрема комунікативної і конфліктологічної; 3) психологічне забезпечення підвищення культури емоційного життя педагога, психологічної готовності до адекватного емоційного реагування в нестандартній ситуації; 4) підвищення професійної самосвідомості педагога, усвідомлення себе як особистості, розвиток здібності проектувати власне майбутнє [2]. Наголошуємо на необхідності дослідження психологічних чинників, які дозволяють зберегти і підтримати професійне здоров'я викладача, а також підвищити суб'єктивне благополуччя в процесі виконання професійної діяльності, а також способів підвищення задоволеності роботою, залучення в професійну діяльність і всіх аспектів, які знижують ймовірність емоційного вигоряння і негативні фактори стресу в професії.

Висновки. Отже, культура професійного здоров'я викладача зумовлює ефективність його професійної діяльності й залежить від організаційних, індивідуальних, психологічних чинників. Педагогу необхідно бути обізнаним і вміти стежити за своїм здоров'ям, здійснювати профілактику і корекцію свого фізичного стану, вести самоспостереження, самоаналіз, самоконтроль, що дозволяє тривалий час зберігати працездатність, вміти здійснювати ефективну комунікативну діяльність і отримувати задоволення від своєї праці.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому планується проведення емпіричних досліджень щодо стану професійного здоров'я викладачів ЗВО, дослідження впливу пандемії COVID-19 та пов'язаних з нею змін умов праці на професійне здоров'я освітян, підбір інструментарію для здійснення регулярного моніторингу розвитку культури здоров'я викладачів ЗВО.

Список використаної літератури:

1. Ковальчук Л. Формування культури здоров'я як умова запобігання виникненню синдрому емоційного вигоряння педагога (аспект дослідження культури професійного мислення). *Вісник Львівського університету. Серія: Педагогічна.* 2012. № 28. С. 3-15.

2. Кригер Е. Э. Основные стратегии сбережения и развития профессионального здоровья педагога. *Мир науки, культуры, образования.* 2010. №2(21). С. 127-130.

3. Малярчук Н. Н. Культура здоровья педагога (личностный и профессиональный аспекты): автореферат дис. ... д. пед. наук : 13.00.01. Тюмень, 2009. 48 с. URL: https://dlib.rsl.ru/viewer/01003469679#?page=29 (дата обращения: 01.12.2021).

4. Мешко Г. М., Мешко О. І. Професійне здоров'я педагога як умова ефективної виховної діяльності. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка.* 2005. №24. С. 93-96.

5. Митина Л. М., Митин Г. В., Анисимова О. А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. М.: Академия, 2005. 368 с.

СУЧАСНИЙ СТАН ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Сніжана Кас'янова

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. Розглянуто проблеми та напрямки розробки системи психологічного забезпечення як однієї з важливих складових сучасної підготовки кваліфікованих спортсменів.

Ключові слова: психологічне забезпечення, психологічний супровід, психологія спорту, підготовка спортсменів.

Вступ. Теоретичні узагальнення і аналіз численних підходів до розуміння практичного застосування психологічної науки в різних сферах і видах діяльності, дозволив проаналізувати основні положення та елементи, необхідні для розробки та обґрунтування єдиної концепції психологічного забезпечення спортивної діяльності.

Мета та завдання дослідження. Визначити сучасні напрямки роботи системи психологічного супроводу як складової практики підготовки спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Поступово в полі інтересів спортивних психологів та науковців з'явилися питання, пов'язані з соціально-психологічними особливостями особистості та спортивної команди (психологічний клімат, згуртованість, сумісність в спортивній команді; формування міжособистісних відносин, конфліктність, лідерство у спортивному середовищі тощо). Спектр досліджень передбачав оцінку

актуальних психічних станів спортсмена і їх регуляцію, а також розробку засобів досягнення максимальної або оптимальної психічної працездатності. Психологічний супровід спортивної кар'єри можна визначити, як систему загальних та конкретних технологій психологічної допомоги спортсмену, та іншим учасникам спортивної діяльності. Саме перехід від психологічного забезпечення спорту вищих досягнень до психологічного супроводу спортивної кар'єри в цілому вважає Н.Б. Стамбулова однією з головних тенденцій розвитку сучасної психології спорту. Розширення уявлень про психологічну підготовку в спорті визначило і новий підхід в розробці цієї проблематики – «психологічне забезпечення» спортивної діяльності, як найбільш загальне і цілісне бачення практичної роботи психолога у спорті. Фахівцями аналізуються можливості втілення в практику роботи зі спортсменами і спортивними командами психологічного забезпечення спортивної діяльності (Г.Д. Горбунов, В.М. Мельников, 1985; В.В. Медвєдєв, 1989; Г.Б. Горська, 1995). Методологічні аспекти системного підходу в психологічному забезпеченні підготовки висококваліфікованих спортсменів характеризує А.В. Гріголова. Вони розглядаються як система організаційних, дослідницьких, науково-методичних заходів і психолого-педагогічних засобів впливу, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення та оптимізацію системи психологічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена з урахуванням завдань тренування і змагання. Популярністю користується розгляд психологічного забезпечення спортивної діяльності з використанням комплексного підходу у вигляді системи взаємопов'язаних заходів, що відображають весь комплекс завдань психологічної підготовки, психологічного супроводу тренувального та змагального процесу, зняття постзмагальних симптомів. При цьому виділяються такі складові змісту психологічного забезпечення: психологічне навчання і просвітництво фахівців і тренерів, що беруть участь у навчально-тренувальному процесі; психологічна підготовка спортсменів, формування мотивації спортивної діяльності; психодіагностика станів і якостей спортсменів; психотренінг і психорегуляція станів; обґрунтування організації оптимального режиму діяльності, інтенсивності тренувань [1, 2, 3, 4].

До основних складових психологічного забезпечення підготовки спортсменів слід віднести: планування підготовки спортсменів з урахуванням психологічних чинників; програми психологічної підготовки, спрямовані на формування необхідних спортсменам умінь і психотехнічних навичок; розвиток професійно важливих властивостей психіки спортсмена; корекційні та реабілітаційні програми, пов'язані з наданням допомоги спортсменам і тренерам у вирішенні психологічних проблем, що виникли; програми забезпечення виступів у відповідальних змаганнях;

моніторинг рівня психологічної підготовленості та готовності спортсменів до змагань.

Основним завданням психологічного забезпечення та супроводу є створення для цього ефективних програм психологічного втручання протягом усіх етапів багаторічної підготовки спортсменів. При цьому, як підкреслює Г. Б. Горська, спортивні психологи повинні проводити відповідну роботу не лише з висококваліфікованими спортсменами, а й з тими, хто тільки починає своє життя в спорті, оскільки основи високих спортивних досягнень формуються на початковій стадії підготовки, і усуненням будь-яких психологічних проблем потрібно займатися саме тоді, коли вони з'являються [1, 2].

Завдання психологічного забезпечення початкової підготовки спортсменів: формування мотивації до занять обраним видом спорту; розвиток психомоторики як основи загальної рухової культури; розвиток інтелектуальних здібностей і навчальних дій, ознайомлення тих, хто займається із змагальною сутністю спорту; відбір перспективних юних спортсменів для подальшого спортивного вдосконалення [1, 2, 4].

Завдання психологічного забезпечення базової (попередньої й спеціалізованої) підготовки спортсменів: формування психологічних механізмів регуляції діяльності (мотивації, планування своїх дій, підсумкового самоконтролю, дій і емоційних станів, раціональних причин пояснення успіхів і невдач); формування професійно важливих якостей психіки; розвиток психологічних передумов змагальної надійності; профілактика дисгармонії особистісного розвитку [1, 2, 3].

Завдання психологічного забезпечення для максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів: облік психологічних факторів на етапі планування підготовки; профілактика психічної напруги; розробка й упровадження програм психічної реабілітації спортсменів і тренерів; розробка й упровадження програм психологічного забезпечення виступів у відповідальних змаганнях; удосконалення комунікативної компетентності спортсменів [1, 2, 4].

Висновки. Наслідком уявлення про психологічну підготовку в спорті, постійного збагачення і розвитку досвіду практичної роботи психологів стало те, що: по-перше, намітилася тенденція зміни орієнтирів в роботі психологів та її вихід на новий рівень розуміння ролі та завдань психологічної підготовки; по-друге, новим узагальненням стало поняття про психологічне забезпечення, а надалі – психологічний супровід підготовки спортсменів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Структура, зміст, форми психологічного забезпечення підготовки спортсменів не є остаточними і потребують осмислення, доповнення та вдосконалення, що спонукає фахівців не тільки сформулювати основні принципи організації системи психологічного забезпечення, але й до пошуку шляхів подальшого розв'язання цієї проблеми. Постало актуальне питання про створення психологічної служби як системи науково-психологічного забезпечення практики підготовки спортсменів.

Список використаної літератури:

1. Гринь Олександр, Воронова Валентина. Теорія і методика підготовки спортсменів. Національний університет фізичного виховання і спорту України. URL: http://www.infiz.dp.ua/joomla/media/sport-visnik-pred/2015-03/2015-03-07.pdf

2. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар, 1995. 182 с.

3. Григолова А.В. Методологические вопросы системного подхода в психологическом обеспечении высококвалифицированных спортсменов. М., 1986. С. 10-11.

4. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие СПб.: Изд-во "Центр карьеры", 1999. 368 с.

СЕНСОРНИЙ КОНТАКТ З ТВАРИНАМИ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ СОЦІО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Ганна Коломійцева[1],
Анастасія Коломійцева[2]
Харківська державна академія фізичної культури[1],
Харківській національний університет імені В. Н. Каразіна[2],
Харків, Україна

Анотація. На основі проведеного експериментального дослідження запропоновано метод корекції здоров'я студентів за допомогою сенсорного контакту з тваринами.

Ключові слова: здоров'я, сенсорний контакт, студенти, корекція здоров'я, навчання.

Вступ. За результатами проведеного дослідження з'ясовано, що вплив сенсорного (тактильного, слухового та/або зорового) контакту з тваринами дає можливість корегування стану здоров'я студентів. Навчання потрібно розглядати як діяльність, яка наразі проходить в особливих умовах, коли крім очікуваних в навчальному процесі стресорів, особливо відчувається вплив військової ситуації в Україні, економічної нестабільності та пандемії [1, 2]. При суттєвих змінах в умовах надання освітніх послуг слід шукати універсальні методи нормалізації, укріплення соціо-психологічного здоров'я студентів.

Мета дослідження – теоретична розробка та експериментальна перевірка корегуючого методу впливу на стан здоров'я студентів з використанням сенсорного контакту з тваринами.

Матеріал та методи дослідження. У дослідженні взяли участь 20 студентів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна та 20 студентів Харківського національного університету радіоелектроніки. Досліджувані проходили анкетування, інтерв'юінг та підлягали психолого-педагогічному спостереженню перед та після сенсорного контакту з

тваринами. Візуальний контакт з Кавією свійською (Cavia porcellus), лабораторними пацюками (Rattus norvegicus f. domesticus) плямистим гурамі (Trichopodus trichopterus), тактильна взаємодія з равликами (Achatina fulica), та аудіальний вплив запису співу птахів протягом 10 хвилин для кожного способу розглядалися як засіб укріплення соціо-психологічного здоров'я студентів.

Достовірність отриманих результатів було перевірено з використанням У-критерія Манна-Уітні, що застосовується для оцінки розбіжностей між двома малими вибірками за рівнем кількісно-вимірюваної ознаки [3].

Результати дослідження та їх обговорення. Використання звукових та візуальних прийомів безпосередньо в житті студентської молоді здатні змінювати емоційний фон окремої особистості та цілих груп населення. Заспокійливий або активуючий емоційну сферу вплив сенсорного контакту відкриває можливості керування власним здоров'ям як метод саморегуляції без використання значних фінансових витрат[4].

Вперше використано корекційний метод збереження здоров'я студентів через сенсорний контакт з тваринами безпосередньо під час навчання.

Зафіксовано одноманітну реакцію у всіх учасників експерименту, що трактувалося як емоційне розвантаження. Студенти стали більш спокійними та зібраними, більшість із них не демонструвала типової поведінки, притаманної для нервово-психічного напруження [5].

Одержана позитивна відповідь учасників експерименту щодо можливості використання споглядання за живими тваринами, тактильний або звуковий контакт з ними, або використання відео, фото та звукових файлів, що містять інформацію про тваринний світ для нормалізації самопочуття саме під час навчання.

Перспективи подальших досліджень. Міжвидову взаємодію, її коригуючий вплив на здоров'я студентів необхідно продовжувати вивчати через нагальну потребу формування методів психолого-педагогічного покращення освітнього простору.

Отримані результати доводять доступність запропонованого метода утримання погіршення стану здоров'я студентів в процесі навчання. Метод можливо використовувати при проведені тренінгів, виховної роботи зі студентами та абітурієнтами.

Список використаної літератури:

1. Алексєєва І., Алєксенко Я, Басенко О., Жерновнікова Я. Особливості використання засобів дистанційного навчання в закладах вищої освіти фізкультурного профілю в умовах карантинних обмежень. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків. 2021. № 4 (84). С. 11-17.

2. Борисюк О. М. Анімалотерапія – перспективний напрям психотерапевтичної допомоги під час пандемії COVID-19. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві:* збірник тез VI Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів. 2021. С. 22-25.

3. Грачинина О. А. Математико-статистические методы психолого-педагогических исследований. СПб. 2012. 115 с.

4. Жмурко В. В., Строілова Д. В. Вплив оточуючого середовища на здоров'я студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*: *Валеологія: сучасність і майбутнє.* 2016. № 20. С.122-125

5. Алексеева А. С., Загайнова О. С., Лотматидзе О. В. Прикладные аспекті зоопсихологии: анималотерапия: учебно-методическое пособ. Екатеринбург, 2019. 112 с.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КАПІТАЛ ТА ЙОГО РОЛЬ В СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ОСВІТИ

Світлана Котенко

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. Проаналізовано концепцію психологічного капіталу, наведено аналіз досліджень психологічного капіталу у здобувачів освіти, обґрунтовано актуальність досліджень психологічного капіталу у здобувачів освіти в Україні.

Ключові слова: психологічний капітал, особистісні ресурси, стресостійкість, самоефективність, оптимізм, психологічна адаптація.

Вступ. Значний внесок в особливості життя сучасної людини мають високий рівень конкуренції та темп життя. Такі умови диктують необхідність вивчення та розвитку особливостей, що здатні підвищити як продуктивність, креативність, успішність в роботі, так і її задоволеність від роботи та життя, стресостійкість, автономність, цілеспрямованість – з іншого.

Також відмітимо, що, не дивлячись на те, що навчання у вищих навчальних закладах залишається важливим етапом життя молодої людини, існують свідчення щодо зниження цінності освіти серед сучасних студентів. У той самий час протягом навчання здобувачі вищої освіти переживають становлення власних життєвих стратегій, самопізнання та розвитку навичок, що будуть важливі як для них особисто - в їх майбутній кар'єрі, побудові особистого життя, так і, опосередковано, для суспільства – становлення громадянського суспільства в Україні, розвиток науки, тощо через ініціативну діяльність активної молоді. Зазначеним вище потребам відповідає концепція психологічного капіталу, запропонована F. Luthans.

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження є аналіз однієї з сучасних теорій особистісних ресурсів – концепції психологічного капіталу – з точки зору потреб здобувачів вищої освіти та особливостей освітнього середовища. Завдання: здійснити аналіз сучасного стану розгляду проблеми в науковій спільноті; поширити знання про концепцію психологічного капіталу серед науковців в сфері психології освіти.

Методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння, абстрагування.

Результати дослідження та їх обговорення. Психологічний капітал є показником інтегрального ресурсу особистості та визначається як «позитивний психічний стан розвитку людини, що характеризується: (1) впевненістю в собі, готовністю докласти необхідних зусиль для досягнення успіху в складних ситуаціях (самоефективністю), (2) позитивним атрибутивним стилем щодо успішності поточної та майбутньої діяльності (оптимізмом), (3) баченням перспектив, цілеспрямованістю в досягненні мети (надією), (4) здатністю оговтуватися від негараздів, долати труднощі, вирішувати проблеми, волею до виходу із зони комфорту та рівноваги (резильєнтністю)»[3].

Одним з критеріїв компонентів психологічного капіталу є подібність до стану, тобто здатність змінюватись та розвиватись протягом невеликих проміжків часу. Також в ході емпіричних досліджень доведено, що психологічний капітал робить вклад в продуктивність роботи та навчання [3].

Емпірично встановлено, що предикторами психологічного капіталу є: аутентична лідерська поведінка, сприймана підтримка від організації, кількість негативних подій, пов'язаних із середовищем та діяльністю тощо. Є підстави вважати, що ці ж самі фактори будуть предикторами психологічного капіталу здобувачів освіти, проте це питання потребує подальших досліджень[4].

Існує небагато досліджень психологічного капіталу у студентів. Показано, що психологічний капітал виступає буфером стресу у здобувачів освіти, сприяє підвищенню задоволеності життям; через підвищення рівня внутрішньої мотивації та розширення можливостей для навчання збільшує залученість в навчання. Також існують підтвердження того, що психологічний капітал є посередником у зв'язку між позитивними емоціями, пов'язаними із навчанням, та успішністю в опануванні математичних та лінгвістичних дисциплін[1, 2, 5, 6].

Висновки. Отже, психологічний капітал – це показник інтегрального ресурсу особистості. Існують емпіричні дослідження ролі психологічного капіталу як предиктора залученості у навчання, задоволеності життям, успішності здобувачів освіти, проте існує вкрай небагато досліджень психологічного капіталу в Україні, зокрема – досліджень психологічного капіталу у здобувачів освіти.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: дослідження особливостей психологічного капіталу здобувачів освіти України, а також створення і встановлення ефекту розвивальних програм цього напрямку.

Список використаної літератури:

1. Carmona-Halty M., Salanova M., Llorens S., Schaufeli W. How Psychological Capital Mediates Between Study-Related Positive Emotions and Academic Performance. *Journal of Happiness Studies*. №20. 2019. PP. 1-13. DOI: 10.1007/s10902-018-9963-5.

2. Ji Won You. The relationship among college students' psychological capital, learning empowerment, and engagement. *Learning and Individual Differences.* №49. 2016. PP. 17-24. DOI: 10.1016/j.lindif.2016.05.001.

3. Luthans F., Youssef C., Avolio B. Psychological capital: developing the human competitive edge. NY: Oxford University Press, 2007. 250 p.

4. Newman A., Ucbasaran D., Zhu Fei, Hirst G. Psychological capital: A review and synthesis. *Journal of organizational behavior.* 2014. №35. pp. 120-138.

5. Riolli L. Psychological Capital as a Buffer to Student Stress. *Psychology*. №3. 2012. PP. 1202-1207. DOI: 10.4236/psych.2012.312A178.

6. Siu O., Jiang X. Psychological Capital Among University Students: Relationships with Study Engagement and Intrinsic Motivation. *Journal of Happiness Studies*. №15. 2013. PP. 979-994. DOI: 10.1007/s10902-013-9459-2.

ФОРМУВАННЯ «ОБРАЗУ ЖІНКИ» У ЖІНОК В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Ярослава Малик к.психол.н.,
Ганна Міняєва
Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. Представлено результати дослідження «образу жінки» у жінок, професійна діяльність яких пов’язана зі сферою фізичної культури та спорту.

Ключові слова: фізична культура, спорт, жінки, образ жінки.

Вступ. «Образу жінки» у жінок, професійна діяльність яких пов’язана зі сферою фізичної культури та спорту, стає абстрактним від стандартних параметрів, прийнятих у суспільстві. Ми спостерігаємо «культ тіла» при сприйнятті та формуванні образу жінки в фітнесі і спорті, але в сучасних наукових дослідженнях, присвячених феномену тілесності, показано, що у молодих людей має місце низький рівень рефлексії та нерозвиненості «тілесного Я». [2,5] Усвідомлюючи вплив «образу жінки» на самосвідомість загалом і на такі показники, як якість життя, слід визнати необхідність подальшого вивчення цього феномену [1,3, 4].

Мета дослідження - вивчити особливості сприйняття «образу жінки» у жінок, професійна діяльність яких пов’язана зі сферою фізичної культури та спорту.

Матеріал і методи дослідження. Методики «Фемінінність-маскулінність» С. Бем, Методики «Вивчення мотивів занять спортом» В.І. Тропнікова, Методики багатофакторного дослідження особистості (особливості характеру, схильності, інтереси) (за Р. Кеттелом), «Опитувальник самовідносини (ОСВ)» В.В. Століна та С.Р. Пантілєєва,

«Шкала задоволеності зовнішністю (ШУСТ)» О.А. Скугаревського, «Опитувач образу власного тіла (ООСТ)» О.А. Скугаревського [5].

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами нашого дослідження, «образ жінки» у жінок, професійна діяльність яких, пов'язана зі сферою фізичної культури та спорту, сформовано наступним образом; домінантність, впевненість у собі, схильність відстоювати свої погляди, самостійність, прагнення до лідерства, дух суперництва для більшості жінок, професійна діяльність яких, пов'язана зі сферою фізичної культури та спорту із групи «маскулінних» спортивних спеціалізацій. Також для жінок, професійна діяльність яких, пов'язана зі сферою фізичної культури та спорту притаманна андрогінність особистості, тобто взаємодоповнюваність маскулінних і фемінінних рис. Чітко виражена психологічна фемінінність мала місце лише у 17,50 % у жінок, професійна діяльність яких, пов'язана зі сферою фізичної культури та спорту. Серед жінок, професійна діяльність яких, пов'язана зі сферою фізичної культури та спорту, схильних до ризику значно менше, ніж тих хто не схильні до ризику. Носіїв чітко вираженої психологічної маскулінності в обстежуваній групі жінок, професійна діяльність яких, пов'язана зі сферою фізичної культури та спорту не виявлено. За результатами нашого дослідження, 90% опитаних жінок у тій чи іншого ступеня незадоволені тим, як вони виглядають, ступінь їх незадоволеності зовнішністю знаходиться в межах від адекватного ставлення до помірної незадоволеності до зовнішності. В той же час, у жінок, професійна діяльність яких пов'язана зі сферою спорту та фізичної культури, має місце досить високий рівень задоволеності своїм тілом та окремими його характеристиками.

Висновки. Результати нашого дослідження свідчать про високу значущість «образу жінки», а саме зовнішності у жінок в сфері фізичної культури та спорту. Необхідно ведення психологічно-просвітницької діяльності, спрямованої на подолання стійких традиційних гендерних стереотипів щодо образу тіла, які можуть перешкоджати ефективній самореалізації жінок в сфері фізичної культури та спорту.

Перспектива подальших досліджень полягає в розробці програми психологічного супроводу жінок, з низьким рівнем задоволеності образом тіла.

Список використаної літератури:

1. Аблясомова Л. М. Образ тіла як психологічний чинник порушень харчової поведінки. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психология*", [S.l.], n. 56, p. 9-18.

2. Психосоматика: культурно-історичний підхід: навчально-методичний посібник / Т.Б. Хомуленко К.І. Фоменко, О.С. Шукалова та ін. Х.: Диса плюс, 2015. 264 с

3. Скугаревский О.А. Нарушения пищевого поведения: клинико-биологический поход. URL: http://www.msmi.minsk.by/bmm/01.2002/23.html.

4. Хомуленко Т.Б. Психотехнології саморегуляції тілесного: навчально-методичний посібник. Х.: Діса плюс, 2017. 45 с.
5. Райгородский Д.Я. Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика взрослых. Самара : Бахрах-М, 2012.

ФЕНОМЕН ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПОРТИВНОГО СПРЯМУВАННЯ

Анжеліка Малишева
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. Розвідка присвячена теоретичному вивченню феномену тривожності у здобувачів вищої освіти спортивного напряму підготовки.

Ключові слова: тривожність, спортивна підготовка, резілентність, здобувачі вищої освіти.

Вступ. У полі сучасного психологічного знання проблема тривожності є однією з найбільш актуальних. Ускладнюючі завдання, висунуті в ході суспільного розвитку і пов'язані з ними емоційні та фізичні перевантаження, що зокрема пов'язані зі спортивною підготовкою в рамках обраної освітньої програми, наслідки інформаційного вибуху, загострення соціальних проблем (таких як COVID19), призводять до підвищення впливу стресового чинника на життя здобувачів вищої освіти. Тому вивчення впливу на розвиток особистості феномену тривожності набуває актуального значення у контексті нових мінливих умов спричинених пандемією.

Тривожність – є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості, її дезадаптації. Тривожність як переживання емоційного дискомфорту, передчуття наближеної небезпеки є вираженням незадоволення значимих потреб особистості. Тривожність негативно впливає не лише на емоційне самопочуття, а й у подальшому порушує функціональні можливості психіки, гальмуючи її розвиток як особистості. Так звані «хронічні тривоги» здебільшого перетворюються на патопсихологічні розлади, а значна кількість тривожних осіб мають проблеми зі здоров'ям.

Актуальність даної розробки обумовлюється потребою у створенні спеціальної корекційно – розвиткової програми для роботи зі здобувачами вищої освіти та недостатністю практичної розробленості цієї проблеми в рамках закладів вищої освіти.

Мета та завдання дослідження: дослідити теоретичні засади феномену тривожності, укласти програму зниження тривожності для здобувачів вищої освіти/спортсменів «Самопізнання». Метою якої є створення умов для зниження тривожності до рівня «норми» відповідного віку. Завдання програми: розвиток у здобувачів вищої освіти (спортсменів) умінь і навичок психофізичної саморегуляції (зняття м'язового та емоційного

напруження) і психологічної резілентності, навичок володіння собою в критичних ситуаціях; формування комунікативних компетенцій: умінь і навичок конструктивно будувати спілкування, уникати емоційних конфліктів; підвищення самооцінки спортсменів/здобувачів вищої освіти.

Матеріал та методи дослідження – діагностичні методики, що використовуються в програмі: 1) схильність до невмотивованої тривожності; 2) Мельбурнський опитувальник прийняття рішень; 3) тенденції в прийнятті рішень, DMTI; 4) стан фрустрації; 5) рівень соціальної фрустрації (Бойко / Вассерман); 6) методика Дембо – Рубінштейн «Самооцінка особистості» (модифікована А.М. Прихожан).

Результати дослідження та їх обговорення: наразі знаходяться на стадії збору та опрацювання отриманих діагностичних даних.

Висновки. Почуття нестабільності та незахищеності, переживання емоційного дискомфорту в жорстких умовах сучасного суспільства, розбіжність між рівнем самооцінки та домаганнями – ці та інші фактори впливають на формування тривожності як сталої особистісної риси. Найбільш гострої динамічної характеристики проблема тривожності набуває у підлітковому віці. Це пов'язано із багатьма психологічними особливостями віку, завдяки яким тривожність може закріпитися у структурі особистості як стійка характеристика. Прагнення здобувачів освіти до самоактуалізації, критичне осмислення оточуючого, становлення образу Я і «внутрішньої позиції» особистості створюють умови для розвитку тривожності. Здобувач освіти постійно потрапляє у ситуації дискомфорту, що призводить до домінування фрустрації в емоційній сфері, тобто реакція на ситуацію негативними переживаннями, що провокують підвищення рівня тривожності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: публікація опрацьованих діагностичних даних, реалізувати укладену корекційно-розвиткову програму провести повторне діагностичне дослідження для розуміння ефективності проведеної програми «Самопізнання» для здобувачів вищої освіти спортивного спрямування.

Список використаної літератури:

1. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. *Психолог*. 2004. № 13. С. 9 – 12.

2. Хамініч О.М. Апробація Community Resilience Model ТМ у роботі зі сприяння психологічній стійкості молоді з 56 розлучених сімей. *Актуальні проблеми психології.* Т.1, вип. № 46. С. 128-134

3. Baruth K.E., Carrol J.J. A formal assessment of resilience : The Baruth Protective factors inventory. *The Journal of individual psychology*, 2002. №58. pp. 235 – 244.

4. Nemeth D., Olivier T. Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice. Olivier. Academic Press, 2018. 167 p.

ДИСТРЕС ТА ПРЕВЕНТИВНІ ЗАХОДИ РЕГУЛЯЦІЇ

Анжеліка Малишева, Віктор Архипенко
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. Теоретичне дослідження дистресу у площинах різних наукових знань. Опис маркерів прояву дистресу на фізіологічному рівні. Висвітлюється вплив дистресу на роботу головного мозку та на освітній процес.

Ключові слова: стрес, дистрес, еустрес, саморегуляція.

Вступ. На сьогодні проблема здоров'я населення – одна з глобальних проблем, вирішення яких зумовлює майбутній розвиток людства. Олена Олександрівна Хустова доктор медичних наук, доцент Українського НДІ соціальної і судової психіатрії та наркології МОЗ України, у своїй статті «Стрес як проблема сьогодення» стверджує, що «усе життя людини проходить у безперервному зв'язку із зовнішнім середовищем, тому здоров'я людини не можна розглядати як щось незалежне, автономне. Воно є результатом дії природних, антропогенних та соціальних факторів і віддзеркалює динамічну рівновагу між організмом і середовищем його існування» [1].

В Україні проблема здоров'я стоїть особливо гостро і підсилюється такими негативними явищами як військові дій, екологічна та епідеміологічна ситуації, демографічна проблеми. В звичайному житті дуже вільно люди вживають терміни «стрес», «емоційна проблема». Але для психологів і лікарів ці терміни є синонімами так званих функціональних розладів, що вказують на те, що функція головного мозку порушена за відсутності його деструктивного ураження.

Мета та завдання дослідження. Нище вважаємо за потрібне дослідити концепт стресу та його види для більш повного розуміння у різних площинах гуманітарного знання. Наприклад, на сайті Американського медичного центру ми читаємо: «Види стресу. Всього виділяють два види стресів: 1) евстресс: позитивний стрес, при якому активізуються пізнавальні процеси та процеси самопізнання, осмислення дійсності, активізується пам'ять»; 2) дистрес: негативний стрес» [2].

Ця теза підтверджується проведеним експериментом, який був організований ендокринологом Гансом Сельє у 30-ті роки, він «змучив не один десяток щурів, вивчаючи природу стресу, за що був номінований на Нобелівську премію. Вчений зрозумів, що не всякий стрес веде до хвороб. Він вивів поняття хорошого стресу – еустресу і поганого – дистресу. Сельє описує еустрес, як виклик, який організм долає і розвивається. А дистрес, як загрозу для організму, що виснажує. Варто зауважити, що дистрес пов'язаний з надмірним або занадто тривалим стресовим навантаженням» [3].

В своїй роботі вважаю необхідним детально розглянути другий вид стресу та окреслити концептуальну дефініцію. У тлумачному словнику автором якого є колектив Інституту Мовнознавства ім. О.О. Потебні знаходимо наступне визначення: «Дистрес – патологічний вид синдрому стресу, який негативно впливає на організм та психічну діяльність, порушення поведінки аж до повної її дезорганізації. Надмірне подразнення, надмірна стимуляція, що шкодить здоров'ю» [4].

Матеріал та методи дослідження. У творчому доробку Ганса Сельє знаходимо таку дефініцію: «Слово «стрес» походить від старофранцузької та средньовічної англійської і спочатку промовлялось як «дистрес». Перший склад поступово зник через «змащування», або «ковтання», подібно до того, як діти перетворюють слово «because» в «cause». Тепер ці слова мають різне значення, незважаючи на спільність походження, так само як у літературній мові ми відрізняємо «because» (бо) від «cause» (причина). Діяльність, пов'язана зі стресом, може бути приємною чи неприємною. Дистрес завжди неприємний» [5]. В тому ж видані автор звертає увагу на труднощі у визначенні поняття стресу. «Слово «стрес» так само як «успіх», «невдача» та «щастя», має різне значення для різних людей. Тому дати його визначення досить складно, хоча воно й увійшло до нашої повсякденної мови. Чи не є «стрес» просто синонімом «дистреса»? Що це, «distress» (англ.) – горе, нещастя, нездужання, виснаження, потреба; «stress» (англ.) – тиск, натиск, напруга, зусилля, втома, біль, страх, необхідність зосередитися, приниження публічного осуду, втрата крові чи навіть несподіваний величезний успіх, що веде до ламання всього життєвого укладу? Відповідь на це питання – і так, і ні. Ось чому так важко окреслити дефініцію стресу. Будь-яка з перерахованих умов може викликати стрес, але жодну з них не можна виділити і сказати – «ось це і є стрес», тому що цей термін однаковою мірою відноситься і до всіх інших » [5].

Для розуміння визначення дистресу у психологічній площині звернимося до роботи С. Дембицького «Вивчення психологічного дистресу в соціологічних дослідженнях: історія та методологія»: «психологічний дистрес є більш вузьким поняттям, порівнюючи з психічним здоров'ям, а також однією з його важливих характеристик. Крім того, поняття стресу та психологічного дистресу є менш проблематичними і суперечливими хоча б тому, що описують щоденні фізіологічні та психологічні механізми гомеостазу (аллостазу) [2, с. 21–22], знайомі кожному з нас. Крім того, концептуальна несуперечливість у вивченні психологічного дистресу є характерною і для соціології»[6].

Як розпізнати, що необхідно звертатися до фахівця який допоможе здолати дистрес. «Симптомами дистресу є часті хвороби, ослаблення імунної системи організму; розлад статевої функції; головний біль, шлункові болі, виразкові хвороби; погіршення сну; втрата апетиту або навпаки зайва обжерливість; зміна переваг в їжі: якщо раніше, наприклад, багато гострого або солодкого не хотілося – то в стані стресу навпаки хочеться і багато. А

також – підвищена збудливість: частіше хочеться дратуватися, злитися, сердитися, безпричинно сміятися» [7]. Наголосимо, що найчастіше «дистрес викликається тривалими і(або) сильними негативними впливами на організм. Якщо ви довго були без води, повітря, їжі і тепла, якщо стали жити в місцевості, де незвичні для організму умови життя (наприклад, високо в горах), або на вас навалилися важкі хвороби, травми, тривалий біль – організм, намагаючись захищатися, може невдало відреагувати дистресом». Несподівана смерть близької людини, зрада, серйозні проблеми на роботі – також нерідка причина стресу [7]. І далі також відмічається «частою причиною дистресу є не погане життя навколо, а негативне ставлення до подій, переживання страху, гніву, люті. Сама по собі тривала негативна емоція – це вже стресовий фактор. А коли вона накладається ще й на стресовий фактор ззовні – виходить подвійний негативний стрес» [7].

Лікар клініки «Оберіг» С. Маляров так описує ці стани: «загальним для цих станів (не важливо, в яких органах та системах відчуває дискомфорт пацієнт) є психологічний дистрес – засмучення людини, що виступає і причиною, і наслідком, що не висловлюється в первинній практиці»[8](переклад автора).

Олена Коваль викладає свою точку зору про вплив дистресу на роботу головного мозку в момент процесу навчання. «Надмірний дистрес негативно впливає на розумові процеси. Згадайте себе в моменти, коли здається, що на вас щось падає. Ви моментально відхиляєтеся, а лише потім розумієте, що це була фальшива тривога. Реакція завжди швидка, адже мозку здається, що є загроза. Чи мислите ви в цей момент логічно? Звісно ні, на це немає часу. За надмірного стресу «вмикається» мигдалеподібне тіло – частина мозку, яка визначає наші дії під час страху та небезпеки. У цей момент послаблює дію ділянка мозку, яка потрібна для навчання» [9].

К. Давиденко визначає ще один різновид дистресу: «Гострий респіраторний дистрес-синдром (ГРДС) виникає в результаті гострого запалення, яке підвищує проникність альвеолярно-капілярної мембрани, внаслідок чого нейтрофіли та інші медіатори запалення проникають в альвеолярний простір та призводять до набряку легень» [10].

Результати дослідження та їх обговорення. Вирішенням проблем дистресу займаються різні фахівці. Вони розробляють класифікації, стратегії та способи як позбавитися дистресу. «Перлин і Шулер пропонують аналогічну запропонованії Моосом і Шеффером класифікацію, виділяючи в ній наступні стратегії: стратегія зміни способу бачення проблеми, стратегія зміни проблеми, і стратегія управління емоційним дистресом»[11]. Ці дві класифікації практично повторюють класифікацію Лазаруса і Фолкмана. «При цьому Моос і Шеффер і, відповідно, Перлин і Шулер виділяють у стратегії фокусування на проблемі» дії двох типів: когнітивні («фокусування на оцінці» і «зміна способу бачення проблеми», відповідно) і поведінкові («фокусування на проблемі» і «стратегія зміни проблеми», відповідно)» [11].

Психолог з Казахстану Володимир Косинцев, розмірковуючи над роботами Сельє пише: «Стрес, викликаний необхідністю уживатися один з одним, головна причина дистресу. Мимовольні біохімічні реакції на стрес керуються тими ж законами, які регулюють довільну міжособистісну поведінку. Хто не зможе вивчити себе, буде страждати від дистресу, викликаного відсутнісю справи чи надмірною напругою» [12] (переклад автора).

Висновки. Підсумовуючи усе вищесказане варто зазначити, що у ситуації сьогодення найкращими превентивними заходами регуляції дистресу є профілактика психічного стресу. Основні принципи профілактики: підвищення стійкості до стресу (підготувати людей до різних ситуацій, навчити керувати своїми емоціями); позбавлення від психічної напруги (навчити оптимальній реакції на негативні емоції); психокорекція (при гострих короткочасних стресах дієві ритмічні рухи, релаксація; самонавіювання; використання зовнішніх розслаблюючих факторів – музика, запахи, природні фактори); фармакологічна корекція (застосування заспокійливих препаратів).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: провести групову діагностику з метою вивчення рівня стресу та дистресу для підбору превентивних заходів регуляції для циклу тренінгових занять.

Список використаної літератури:

1. Хаустова О.О. Стрес як проблема сьогодення. О.О. Хаустова. *Превентивна медицина.:* МЛ №1 (97) 2013 р. с.8-9. URL: https://www.health-medix.com/articles/misteztvo/2013-02-20/stress.pdf
2. American medical centr/ Стаття: Ознаки і причини стресу. 13 червня 2013. URL: https://amcenters.com/uk/news/oznaki-i-prichini-stresu/
3. Що таке стрес і як з ним впоратися? Сайт Hitworks.com. URL: https://hiitworks.com/blog/chto-takoe-stress-i-kak-s-nim-spravitsya/
4. Портал української мови і культури Словник 2005-2021. Інститут Мовнознавства ім О.О. Потебні. 11т. Київ: Наукова думка 1970-1980. URL: https://slovnyk.ua/index.php?swrd=%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81
5. Ганс Селье. Стрес без дистресу. Електрона книга сайт: Рідлі. с 4, с5. URL: https://readli.net/chitat-online/?b=62201&pg=1
6. Дембицький С.С. Вивчення псіхологичного дистресу в соціологічних дослідженнях: історія та методологія. *Український соціум,* 2018, 1(64), С.36-48. URL: https://ukr-socium.org.ua/uk/archive/no-1-64-2018/vivchennja-psihologichnogo-distresu-v-sociologichnih-doslidzhennjah-istorija-ta-metodologija/
7. Козлов Н.І. Дистрес. Як позбутися від стресу?. Енциклопедія практичної психології «Психологіс». URL: http://psychologis.com.ua/distress._kak_izbavitsya_ot_stressa_vop_zn_.htm
8. Маляров С.А. Соматоформные расстройства: парадоксы психики и тела. Універсальна клініка Оберіг 15.12.2017. URL:

https://oberig.ua/ru/news/hvorobi-i-stani/somatoformni-rozladi-paradoksi-psixiki-i-tila-199

9. Коваль О. Як стрес, мотивація та прокрастинація впливають на навчання. Освіторія. URL: https://osvitoria.media/experience/yak-stres-motyvatsiya-ta-prokrastynatsiya-vplyvayut-na-navchannya/

10. Давиденко К. Гострий респіраторний дистрес-синдром: рекомендації з лікування. *Український медичний часопис* URL: https://www.umj.com.ua/article/159559/gostrij-respiratornij-distres-sindrom-rekomendatsiyi-z-likuvannya

11. Кпінг: справляємось зі стресом. Енциклопедія практичної психології «Психологіс». URL: http://psychologis.com.ua/-1-277.htm

12. Володимир Косинцев. Короткий виклад поглядів Г. Сельє. Сайт «Психологи на B17.» URL: https://www.b17.ru/article/summary_of_the_views_of_selje/

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Юрій Мосейчук, д.пед.н., професор,
Юрій Курнишев, к.пед.н., доцент
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,
Чернівці, Україна

Анотація. Наслідком роботи закладу вищої освіти в теперішніх умовах повинна стати переорієнтація освітнього процесу на отримання студентами компетентностей, які відіграють важливу роль для розв'язання фахових завдань.

Ключові слова: заклад вищої освіти, освітній процес, професійний рівень.

Вступ. Практичний досвід показує, що поряд з отриманими студентами знаннями, вміннями і навичками, у формуванні майбутнього педагога, саме рівень підготовки до професійної діяльності є важливою складовою [3, 4, 6]. Усунення недоліків під час професійної підготовки студентів, використовуючи традиційні форми і методи навчання, вбачаємо у впровадженні дуальної форми навчання в освітній процес закладів вищої освіти, яка дозволить подолати розрив між теорією і практикою. Саме у такому контексті вбачаємо професійну підготовку майбутніх фахівців, де б теоретична частина їх підготовки проходила в освітньому закладі, а практична – на робочому місці.

Мета та завдання дослідження полягають в аналізі теоретичного змісту процесу впровадження дуальної форми навчання у закладах вищої освіти в Україні

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури

Результати дослідження та їх обговорення. Населення України є надзвичайно освіченим і в загальному рейтингу ми на четвертому місці в світі за кількістю громадян, які мають вищу освіту. Однак, за якістю підготовки персоналу в компаніях та організаціях ми 94-ті, а 80% громадян взагалі не використовують свої дипломи за призначенням. Роботодавці скаржаться, що навіть магістри виявляються не готовими до роботи, а тому студентську молодь доводиться перенавчати. Конкурентоспроможність України у світі і високий рівень життя громадян в першу чергу залежить від якісної професійної підготовки фахівців. Одним із чільних міжнародних лідерів з професійної підготовки висококваліфікованих працівників на сьогоднішній день є Євросоюз, який в свою чергу завдячує новій системі професійної освіти і навчання – дуальній. Впровадження дуальної форми навчання в освітній процес є ключовим фактором для забезпечення молоді прямим доступом до ринку праці [4, 5]. Крім того, розглядають її як стійку модель системи освіти, яка враховує потреби ринку праці та використовує їх для всебічного розвитку компетенції на основі професійного стандарту. Це вигідно для підприємств, коли беручи на роботу випускників закладів вищої освіти, вони матимуть широку кваліфікацію та будуть «професійно-кваліфікованими». Тому, підприємства, установи чи організації в момент прийняття на роботу не матимуть необхідності у «навчанні на роботі» [1]. Така форма роботи практикується в країнах Європейського Союзу.

Концепція з підготовки фахівців у закладах освіти за дуальною формою – це результати багаторічного проекту в якому були задіяні університети, міжнародні організації та міністерство освіти і науки України і значимість впровадження такої системи є надзвичайно актуальною. Спеціалісти повинні отримувати високий рівень знань, а такі знання звичайно можуть надати заклади вищої освіти. В Україні вже запрацювала дуальна освіта, але це поодинокі випадки, а нам потрібна система. Державним закладам вищої освіти потрібна підтримка бізнесу з допомогою яких, відбудеться швидка реалізація змін в системі освіти. Впровадження дуальної форми навчання у ЗВО є вигідним, тому що виші постійному пошуку фінансів, які їм вкрай необхідні для оновлення застарілої матеріально-технічної бази.

Основними умовами у виборі форм організації освітньої діяльності студентської молоді є: зміст дисципліни, тема й мета заняття, вибір основних методів та засобів навчання, побудова заняття, форми організації студентів на занятті, якість знань студентів, рівень педагогічної майстерності педагога [2].

У процесі навчання студенти повинні вивчати соціально-психологічний клімат у колективі; працювати із активом групи; застосовувати на практиці нові освітні технології; завбачувати рівень досягнення мети інновацій; в умовах спільної діяльності колективу в залежності від виробничих завдань за відповідними методиками

застосовувати адекватні методи комунікації; розв’язувати практичні завдання, використовувати теоретичний матеріал та досвід під час вирішення завдань у майбутній професійній сфері діяльності. Через кардинальні зміни соціальних і економічних перетворень, які відбуваються у країні спостерігається величезний розрив між попитом і пропозицією. Прогнозування запиту у підготовці спеціалістів у закладах вищої освіти показує, що тенденція невідповідності темпів підготовки наукових і інженерних кадрів темпам наукового і технічного прогресу займає важливе місце і по сьогоднішній день.

Висновки. Проаналізувавши дуальну форму освіти в Україні, хочемо зробити припущення, що для того, щоб економіка нашої держави могла на рівних конкурувати з європейськими країнами, необхідно готувати професійно-підготовлених висококваліфікованих фахівців, які матимуть відповідний професійний рівень. Для цього у першу чергу необхідно змінити методологію, трансформувати навчальні програми на більш сучасний рівень, її реалізація на практиці стикається з серйозними перешкодами, тому великі зусилля щодо роз'яснення повинні бути зроблені на державному рівні.

Список використаної літератури:

1. Всеосвіта. 2018. URL: https://vseosvita.ua/news/urad-zatverdiv-koncepciu-dualnoi-osviti-2432.html.

2. Законодавство України. Верховна Рада України. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року. Схвалено Указом Президента України від 25 червня 2013 року №344/2013 URL: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/

3. Законодавство України «Про вищу освіту». Відомості Верховної Ради (ВВР), 2017, № 38-39, ст. 10 пп.2 https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18

4. Законодавство України «Про схвалення Концепції підготовки фахівців за дуальною формою здобуття освіти». https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/660-2018-%D1%80#n9

5. МОН. Дуальна освіта. 2017. URL: https://mon.gov.ua/ua/osvita/profesijno-tehnichna-osvita/dualna-osvita.

6. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. 2020. URL: https://eenu.edu.ua/uk/articles/dualna-osvita-v-diyi-u-snu-pidpisali-tristoronnyu-ugodu-universitet-biznes-studenti.

МОТИВАЦІЯ ДО УСПІХУ У СПОРТСМЕНІВ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ

Олена Павлик, к.психол.н., доцент,
Юрій Артамонов
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. В тезах досліджується особливості мотивації до успіху та уникнення невдач у здобувачів вищої освіти Харківської державної академії фізичної культури у відповідності до певного рівня сором'язливості.

Ключові слова: мотивація до успіху, мотивація до уникнення невдач, сором'язливість, спортсмени.

Вступ. Спортивна діяльність ставить перед спортсменами, тренерами все складніші та складніші завдання. Кожної миті вимоги до спортсменів, їх тренерів збільшуються. Рекорди минулих років сьогодні вже виглядають як щось легке та доступне майже кожному спортсмену. При підготовці спортсменів використовуються всі надсучасні методи, технології, методики, техніки і т.п., але застосування всього передового досвіду буде малоефективне, якщо не приділяти увагу психологічній підготовці спортсменів. Орієнтація на особливості психічних процесів, властивостей та якостей спортсменів дає колосальні можливості удосконалення всіх етапів та циклів його підготовки.

Однією з таких психічних особливостей є сором'язливість. Куніцина В.М. вказує, що "сором'язливість - це властивість особистості, що виявляється в стані нервово-психічного напруження і відрізняється різноманітними порушеннями психомоторики, мовленнєвої діяльності, емоційних, вольових, розумових процесів. Людина постійно відчуває труднощі у спілкуванні" [1]. Як бачимо, доволі складна та багатовекторна у своїх проявах властивість особистості.

Вплив сором'язливості на всі сфери діяльності людини незаперечний. Особливо її вплив відчувається в ситуаціях, що вимагають швидкого прийняття рішення, високої відповідальності, публічності, подолання труднощів. І це все про спортивну діяльність. Тому, дослідження впливу сором'язливості на мотивацію до успіху спортсменів є актуальним.

Мета дослідження – проаналізувати особливості мотивації до успіху та уникнення невдач у здобувачів вищої освіти з різним рівнем сором'язливості.

Матеріал та методи дослідження. У дослідженні прийняли участь 35 здобувачів вищої освіти Харківської державної академії фізичної культури, спортсмени з різних видів спорту у віці від 18 до 20 років.

Для виявлення сором'язливості ми застосували методику Обозова М.М. "Діагностика сором'язливості" [2 с. 150-151]. Для визначення

"Мотивації до успіху" та "Мотивації до уникнення невдач" ми застосували методики Т.Елерса [3 с. 630-632].

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані результати свідчать, що для спортсменів з низьким рівнем сором'язливості вірогідно більш притаманною є мотивація до успіху (21,2±3,56) ніж до уникнення невдач (14,7±3,58) p≤0,05. Спортсмени з середнім рівнем прояву сором'язливості мають майже однакові показники мотивації до успіху (19,87±3,3) та уникнення невдач (17,86±4,46). Мотивація до уникнення невдач вірогідно більш притаманна спортсменам з високим рівнем сором'язливості (21,25±3,49) ніж мотивація до успіху (10,75±1,47) p≤0,05.

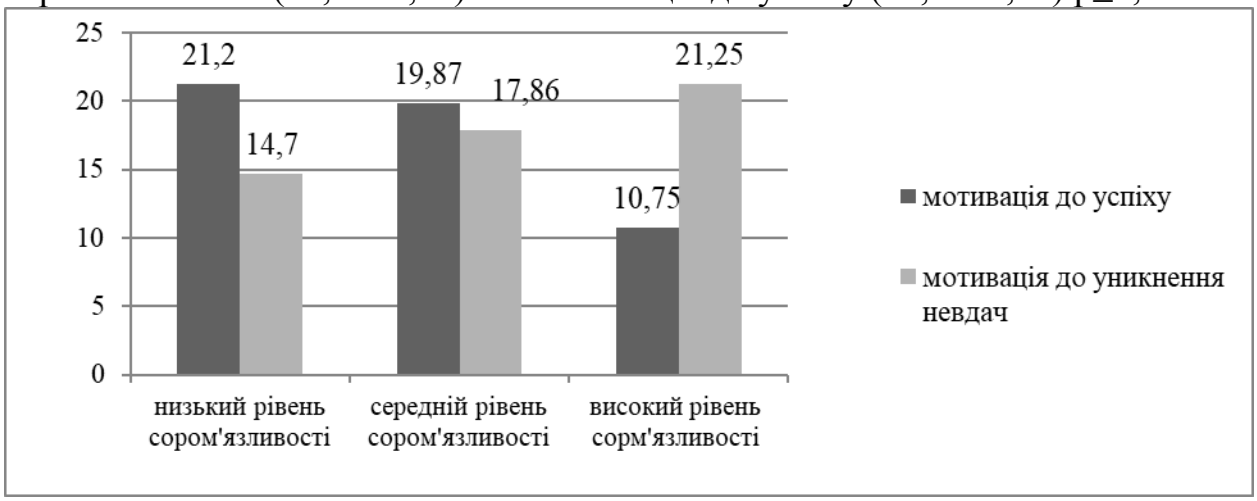


Рис. 1 Показники мотивації до успіху та уникнення невдач у спортсменів з різним рівнем сором'язливості (*Хср., бали*)

Висновки. Як бачимо з рисунку 1 низький рівень сором'язливості, тобто майже її відсутність, дозволяє спорсменам прагнути перемог, вірити в себе в свої можливості, не боятися ризикувати та перемогати. Високий рівень сором'язливості навпаки впливає на те, що ці спортсмени не вірять у свої сили, у свою перемогу, по можливості вони намагаються взагалі відмовитися від участі у будь яких змагань, особливо важливих та відповідальних.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Провести діагностику впливу сорм'язливості спорсменів на мотивацію афіліації.

Список використаної літератури:

1. Куницына В.Н. Трудности межличностного общения : диссертация доктора психологических наук : 19.00.05 Санкт-Петербург, 1991, 358 с.

2. Обозов Н.Н. Психология менеджмента: научное издание. СПб., 1997. 153 с. с. 150-151.

3. Райгородский Д.Я. (редактор-составитель). Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. С. 630-632

ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Олена Павлик, к.психол.н., доцент,
Ганна Маренич
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. Здатність людини долати наслідки несприятливих факторів є, безсумнівно, однією з найважливіших умов актуалізації та реалізації її особистісного потенціалу. У публікації висвітлено результати дослідження копінг-статегій у стресовій ситуації майбутніх тренерів за допомогою «Мельбурнського опитувальника прийняття рішень».

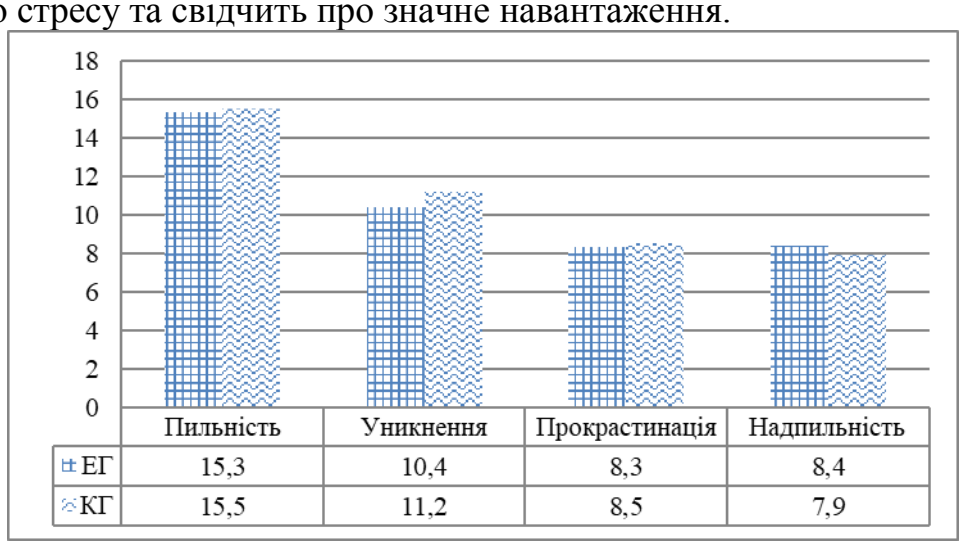
Ключові слова: копінг-стратегії, тренерська діяльність, рішення, стрес.

Вступ. Поняття «coping» походить від англійського «to cope», яке означає «справлятися, подолати» згідно з Оксфордським англійським словником. Поняття «копінг» визначається як психологічне подолання чи «совладання», «опанування» [2; 3; 4]. «Термін «копінг» застосовується на зіткненні трьох галузей психології: психології особистості, соціальної психології та психології здоров'я» [1].

Мета та завдання дослідження - дослідити копінг-стратегії майбутніх тренерів у стресовій ситуації.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження копінг-стратегій у стресовій ситуації майбутніх тренерів за допомогою «Мельбурнського опитувальника прийняття рішень», проводилося в рамках кваліфікаційної роботи.

Результати дослідження та їх обговорення. Показник пильності майбутніх тренерів в ЕГ та КГ складає 15,3±2,27 та 15,5±3,02 відповідно, що відповідає високому рівню пильності. У досліджуючих може виражатися у підвищеному рівні адреналіну та норадреналіну, що відповідає високому рівню стресу та свідчить про значне навантаження.



	Пильність	Уникнення	Прокрастинація	Надпильність
ЕГ	15,3	10,4	8,3	8,4
КГ	15,5	11,2	8,5	7,9

Рис. 1 Середні показники копінгу у стресовій ситуації при прийнятті рішень майбутніх тренерів в експериментальній та контрольній групах (Хср., бали)

Показник уникнення в ЕГ та КГ знаходиться на середньому та підвищеному рівнях (10,4±2,32 та 11,2±2,91 відповідно). Це означає, що майбутні тренери намагаються уникати рішучих дій, які вимагають великої напруженості і відповідальності за наслідки. Вони не прагнуть віддалитися від конфліктної ситуації, але можуть відкладають рішення виниклої проблеми.

Показник прокрастинації в ЕГ та КГ (8,3±2,43 та 8,5±2,36 балів відповідно) і це відповідає середньому рівню. Чим нижче рівень прокрастинації, тим більше очікування від справи і тим цінніші його результати особисто для людини.

Показник надпильності в ЕГ та КГ (8,4±2,3 та 7,9±1,77 балів відповідно) і це відповідає середньому рівню. Досліджувані періодично проводять пошук можливих загроз, що може призвести до втрати зв'язків із сім'єю та друзями.

Висновки. Порівнюючи отримані дані за «Мельбурнський опитувальник прийняття рішень», бачимо, що досліджувані майбутні тренери дуже пильні і схильні до уникнення. Відмінності між середніми показниками копінгу у стресовій ситуації при прийнятті рішень майбутніх тренерів в експериментальній та контрольній групах вірогідних відмінностей не мають.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Дослідження даної теми після участі майбутніх тренерів експериментальної групи у програмі «Мій прогрес» на базі кафедри педагогіки та психології та відділу психологічного супроводу освітнього процесу ХДАФК.

Список використаної літератури:

1.Андрушко Я.С. Психологічні захисти у структурі Я-концепції. Вісник *Харківського національного університету. Серія «Психологія»,* 2012. № 1032. С. 6-9.;

2. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: "Coping stress" и теоретические подходы к его. *Психологический журнал*. 2006. Т. 27. № 1. С. 122–133;

3.Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса СПб.: Питер, 2009. 336 с.

4. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. 474 с.;

5.URL: https://sites.google.com/site/test300m/mopr.

ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ЗА ДОПОМОГОЮ ВИКОРИСТАННЯ ТЕСТУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Віктор Пономарьов
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. З метою здійснення оцінки психологічної готовності спортсмена на різних етапах спортивної підготовки використана та успішно апробована методика застосування тесту життєстійкості.

Ключові слова: психологічна підготовка, підготовка спортсменів, психологічне тестування, готовність до змагань.

Вступ. Особистий досвід спортсменів та тренерів беззаперечно свідчить про значущість психологічної готовності для високих результатів у спорті. Авжеж, процеси психологічної підготовки спортсменів роками систематизуються та вдосконалюються, але результат якості психологічної підготовки спортсмена можна проаналізувати або за сприйняттям з боку тренера, або за результатом виступу на змаганнях.

На підставі проведених раніше досліджень [1, 2] було обрано два психологічні тести для детального порівняльного аналізу з метою подальшого використання в основі запланованого методу. Це тест на життєстійкість, який є адаптацією опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді, дослідження якого були адаптовані під російськомовну аудиторію після 2000 років, та тест за методикою “САН”.

У порівнянні з іншими тестами, тест на життєстійкість підкреслює важливість вираженості усіх трьох компонентів (самопочуття, активність, настрій) для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності і активності у стресогенних умовах. При розробці методики автор виходив з того, що складові функціонального психоемоційного стану можуть бути охарактеризовані полярними оцінками. Проте, дані щодо шкали методики “САН” мають надмірно узагальнений характер.

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження є здійснення оцінки психологічної адаптації спортсмена до фізичних навантажень впродовж тренувальних мікроциклів за допомогою тесту на життєстійкість.

Матеріал і методи дослідження. Результати дослідження та їх обговорення. Для проведення дослідження відбиралась експериментальна група (Егр) серед студентів 1-го курсу, яка у вільний час (за попереднім бажанням учасників експерименту) займалася додатковими фізичними вправами відповідно до обраної програми. Психофізичні характеристики планувалось перевіряти перед початком тренувального мікроциклу та після нього. Порівняльні дані інших учасників експерименту (контрольна група –

Кгр) використовувались за результатом проходження навчання за визначеною навчальною програмою.

Практично у всіх осіб, що проходили дослідження, висока життєстійкість, що характеризує людину активну і впевнену у своїх силах, яка нечасто переживає стрес і здатна справлятися з ним, продовжуючи ефективно працювати і не втрачати душевної рівноваги. Це говорить про доволі високі психологічні вимоги до абітурієнтів під час психологічного відбору.

Але у нашому дослідженні ми не просто фіксували відображення психоемоційного стану, а й відслідковували динаміку зміни показників життєстійкості. Тобто дані оброблялися за результатами анкетування на початку мікроциклу та після нього.

На підставі зазначеного вище методу з членами збірної команди з рукопашного бою проведена оцінка фізичного та психоемоційного стану у період одного з втягувальних мікроциклів.

Психофізичні характеристики перевіряли перед початком тренувального мікроциклу та після нього на 10 членах збірної команди.

Виявилось, що за загальними показниками чотири спортсмени з десяти потребують окремого корегування психологічної складової для підвищення рівня ефективності тренувального процесу та майбутньої змагальної діяльності. Тому впродовж подальшого тренувального процесу із зазначеними спортсменами проводились додаткові індивідуальні бесіди психологічного спрямування.

Даний метод пройшов успішну апробацію при підготовці збірної команди до відомчого чемпіонату з рукопашного бою, який відбувся у жовтні 2021 року, на якому зазначена збірна команда посіла І командне місце. Даний результат є суттєвим ще й тому, що члени збірної команди віком, що відповідає старшим юніорам, змагалися з дорослими тренованими професійними бійцями.

Висновки. Застосований тест життєстійкості дозволяє ефективно проводити оцінку показників психоемоційного стану на різних етапах підготовки спортсменів, на підставі чого може корегуватися подальший тренувальний процес.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Використання запропонованої методики застосування тесту життєстійкості для визначення психоемоційного стану спортсменів на різних етапах підготовки у подальших дослідженнях планується дослідити у контексті залежності з динамікою фізичних показників.

Список використаної літератури:

1. Пономарьов В., Ананченко К. Використання тесту життєстійкості для визначення ступеню готовності до змагань. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи:* збірник тез XX Міжнародної науково-практичної конференції. Х.: ХГАФК, 2021. С. 139.

2. Пономарьов В., Ананченко К. Порівняння психологічних тестів на життєстійкість та за методикою «САН» для визначення ступеню готовності єдиноборців до змагань. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти:* збірник статей XVII наукової конференції «». Х.: ХГАФК, 2021. С. 29-32.

РОЗВИТОК УВАГИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДІВ СЕНСОРНОІ ІНТЕГРАЦІІ

Сабада Поліна

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. Представлено результати вивчення особливостей розвитку уваги у дітей дошкільного віку 5-6 років, та описані їх особистісні особливості в рамках розвитку уваги. Показані результати психодіагностичного дослідження рівня уваги у дітей дошкільного віку.

Ключові слова: сенсорні еталони, розвиток, увага, довільна, мимовільна, діти дошкільного віку.

Вступ. Одна з найважливіших передумов всіх видів свідомої діяльності, в першу чергу пізнавальної, є увага. Вона становить найважливішу психологічну умову її успішності. Для спеціальної психології проблема уваги має важливе значення. Процес навчання не може успішно протікати без достатнього рівня уваги, та всебічного розвитку дитини.

Під поняттям уваги розуміється здатність дитини зосереджуватися на певних об'єктах і явищах. Увага є пізнавальним процесом і є обов'язковим компонентом в структурі будь-якого психічного процесу. Увага буває мимовільною (ненавмисною) і довільною (навмисною) [1].

Мимовільна увага- вид уваги, який виникає незалежно від свідомого наміру людини і полягає в невимушеному зосередженні на певному реальному або ідеальному об'єкті [2].

Довільна увага - є однією з найважливіших характеристик пізнавальної діяльності дитини. Поряд з мисленням, пам'яттю, сприйняттям, уявою довільна увага є одним із найважливіших придбань особистості на даному етапі онтогенезу [3].

Для дитини період дошкільного віку є етапом інтенсивного психічного розвитку. Саме в цьому віці відбуваються різкі, активні зміни у всіх сферах, починаючи від вдосконалення психо-фізіологічних функцій і закінчуючи виникненням складних особистісних новоутворень. Важливу роль у розвитку сприйняття в старшому дошкільному віці відіграє перехід від використання предметних образів до сенсорних еталонів – загальноприйнятим уявленням про основні види кожної властивості [4].

Процес сенсорного виховання у дошкільному віці полягає в ознайомленні дитини із сенсорними еталонами і навчанні методів обстеження предметів.

До старших дошкільників відносять дітей у віці 5-6 років, які відвідують старшу і підготовчу групи дитячого садка. Цей вік відіграє особливу роль в особистісному розвитку дитини: в даний період життя починають формуватися нові психологічні механізми діяльності та поведінки. У старшому дошкільному віці закладаються основи майбутньої особистості: формується стійка структура мотивів, зароджуються нові соціальні потреби (потреба в повазі та визнанні з боку дорослого і однолітків, інтерес до колективних форм діяльності); виникає новий (опосередкований) тип мотивації- це є основою довільної поведінки; дитина засвоює певну систему соціальних цінностей; моральних норм і правил поведінки в суспільстві [5].

Навички набуті в дошкільному віці плавно перетікають в шкільні і є запорукою для примноження і трансформації пізнавальних процесів в майбутньому. Висока сприйнятливість даного віку формує вагомий ресурс для багатогранного і всебічного розвитку дитини [6].

Мета дослідження - розробка програми розвитку уваги у дітей дошкільного віку (вивчити особливості розвитку уваги у дітей дошкільного віку з використанням методів сенсорної інтеграції).

Матеріал та методи дослідження. Теоретична, практична та методична робота була здійснена упродовж 2020-2021 років із вихованцями підготовчої до школи групи дитячого центру «Наш Всесвіт» (кількість дітей – 41 , хлопчики та дівчатка). Методики: «Еталони» та «Сортування за формою та кольором».

Результати одержані за допомогою порівняльного аналізу – для з'ясування рівня сенсорних реакцій дітей. Узагальнення – для визначення суб'єктивного фактору щодо його використання.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами дослідження продуктивність функцій уваги впливає на навчальний процес та його якість, що ми спостерігали протягом корекційних занять з обстеженими дітьми.

За результатами методики «Еталони» у 20 (48,78 %) обстежених дітей було діагностовано високий рівень сенсорного розвитку, середній рівень був виявлений у 16 (39,02 %) випробованих дітей, низький лише у 5 (12,2 %) обстежених дітей. За результатами методики «Сортування за формою та кольором» середній розвитку функцій уваги рівень було виявлено у 13 (31,71 %) дітей, низький у 10 (24,39 %) обстежених дітей, а високий рівень сенсорних реакцій показало 18 (43,9 %) дітей.

Діти, які мають низьний рівень розвитку функцій уваги, потребують індивідуальної програми навчання, а також психорекційних заходів з боку корекційного педагога та психолога.

Висновки. Дослідження дітей старшої підготовчої до школи групи методом сенсорної діагностики - є ефективним способом дослідження функцій уваги та сенсорних реакцій.

Список використаної літератури:

1. Дорматев Ю.Б., Романов В. Я. Психологія уваги: Підручник МПСІ/Ю. М.: Флінта, 2002. - 316 с.

2. Рубінштейн С.Я. Експериментальні методики патопсихології і досвід застосування їх в клініці. (Практичне керівництво) М.: Квітень-прес, видавництво Інституту психотерапії, 2004. - 224 с.

3. Лурія А. Р. увага і пам'ять. М.: Наука, 1975. 302 с.

4. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології. Т. 1. СПб: Мова, 2006. 367 с.

5. Психолого-педагогічна діагностика: навч. посібник / За ред.І. Ю. Левченко, С. Д. Забрамной. М.: Видавничий центр "Академія", 2003. - 320с.

6. Чепцова Н. А. Психологічна характеристика старших дошкільнят Прикладна психологія.

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ В РІЗНОВІКОВИХ ГРУПАХ

Віталій Спіцин, к.пед.н, доцент

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. Визначається вплив різновікових груп на адаптацію студентів-першокурсників до умов навчання в закладі вищої освіти.

Ключові слова: адаптація, адаптаційний процес, різновікові групи.

Вступ. Вчорашні школярі, ще не позбавившись тієї великої психологічної напруги, яку вони випробовували під час випуску зі школи й при складанні зовнішнього незалежного оцінювання, потрапляють до абсолютно інших умов: особливості організації навчально-виховного процесу, нові форми діяльності, спілкування, дозвілля, зміна режиму мешкання і харчування, функції самообслуговування тощо.

Треба врахувати, що адаптацію до навчально-виховного процесу слід розглядати не як пристосування, а як спрацьовування в нових умовах, з новою метою і задачами. На думку багатьох науковців, на прискорення адаптації першокурсників до умов навчання впливає спілкування, спільна їх діяльність зі студентами старших курсів.

У сучасній педагогіці можна ознайомитись з педагогічними теоріями, основоположним принципом яких є об’єднання в групі дітей, підлітків, молоді різного віку: вальдорфська педагогіка, теорія і практика Марії Монтессорі, досвід С. Русової, Г. Песталоцці, Ф. Фребеля, О. Декроліта та ін. У різновіковому колективі вони бачили той механізм, який дає можливість

молодшим представникам швидко адаптуватися в групі й безболісно і непомітно ставати рівноправними його членами.

Проблемі різновікових груп надавав особливе значення В. О. Сухомлинський, який писав, що виховний ефект різновікового колективу полягає в тому, що під впливом яскравого позитивного прикладу дитина, підліток, юнак усвідомлює якою людиною він хоче стати, у нього з'являється прагнення досягти ідеалу, зразка щонайшвидше.

Мета та завдання дослідження. Метою нашого дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка впливу різновікових груп на адаптацію студентів-першокурсників до умов навчання в закладі вищої освіти.

Для досягнення мети дослідження нами були визначені наступні завдання: з'ясувати механізм адаптації студентів-першокурсників до умов навчання в різновікових групах; визначити вплив студентів старших курсів на адаптацію студентів-першокурсників до умов навчання в різновікових групах.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 50 студентів І-го курсу, які входять у групи з дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» з різних видів спорту, де підвищують свою спортивну майстерність на практичних і теоретичних заняттях разом зі студентами старших курсів.

Застосовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, опитування, педагогічне спостереження, математична статистика.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку та в кінці навчального року було проведено опитування студентів І-го курсу дослідницької групи (табл. 1).

Таблиця 1

	Опитування						
№	Питання	початок навчального року			кінець навчального року		
		так	ні	важко відповісти	так	ні	важко відповісти
1.	Чи вважаєте Ви свою групу цілісним колективом?	5	2	43	37	5	8
2.	Чи є у Вас в групі друзі зі студентів старших курсів?	2	41	7	40	8	2
3.	Чи відчуваєте Ви допомогу своїх старших товаришів у навчанні?	8	11	31	30	7	13
4.	Чи відчуваєте Ви допомогу своїх старших товаришів на тренуваннях і під час змагань?	15	13	22	33	5	12
5.	Чи відчуваєте Ви допомогу своїх старших товаришів у позанавчальний час?	2	27	21	26	13	11

Висновки:

1. Різновікові групи дійсно сприяють прискоренню адаптації студентів молодших курсів до навчання, а також виховують їх на своїх традиціях, щеплять любов до майбутньої професії.

2. Студенти молодших курсів відчувають захищеність від несподіваних подій, тому що їм є з ким порадитися, є від кого одержати підтримку.

3. У різновікових групах йде становлення студентів старших курсів, як вихователів. Впливаючи на молодших товаришів, вони опановують методами, засобами, принципами, методиками виховання, які їм знадобляться при роботі в майбутньому.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку вбачаємо у вивченні питання щодо адаптації студентів-першокурсників до навчання в різновікових колективах різної творчої спрямованості.

Список використаної літератури:

1. Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів : монографія. Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. Луганськ, 2011. 199 с.

2. Левківська Г. П., Сорочинська В. Є., Штифурак В. С. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти : навч. посібник. Київ : Либідь, 2001. 128 с.

3. Спіріна Т. П., Зарюгіна Ю. Є. Особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* 2014. № 32. С. 182–184.

4. Сухомлинський В. О. Методика виховання колективу. Вибр. Твори : у 5-ти т. Київ : Рад.шк., 1976. Т. 1. С. 405–637.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОЛЕЗАЛЕЖНОСТІ/ПОЛЕНЕЗАЛЕЖНОСТІ МАЙБУТНІХ АСИСТЕНТІВ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА, ЕРГОТЕРАПЕВТА

Вадим Старченко,
Олена Павлик, к.психол.н., доцент
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. В тезах дається характеристика такого когнітивного стилю як "полезалежність/поленезалежність" у здобувачів вищої освіти 2-го курсу, спеціальності «Фізична терапія та ерготерапія» Харківської державної академії фізичної культури.

Ключові слова: когнітивні стилі, когнітивна психологія, полезалежність, поленезалежність.

Вступ. Сучасна людина знаходиться під постійним впливом інформації, що на неї навалюється кожної миті. І ця інформація сприймається кожною людиною по різному. Одні звертають на неї увагу, засмучуються або радіють. Інші на неї зовсім не реагують. Чому це відбувається? На це є багато пояснень і одним з них є притаманний когнітивний стиль, а саме полезалежність/поленезалежність.

Мета дослідження – є виявлення когнітивного стилю полезалежність/поленезалежність у здобувачів вищої освіти 2-го курсу спеціальності «Фізична терапія та ерготерапія» Харківської державної академії фізичної культури, "майбутніх асистентів фізичного терапевта, ерготерапевта" [2].

Матеріал та методи дослідження. Аналізуючи поняття "когнітивні стилі" Холодна М.О. наголошує, що "це індивідуально-своєрідні способи переробки інформації у вигляді індивідуальних відмінностей у сприйнятті, аналізі, структуруванні, категоризації, оцінювання того, що відбувається" [4 С.38].

Witkin H.A., Goodenough D.R. вказують, що "когнітивні стилі у психології є тією ланкою, котра поєднує мислення та особистість і відображає ступінь диференціації афективного від індивідуального, поєднує в собі індивідуальні відмінності мотиваційно – потребного та перцептивного порядку" [6].

Когнітивний стиль "полезалежність/поленезалежність" вперше був описаний Witkin H.A. у зв'язку з вивченням ефекту "фігура-фон" в тестах просторової орієнтації. "Тенденція контролювати вплив зорового поля спираючись на внутрішній досвід і легко виокремлювати частину зі складної фігури, отримала назву поленезалежність, а тенденція покладатися на зовнішнє видиме поле і відчувати труднощі при виділенні частин цілого – полезалежності" [6].

У психологічному словнику "поленезалежність – це поняття, що означає переважну орієнтацію суб’єкта на внутрішні еталони упорядкування зовнішніх вражень в умовах, коли йому нав’язуються неадекватні форми відображення зовнішнього світу" [3 С.281].

Полезалежність – це протилежне поняття до поленезалежності, тобто коли суб’єкт орієнтується на інформацію, яка йде ззовні, йому важко сформувати свою власну думку ігноруючи зовнішній вплив.

Для дослідження когнітивного стилю "полезалежність/поленезалежність" ми застосували методику "Фігури Готтшальдта" [5]. В рамках цієї методики пропонується в тридцяти замаскованих фігурах знайти одну з п'яти еталонних фігур та вказати її. Фіксується загальний час виконання завдання та кількість правильних відповідей. Чим більше правильно виконаних завдань і менше час роботи з тестом тим більше виражена поленезалежність.

Вибірка складалась з 15 здобувачів вищої освіти 2-го курсу спеціальності «Фізична терапія та ерготерапія» віком від 18 до 23 роки.

Результати дослідження та їх обговорення. Серед 15 досліджуваних осіб виявилося 13,33% поленезалежних та 86,67% полезалежних здобувачів. Як вказується у методиці Готтшальда "представники полезалежного стилю більше довіряють наочним зоровим враженням і насилу долають видиме поле при необхідності деталізації і структуризації ситуації. Представники поленезалежного стилю, навпаки, покладаються на внутрішній досвід і легко відволікаються від впливу поля, швидко і точно виділяючи деталь з цілісної просторової ситуації"[5].

Тобто, більшість майбутніх асистентів фізичного терапевта, ерготерапевта є полезалежними. Вони більш покладаються на думку оточуючих, для них важко виокремити головну суть при нашаруванні іншої інформації. Поленезалежні здобувачі більш орієнтовані на себе, на своє сприйняття і більш незалежні від зовнішнього впливу.

Висновки. Отже, дослідження когнітивних стилів здобувачів вищої освіти є ефективним способом дізнатися про їх індивідуальні когнітивні стилі та зрозуміти вплив зовнішнього середовища на когнітивні процеси від сприйняття до мислення.

Перспективи подальших досліджень в цьому напрямку. Провести діагностику інших когнітивних стилів здобувачів вищої освіти різних спеціальностей.

Список використаної літератури:

1. Когнитивная психология. Учебник для вузов/ Под ред. В.Н.Дружинина, Д.В. Ушакова. М., 2002. 480 с.
2. Офіційний сайт Харківської державної академії фізичної культури https://khdafk.kh.ua/struktura/fakultety/fakultet-fizychnoyi-terapiyi-ta-zdorovya
3. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. М.: Политиздат, 1990. 494 с.
4. Холодная М. А. Когнитивные стили: О природе индивидуального ума. М. : ПЕРСЭ, 2002. 304 с.
5. https://psylab.info Методика «Фигури Готтшальдта»
6. Witkin H.A., Goodenough D.R. Cognitive style: Essence and origins //Psychological Issues. 1982. Mon. 51. 141 p.

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РОБОЧИХ ЗОШИТІВ У ВИЩІЙ ШКОЛІ ПРИ ВИКЛАДАННІ БІОЛОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН

Дар'я Строілова
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. У роботі здійснено аналіз літературних джерел стосовно зазначеної наукової проблематики.

Ключові слова: інноваційні технології, самостійна робота, робочі зошити.

Вступ. У зв'язку з тим, що коронавірус SARS-CoV-19 все ще тримає у полоні планету, усі ми пристосовувались, це призвело до змін у нашому повсякденному житті. В Україні були запроваджені обмеження у різних сферах життя та роботі. Це торкнулося і роботи закладів освіти. За рекомендаціями МОН заняття у закладах освіти проводяться за допомогою дистанційних технологій, що призвело до необхідності пристосуватися до нових умов викладання. Необхідності у нових підходах та способів навчання при дистанційному навчанні.

Мета та завдання дослідження. Виявити нових методичних особливостей використання робочих зошитів із друкованою основою

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Робочий зошит як частина навчально-методичного комплексу увійшов у практику викладання різноманітних навчальних дисциплін із 20-х років XX століття [2].

Для комплексного вирішення проблеми реалізації компетентнісного підходу з урахуванням доступності не завжди достатньо використовувати традиційний комплекс навчально-методичних матеріалів [3]. Останнім часом у педагогічній практиці широко застосовуються робочі зошити. На жаль, у навчальній діяльності викладачів фізіології робочі зошити як засіб навчання ще не набули належного поширення, а досвід викладання з використанням робочого зошита не отримав належної оцінки з боку фахівців.

У процесі викладання в Україні робочі зошити почали широко використовуватись дещо пізніше, а у викладанні біологічних дисциплін, таких як фізіологічної направленості поки використовуються у поодиноких випадках для навчання [1]. У межах реалізації компетентнісного підходу у системі освіти особливо актуально на етапі застосування інноваційних технологій у процесі навчання. При взаємодії викладача та студента у процесі освоєння навчальної дисципліни необхідне не лише інформаційне насичення процесу навчання, а й здійснення особистісно орієнтованого підходу до студентів. Використання проблемного навчання сприяє пошуку самостійного вирішення поставлених завдань у студентів, стимулює пошукову активність студента, враховує індивідуальні особливості студента під час освоєння навчального матеріалу. Одним із дидактичних засобів навчання, які отримали останнім часом загальне визнання у викладачів та студентів у рамках проблемного підходу, є робочий зошит [4-5]. Робочі зошити нещодавно стали використовуватися викладачами у середніх спеціальних навчальних закладах.

Висновки. Створення сучасних робочих зошитів - справа часу, витрати якого залежать від обсягу дисципліни числа кваліфікованих розробників,

однак у будь-якому випадку необхідно враховувати деякі природні стадії розвитку робочих зошитів як психолого-педагогічного об'єкта.

Подальші дослідження будуть присвячені виявленню впливу робочого зошита на успішність студентів при вивченні дисципліни.

Список використаної літератури:

1. Майорова І.Г. Використання робочих зошитів як засобу підвищення ефективності професійної підготовки : метод. рекомендації. Донецьк : ІПО ІПП УМО. 2012. 38с.

2. Твердохліб О.В. Робочий зошит для проведення лабораторних та практичних робіт з ботаніки. Харків, 2018. 52 с.

3. Тименко В.М. Робочий зошит як компонент навчально-методичного комплексу вивчення української літератури.

4. Цепова І.В., Харченко О.Я. Розробка і впровадження робочих зошитів із друкованою основою в навчально-дидактичний комплекс із методики викладання української (рідної) мови в початкових класах.

5. Черевань І.І. Хімія. 10 клас : зошит для лабораторних дослідів і практичних робіт. Академічний рівень. Харків : Вид-во «Ранок», 2019. 64 с.

СУБЄКТИВНИЙ ФАКТОР У ЗАСТОСУВАННІ ЗАКОНУ ЙЕРКСА-ДОДСОНА НА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ З ПЕДАГОГІКИ

Сергій Ткачов[1], д.пед.н., професор,
Наталія Ткачова[2], д.пед.н., професор,
Артем Ткачов[2], д.пед.н., доцент
Харківська державна академія фізичної культури[1],
Харківський національний педагогічний університет[2],
Харків, Україна

Анотація. У публікації розкрито розуміння суб’єктивного фактору щодо використання закону Йеркса-Додсона за допомогою методів аналізу та узагальнення подано результати відповідного експерименту.

Ключові слова: суб’єктивний фактор, закон Йеркса-Додсона, мотивація.

Вступ. Актуальність проблеми якості підготовки здобувачів вищої освіти зумовлює пошук її вирішення, зокрема, й у межах психологічного знання. У цьому сенсі потенціал має використання закону Йеркса-Додсона [3;5].

Мета та завдання дослідження – розкрити розуміння суб’єктивного фактору у використанні закону Йеркса-Додсона, тобто з’ясувати його потенціал щодо підвищення рівня навчальної мотивації та схарактеризувати суб’єктивність використання вказаного психологічного феномену.

Матеріал і методи дослідження. Науково-методична робота була здійснена упродовж 2020-2021 років зі здобувачами вищої освіти 1-го року

навчання на рівні бакалавра за спеціальністю 014 Середня освіта (кількість студентів – 16 осіб). Результати одержані за допомогою *аналізу* – для з'ясування потенціалу закону Йеркса-Додсона та *узагальнення* – для визначення суб'єктивного фактору щодо його використання.

Результати дослідження та їх обговорення. Авторський досвід щодо застосування закону Йеркса-Додсона був опублікований раніше [1; 2]. Проте, у подальшому постала необхідність уточнити вже одержані результати.

Відомо, що у 1908 році Р. Йеркс та Дж. Додсон визначили характер динаміки мотивації та її рівня залежно від складності завдання – зміна рівня мотивації відбувається за перевернутою U-образною кривою, а залежність її рівня від складності завдання має зворотно-пропорційний характер [4]. В освітній діяльності доцільно, використовуючи закон Йеркса-Додсона, приймати до уваги відповідний суб'єктивний фактор в двох аспектах.

Перший (як було з'ясовано раніше) полягає в тому, що при поясненні завдань викладач може не акцентувати увагу студентів щодо рівня його складності, а підкреслює важливість, доцільність та доступність його вирішення. Отже, таким чином можна «перетворювати» складні завдання на нескладні (застосування другої частини закону Йеркса-Додсона).

Другий (як з'ясовано в межах даного додаткового дослідження) пов'язаний з тим, що викладач пропонує студентам не просто вирішувати завдання, а «поринути» в нього як «учасникам подій», бути не «ззовні», а «всередині». У такий спосіб можна забезпечити «співпричетність» до ситуації у процесі пошуку рішення, що у свою чергу дозволяє досягати оптимуму мотивації та її стійкості (перша частина закону Йеркса-Додсона).

Як свідчить досвід проведення практичних занять з педагогіки, урахування вищевикладеного суб'єктивного фактору є доцільним при розв'язанні навчальних завдань – проблемних психолого-педагогічних ситуацій, пов'язаних з майбутньою професійною діяльністю.

З'ясовано, що 84% студентів відзначили важливість використання психологічних знань в освітній діяльності, 57% позитивно сприйняли урахування суб'єктивного фактору, а 63% досягли розуміння щодо використання закону Йеркса-Додсона для впливу на навчальну мотивацію.

Висновки. Таким чином, аналіз результатів додаткової експериментальної роботи підтвердив наявність відповідного суб'єктивного фактору щодо використання закону Йеркса-Додсона в освітній діяльності та можливість його урахування на практичних заняттях з педагогіки.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з проведенням низки науково-методичних досліджень на курсах підвищення кваліфікації для викладачів щодо застосування закону Йеркса-Додсона на практиці.

Список використаної літератури:

1. Ткачов С.І., Ткачова Н.О., Ткачов А.С. Використання закону Йеркса-Додсона для підвищення рівня навчальної мотивації студентів ХДАФК.

Інноваційна педагогіка. Науковий журнал. Одеса: «Гельветика». 2021.Вип. 36. Том 2. С. 251-254

2. Ткачов С.І., Ткачова Н.О., Ткачов А.С. (2019). Виявлення факторів впливу на навчальну мотивацію студентів-спортсменів. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* Харків: ХДАФК. № 6 к. С. 95-97.

3. Fan W. & Wolters C. (2014). School motivation and high school dropout: The mediating role of educational expectation. *British Journal of Educational Psychology*. 2014. 84(1), 22-39. Doi: 10.1111/bjep.12002 https://www.nap.edu/catalog/10421/engaging-schools-fostering-high-school-students-motivation-to-learn

4. Yerkes R., Dodson J. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *J. Comp. Neurol. Psychol.* 1908. № 18. P. 459-482.

5. Mendes M.S. (2016). The Motivation of High School Students by Achievement Goals. *Psico-USF*. Vol.21. No.2. Aug. 2016. URL: https://doi.org/10.1590/1413-82712016210212

УРАХУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Світлана Червона,
Наталія Пащенко
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. У роботі представлено систему специфічних рис спортивної гри, які зумовлюють комплекс відповідних компетентностей тренера. Серед них ключову роль відіграють ті, які забезпечують теоретичні знання та навички тренера, його здатності для ефективного управління спортивною командою, від рівня володіння якими буде залежати рівень підготовки команди та можливості досягнення нею бажаних спортивних результатів.

Ключові слова: спортивна гра, тренер, ігорові види спорту.

Вступ. Пріоритетною метою підготовки здобувачів вищої освіти, у тому числі для сфери фізичної культури і спорту, є забезпечення відповідності компонентів та змісту освітньо-професійної програми потребам та вимогам до фахових компетентностей. Ураховуючи, що професійна діяльність тренерів, коло їх функцій та завдань під час організації навчально-тренувального процесу, його здійснення та управління ним значною мірою залежать від специфіки видів спорту, необхідним є узагальнення особливостей спортивної гри та визначення відповідних фахових компетентностей для належного виконання професійних обов'язків майбутніх тренерів.

Спортивна гра має свої особливості, які впливають на специфіку навчально-тренувального процесу, ключова роль в якому відводиться тренеру, рівень професійної підготовки якого впливає на результат ігрової діяльності спортивної команди і зумовлює важливість, місце і його роль в управлінні нею для досягнення високих спортивних результатів.

Мета дослідження - визначити систему специфічних рис спортивної гри, які зумовлюють комплекс відповідних компетентностей тренера.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Узагальнюючи результати проведеного теоретичного аналізу сутності поняття «спортивна гра» [1, 3], інших теоретичних засад організації навчально-тренувального процесу [2] визначено систему специфічних рис спортивної гри (рис. 1), які зумовлюють комплекс відповідних компетентностей тренера. Серед них ключову роль відіграють ті, які забезпечують теоретичні знання та навички тренера, його здатності для ефективного управління спортивною командою, від рівня володіння якими буде залежати рівень підготовки команди та можливості досягнення нею бажаних спортивних результатів.

Ураховуючи специфіку спортивної гри, ключовими особливостями визначено наступні:

- колективність, яка забезпечується знаннями та навичками тренера щодо групових взаємодій під час навчально-тренувального процесу, змагань, окремої гри, що зумовлює формування вмінь та знань спортсменів щодо взаємодії у спортивній команді;
- стратегія та тактика гри, для розробки та реалізації якої важливо навчити майбутніх тренерів використовувати надбані теоретичні знання на практиці;
- стиль гри команди, для формування якого необхідні спеціальні знання та здібності щодо поєднання індивідуальних особливостей гравців та їх універсального прояву у грі.

Рис. 1. Система специфічних рис спортивних ігор

Висновки. Отже, відповідно до зазначених особливостей спортивної гри необхідно оптимізувати зміст та структуру компонентів освітньо-професійної програми спеціальності «017 Фізична культура і спорт» для забезпечення формування професійних (Hard skills з англ. "Жорсткі" навички – те, що можна вивчити і що можна протестувати) та м'яких (soft-skills – універсальні, ступінь прояву яких залежить від типу особистості, особливостей характеру, темпераменту) компетентностей.

Список використаної літератури:

1. Білоус В. І. Спортивно-педагогічне вдосконалення (спортивні ігри) : навч. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів та інститутів. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, 1998. Ч. 1. 236 с.

2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

3. Левків В. Характеристика терміна "спортивна гра" як базового поняття підготовки майбутнього тренера-викладача зі спортивних ігор. *Нова педагогічна думка*. 2013. № 4. С. 147-150.

АЛГОРИТМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ 12-14 РОКІВ

Мінюй Чжоу
Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. Представлено алгоритм психодіагностичного обстеження юних спортсменів для індивідуалізації психологічної підготовки баскетболістів 12-14 років.

Ключові слова: баскетбол, дитячий спорт, психологічний супровод.

Вступ. Психологічний супровід спортивних команд, безпосередньо вирішує індивідуальні особливості кожного її гравця. Особливої уваги потребують індивідуальні характеристики гравців пубертатного вікового періоду. Тому психологічний супровід спортивної команди, з гравцями перехідного віку потребує індивідуалізації процесу психологічної підготовки протягом річного макроциклу [1,3, 4].

Індивідуалізація психологічної підготовки баскетболістів 12-14 років потребує як, діагностичної, так і психокорекціїної роботи. І якщо діагностику особистісних характеристик, соціально-психологічного клімату команди можливо провести в груповому формату, то нейропсихологічна діагностика когнітивних функцій потребує від спортивного психолога індивідуальних зустрічей з кожним окремим спортсменом. Що безпосередньо важливо враховувати, при розробці річного плану психологічного супроводу спортивної команди [1,3,5]. Індивідуального відходу, а також індивідуальних зустрічей потребує і психокорекційна робота з кожним гравцем команди [1,3].

Мета дослідження – розробити алгоритм індивідуальної психологічної діагностики команди баскетболістів 12-14 років.

Методи дослідження: психодіагностичні методи.

Результати дослідження та їх обговорення. На етапі діагностики психологічних характеристик юних спортсменів завжди варто розробити алгоритм діагностичного дослідження. При діагностиці психологічних характеристик баскетболістів 12-14 років, на нашу думку, важливо приділяти увагу, як діагностиці стану психологічного клімату в команді, так і діагностиці індивідуальних психологічних характеристик: особистісних якостей, психічних функцій, психічних станів. Для діагностики особистісних характеристик баскетболістів 12-14 років доречно використовувати наступні методики: «Методика багатофакторного дослідження особистості Р.Кетттела», методика «Дослідження психологічної структури темпераменту за допомогою опитувальниук Б.Н.Смірнова», методика «Діагностика агресивності підлітків», методика «Вивчення самооцінки особистості підлітка», методика «Оцінка рівня домагань» [5]. Дослідження особистісних характеристик підлітків можна проводити в груповому форматі. Важливо при

проведення дослідження наголосити юним спортсменам, що всі результати дослідження, мають конфіденціальних характер. Важливою особливістю проведення психологічного дослідження є відсутність тренерів, або батьків спортсменів поруч, тому не варто віддавати тексти методик на руки юним гравцям, а треба організувати простір та час для екологічного проведення дослідження. Для оцінки емоційних станів доречно використовувати наступні методики: методика «Виявлення рівня тривожності підлітків», методика «Методика тривожних станів у дітей», методику «САН» [5]. Діагностику особистісних якостей варто проводити на початку спортивного сезону, тоді як діагностика емоційних станів проводиться протягом річного макроциклу, як перед так і після змагань. Діагностика психічних процесів потребує первинної та вторинної діагностики. На першому етапі можна провести первинну діагностику функцій уваги, пам'яті та мислення. Для діагностики когнітивних функцій варто застосовувати батарею нейропсихологічних тестів О.Р. Лурія, що дає можливість психологу якісно та кількісно оцінити когнітивний статус кожного гравця команди. Таке дослідження проводиться з кожним окремим гравцем індивідуально, та потребує часу від психолога так і від гравця, що також важливо врахувати при розробці програми психологічного супроводу в спортивній команді. І якщо в групі юних спортсменів, будуть гравці, які потребують додаткових психологічних досліджень когнітивних функцій, то вторинна діагностика проводиться лише з ними. Для оцінки психологічного клімату команди можна використовувати методику «Соціометрія» [5].

Висновки. За результатами нашого дослідження, присвяченго індивідуалізації психологічного супроводу гравців спортивної команди 12-14 років, ми дійшли висновку, що при розробці програм психологічного супроводу юних спортсменів варто закладами час не тільки на психокорекційні заходи, але і на проведення діагностичних зустрічей.

Перспективи нашої роботи в дослідженні методів проєктривної діагностики в роботі з юними спортсменами.

Список використаної літератури:

1. Гант О., Чжоу М. (2020). Діагностика когнітивних функцій бакскетболістів 12-14 років для індивідуалізації психологічної підготовки. *Спортивні ігри*, 3(17), 4-13.

2. Гант О., Гончаренко В., Чжоу М. (2021). Особливості соціально-психологічної адаптованості спортсменів 12-14 років в ігрових видах спорту. *Спортивні ігри*, 3(21), 4-13.

3. Гончаренко В.В. (2019). Інтегральна оцінка та нормативні шкали оцінювання показників технічної підготовленості баскетболістів 13-14 років. *Слобожанский науково-спортивний вісник*: мат-ли XIX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи», 6, 26-28.

4. Помещікова І.П., Пащенко Н.О., Ширяєва І.В. Кудімова О.В. (2020). Зміни показників рівноваги баскетболістів 12 років під впливом вправ на балансувальній півсфері. *Спортивні ігри*, 3(17), 83-91.

5. Райгородский, Д.Я. (2012). Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика детей. Самара : Бахрах-М.

ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ПРИ ВИВЧЕННІ ДИСЦИПЛІНИ «БІОХІМІЯ ТА БІОХІМІЯ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ»

Ірина Шапошнікова, к.пед.н., доцент,
Світлана Корсун, к.б.н., доцент
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. Дослідження присвячено питанню удосконалення сучасного підходу організації освітнього процесу шляхом впровадження дистанційного навчання майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту при вивченні ними навчальної дисципліни «Біохімія та біохімія м'язової діяльності».

Ключові слова: дистанційне навчання, майбутні фахівці з фізичної культури та спорту, біохімія, біохімія м'язової діяльності.

Вступ. Початок XXI століття характеризується інформатизацією суспільства, впровадженням сучасних засобів обробки та передачі інформації. Інновації в системі освіти вимагають від педагога підбирати сучасні ефективні форми та методи для підвищення освітнього процесу [1, 2]. Однією із нових форм навчального процесу є дистанційне навчання, що пов'язане з використанням інформаційно-комунікаційних технологій [3].

Мета дослідження - представлення авторського досвіду щодо застосування дистанційного навчання у процесі викладання дисципліни – «Біохімія та біохімія м'язової діяльності».

Матеріал і методи дослідження. Дослідження було здійснено в період з 2019 по 2021 р.р. в процесі викладання студентам спеціальності – Фізична культура і спорт дисципліни - «Біохімія та біохімія м'язової діяльності». В роботі використано теоретичний аналіз науково-методичних літературних джерел, метод аналізу наявного власного досвіду використання дистанційного навчання та узагальнення результатів його застосування на заняттях з дисципліни - «Біохімія та біохімія м'язової діяльності».

Результати дослідження та їх обговорення. В Харківській державній академії фізичної культури створено платформу Moodle, на якій здійснюється дистанційне навчання студентів on-line та off- line. Особливої значущості це набуває в зв'язку з пандемією, що викликана Коронавірусом Covid-19. Використання дистанційного навчання стає більш поширеним та різноманітним, сутність якого полягає в організації індивідуалізованого

процесу навчання з використанням комп'ютерних і телекомунікаційних технологій, що забезпечують інтерактивну взаємодію викладачів та студентів на різних етапах навчання, а також самостійну роботу з матеріалами інформаційної мережі [3].

Викладання дисципліни – «Біохімія та біохімія м'язової діяльності» здійснюється на засадах особистісно-орієнтованого підходу, при якому студент максимально розкриває свій особистісний потенціал та створюються умови для глибокого й повного засвоєння студентами навчального матеріалу, стимулюванню їх творчості, розвитку їх здібностей до аналізу інформації та аргументованому, логічно вибудованому доказу своїх ідей і поглядів [4].

Специфіка закладу вищої освіти полягає в тому, що значну частину студентів складають спортсмени, які із необхідністю постійних тренувань та участю у різних змаганнях навчаються за індивідуальними графіками. Дистанційне навчання таких студентів здійснюється із забезпеченням диференціації процесу навчання з урахуванням їх навчальних здобутків, рівня творчих можливостей, інтересів та навчальної активності.

Слід підкреслити, що організація дистанційного навчання відбувається на основі таких важливих принципів, як:

- актуальність – можливість упровадження новітніх технологій навчання;
- зручність – можливість навчання у певному місці та відсутність обмежень у часі для засвоєння матеріалу;
- безперервність навчання – можливість навчатися за індивідуальним графіком роботи;
- гнучкість – можливість розміщення навчального матеріалу з урахуванням принципів індивідуалізації та диференціації навчання; можливість перевірки рівня засвоєння студентами навичок та вмінь on-line та off- line а також окремий тип організації навчання;
- інтерактивність – можливість активного спілкування між студентами групи і викладачем, що значно посилює мотивацію студентів до навчання, поліпшує засвоєння матеріалу;
- змістова та організаційна самостійність – на платформі Moodle розміщено всі необхідні матеріали щодо навчального контенту, а саме: навчальні посібники, навчальна та робоча програми, силабус, конспекти лекцій, методичні рекомендації до практичних та самостійних робіт, тестові завдання різного рівня складності для проведення модульного контролю та вимоги для підсумкового контролю.

Висновки. Вивчення наслідків використання дистанційного навчання при опануванні студентами дисципліни «Біохімія та біохімія м'язової діяльності» засвідчило ефективність та перспективність цієї форми підготовки компетентних фахівців з фізичної культури та спорту, що добре володіють інформаційними та телекомунікаційними технологіями.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають в удосконаленні та апробації дистанційного курсу для вивчення студентами дисципліни – «Біохімія та біохімія м'язової діяльності».

Список використаної літератури:

1. Iryna Shaposhnikova, Svitlana Korsun, Larysa Ruban, Lubov Karpets, Olena Orlenko, Iryna Pomeshchikova. Personalization of the learning process as a means of formation of professional competence of future specialists in physical therapy. *Research Journal of pharmaceutical, biological and chemical sciences.* 2019. Vol. 10, No 1. P. 86-93.

2. Майстренко О. Ю. Використання інноваційних технологій під час вивчення дисциплін медико-біологічного циклу : метод. розробки. Дніпродзержинськ. 2016. 44 с.

3. Маліновська О.Л., Масон С.Р., Чаплик О.А. Деякі історичні та теоретичні аспекти дистанційного навчання. *Науковий вісник НЛТУ України.* 2017. Вип.27940. С. 186-188.

4. Шапошнікова І.І., Корсун С.М., Суворова Я.В. До проблеми оптимізації навчального процесу з дисциплін медико-біологічного циклу в внз фізичної культури. Pedagogické vědy. Hudba a život. 2016. P 45-48.

ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОЇ НАДІЙНОСТІ В СПОРТІ

Вікторія Штих, к.б.н., доцент

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. Проведено аналіз літературних джерел, присвячених питанням вивчення психічної надійності в спорті. Встановлено, що сучасна спортивна наука не має єдиного визначення поняття надійності в спорті.

Ключові слова: психічна надійність, емоційна стійкість, спортивна саморегуляція, перешкодостійкість, компоненти психічної надійності.

Вступ. Проблема психічної надійності є вельми важливою та цікавою для спортивних психологів, і це не випадково. Твердження про те, що психічна готовність спортсмена до змагань є одним з важливіших факторів для досягнення перемоги вже не викликає ніяких сумнівів. Спортивними аналітиками було доведено, що майже 30% поразок у змаганнях спортсменів пов'язані із психічними проблемами.

Мета та завдання дослідження - здійснити аналіз літературних джерел з питань психічної надійності в спорті.

Матеріал і методи дослідження: аналіз літератури з питань психічної надійності в спорті, узагальнення, порівняння та систематизація теоретичних даних.

Результати дослідження та їх обговорення. В психології спорту існує декілька груп визначень надійності в спорті.

Перша група стосується визначення надійності змагальної діяльності спортсменів незалежно від виду спорту (А.Ф. Вендрих, В.Б.Коренберг, Л.П. Матвєєв, В.М. Д'ячков та ін.). Наприклад, А.Ф. Вендрих виділяє наступні фактори, які зумовлюють надійність в спорті: біомеханічні, медико-біологічні, психологічні та педагогічні.

Друга група об'єднує визначення надійності спортсменів певних видів спорту і пов'язують її саме з надійністю їх діяльності (В.І.Сілін, Г.А. Павлов, Ю.К. Дем'яненко).

Наступна група пов'язана з визначенням технічної майстерності спортсменів (В.М. Д'ячков, В.В. Давидов, Н.А. Худадов).

Четверта, найбільш багаточисельна група, поєднує визначення психологічної надійності (Т.Т. Джамгаров, Ф.Ман, В.Е.Мільман).

Психічну надійність спортсмена можна визначити як вірогідність стабільного збереження ним високого рівня ефективної психічної діяльності та позитивного психічного стану в екстремальних умовах тренувань та змагань протягом запланованого циклу підготовки.

Психічна надійність спортсмена забезпечується цілим комплексом психічних складових (В.Е. Мільман). Серед них можна виділити загальні властивості, це: властивості темпераменту; інтелектуальні властивості; емоційно-вольові якості; комунікативні властивості; особливості міжособистісних взаємодій. Також виділяють спеціальні властивості особистості спортсмена, які включають наступні складові – змагальна емоційна стійкість, основними параметрами якої можна вважати адекватність емоційної оцінки ситуації та відповідність емоційних реакцій в умовах змагання; спортивна саморегуляція, що виявляється в здатності спортсменів довільно регулювати зрушення в емоційній, руховій та внутрішній функціональних сферах, в характері самоконтролю змагальної поведінки; змагальна мотивація, у якій відображується стан внутрішніх рушійних сил, які сприяють повній віддачі спортсмена на змаганнях; стабільність-перешкодостійкість, що характеризують стійкість функціонального стану та рухових компонентів у звичайних, не екстремальних ситуаціях, а також ступінь впливу на спортсмена різних перешкод, як у внутрішній сфері, так і у зовнішніх умовах; чутливість до різних типів стрес-факторів.

Сучасні дослідники (Каландія А.Т) виділяють наступні компоненти надійності: нейродінамічний, що забезпечує ступінь схильності суб'єкта до забезпечення нормативних критеріїв надійності (особливість протікання нервових процесів, адаптивність нервової системи, працездатність), та психодінамічний компонент, який містить в собі психічні стани спортсмена, що впливають на ефективність його спортивної діяльності.

Висновки. Таким чином, не існує єдиного підходу до визначення надійності в спорті та її компонентів. Але не має сумнівів, що змагальна надійність забезпечується за рахунок психічної надійності спортсменів, що визначає необхідність її подальшого вивчення.

Список використаної літератури:

1. Деревінська В. В. Особливості прояву психічної надійності спортсмена в залежності від стану нервової системи. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту.* 2006. №12. С. 57-59.

2. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. К.: МАУП, 2007. 427с.

3. Каландия А.Т. Надежность спортсмена как фактор успешности его спортивной деятельности дис….канд. псих. наук:19.00.01. Сочи, 2010. 153с.

4. Платхиенко В. А., Блудов Ю. М. Надежность в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1983. 176 с

5. Скиба О. О. Психологічне забезпечення функціональної надійності спортсменів в екстремальних умовах. *Молодий вчений*. 2016. №11.1 (38.1). С. 86-89.

6. Скиба О. О., Хіра К. А. Оцінка психічної надійності спортсменів залежно від рівня їх фізичної працездатності. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2016. №1. С. 260-262.

VIII. ФІЛОСОФІЯ, СОЦІОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ, МОВЛЕННЄВІ АСПЕКТИ ТА ПРАВО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

СПОРТИВНА КОМАНДА ЯК МОДЕЛЬ КОМУНІКАЦІЇ

Михайло Бейлін, д.філос.н., професор,
Олександр Желтобородов, к.і.н., доцент
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. У сучасній соціокультурній реальності досягнуто істотні успіхи не лише в широкому розвитку спорту та залученні до нього різних груп населення, але і у його використанні для вирішення багатьох важливих соціально-культурних гуманістичних завдань.

Ключові слова: дружба, співпраця, солідарність, самопожертвування.

Мета дослідження: розглянути спортивну команду як ідеальну модель людського спілкування, засновану на взаємній довірі, взаємоповазі та взаємодопомозі.

Результати дослідження та їх обговорення. Що являє собою спортивна команда за своїми сутнісними властивостями? Які виховні інструменти сучасного спорту і фізичної культури необхідні для її ефективної побудови? До особливостей спортивної команди відносяться взаємодія її членів, взаємоконтроль, спільне вироблення рішень, спрямованість на досягнення успіху і перемоги у спортивних змаганнях [2, с. 210-212]. Спортивна команда як реальна мала група характеризується спільною для всіх її членів метою. Дійсно, велика мета у спорті може бути досягнута, як правило, за допомогою гармонійної співпраці членів команди. Важливою ознакою малої групи є також почуття співпричетності до неї. Вищою формою зрілості малої групи є розбудова на її основі колективу, об'єднаного довкола якоїсь суспільної значущої мети чи місії. Для спортсменів, що утворюють команду-колектив, характерними є: віра усіх, а не частини команди, у досягнення успіху; співпереживання за успіх або невдачу іншого члена колективу, тобто емоційне залучення кожного спортсмена до команди як цілого (ототожнення себе з колективом); колективістичне самовизначення, або вибіркове ставлення спортсменів, що входять до команди, до будь-яких зовнішніх впливів, сприйняття цих впливів через призму ціннісної орієнтації команди; задоволеність своєю командою [1, с. 177-178].

Для спортивного колективу у цілому характерними є ідейна цілеспрямованість, єдність зовнішньої та внутрішньої організації, дружба, співпраця і взаємозв'язок, взаємна вимогливість, прагнення до безперервного росту практичних навичок і теоретичних знань, до зростання спортивних результатів. Слід виокремити таку особливість спортивних колективів, як добровільність вступу до секції та припинення занять обраним видом спорту:

до спортивних секцій приходять за власним бажанням, керуючись індивідуальними інтересами, схильностями і здатностями до спортивних занять, що створює сприятливі передумови для успішної спортивно-педагогічної роботи зі згуртування колективу, адже виховна цінність будь-якої діяльності залежить від захопленості учасників [4, с. 202]. Вагоме значення для характеристики спортивної команди має мотивація інтересів і поведінки її учасників (у команди має існувати спільний значущий мотив сумісної діяльності, що перевершує за своєю силою особисті інтереси і цілі, чіткий розподіл ролі та функцій кожного з них (кожен член спортивної команди має чітко визначену роль, яку він ясно усвідомлює), наявність комунікації та спільної мови, сумісність, однорідність та рівність, лідерство, спеціалізація і зворотній зв'язок, певні норми й традиції [2, с. 178-182].

У спорті виховання в команді будується на принципах співпраці, взаємовиручки, самопожертвування, солідарності. Консолідація спортивного колективу здійснюється шляхом сприйняття особою культурних загальноприйнятих цінностей під контролем соціальних інститутів [3, с. 71].

Для успішної реалізації комунікації і вдалого виховного процесу в спортивній команді велике значення мають відповідні соціально-психологічні умови, які складаються в процесі спортивної взаємодії. Командний дух, сприятливий соціально-психологічний клімат, творча атмосфера, взаєморозуміння, довіра, згода і взаємодопомога досягаються за умови ототожнення членами команди особистісних і групових цілей та інтересів і наявності почуття взаємної відповідальності за дії кожного: лише тоді виникає так званий синергетичний ефект, коли фізичні й інтелектуальні зусилля одного множаться на зусилля інших, і згуртована команда може вирішувати завдання, непосильні для звичайної групи. Завдяки груповій взаємодії створюється сильне емоційне поле, в яке потрапляють юні спортсмени, набуваючи досвіду емоційного переживання; увага юного спортсмена концентрується на соціальному і етичному значенні того, що відбувається, висвічуючи соціально-культурну цінність у всій її загальнолюдській значущості; реальна взаємодія індивіда в ході групової діяльності з конкретним об'єктом світу підкріплюється високою задовільністю внаслідок того, що для спортсмена важливе спілкування, дружні зв'язки, відчуття «своєї групи», де він здатний відчути своє «Я» серед інших; у діяльності групи легко формуються уміння взаємодіяти з людьми і впливати на навколишню реальну дійсність. Індивідуальна діяльність спортсмена, як правило, такою силою впливу не володіє, дуже часто зіткнення зі світом у повсякденності відбувається побічно, не зачіпаючи глибинних структур особистості, тоді як групова взаємодія залишає слід в історії становлення особистості або групи. У форматі спортивної команди у студентів формуються навики міжособистісного спілкування і колективної взаємодії, зокрема, засоби спільної фізкультурно-спортивної діяльності є найбільш ефективними, вони сприяють оптимізації міжіндивідуальних зв'язків, зміцненню взаєморозуміння і співпраці на час перебування у спортивному колективі. Спілкування в цій сфері виступає як

необхідний і істотний чинник, що опосередковує не лише рухову активність, але і функцію обміну інформацією і емоціями, управління взаємопов'язаною діяльністю і морально-психологічним кліматом у колективі.

Список використаної літератури:

1. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. 352 с.

2. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. М.: ФОРУМ, 2007. 208 с.

3. Кора Н. А. Потенциал физической культуры и спорта в предупреждении асоциального поведения студенческой молодежи. *Физическое воспитание студентов*. 2009. №3. С. 70-73.

4. Сидоров А. А. Педагогика спорта. М.: Дрофа, 2000. 320 с.

ВІЗУАЛЬНО-СИМВОЛІЧНІ ОБРАЗИ СПОРТУ В ІНФОРМАЦІЙНІЙ КУЛЬТУРІ

Лідія Газнюк, д.філос.н., професор,
Юлія Семенова к.філос.н., професор
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. В умовах інформаційного суспільства величезного значення набувають знаково-символічні системи. Візуальний символ займає провідне місце серед засобів, що моделюють свідомість людини в інформаційному суспільстві. Зміст і смисл символу підданий змінам, які безпосередньо пов'язані із соціальними трансформаціями. Тому результати подібного дослідження дозволять визначити положення фізичної культури як знаково-символичної системи.

Ключові слова: візуально-символічний образ, інформаційний контент, спорт як знаково-символічна система.

Вступ. При переході до інформаційного суспільства, інфраструктуру якого складають інформаційні і телекомунікаційні мережі, відбуваються якісні зміни у всіх сферах життя суспільства, в тому числі в його системі цінностей. Завдяки розвитку сучасних комунікативних технологій змінюється статус та соціальні функції знакових систем. Вони перестають бути репрезентацією зовнішньої реальності, але не стають її замінниками. Людина опиняється в новій реальності, яка складається із знаків, символів, образів, і починає усвідомлювати її сконструйовану, символічну природу. Ідеальні цінності починають домінувати над матеріальними. Образ перетворюється на самостійну цінність: з одного боку як образ, який відображає реальність, з іншої – як симулякр або мнимість, тобто образ, за яким не стоїть ніяка реальність [1].

Мета і завдання дослідження - обґрунтування значення фізичної культури і спорту як знаково-символічної системи у масовій свідомості сучасного суспільства.

Матеріал і методи дослідження. Методологічною основою проведеного дослідження стала концепція інформаційного суспільства А.Тоффлера та теорія символічного обміну Ж. Бодрійяра. Основною гіпотезою нашого дослідження є невідхильний зріст значення фізичної культури як знаково-символічної системи у масовій свідомості сучасного суспільства. Структурно-функціональний метод використано у процесі аналізу спорту як втілення інтегральної єдності онтологічної та антропологічної підсистем, у процесі визначення спортивної діяльності у системі соціокультурної дійсності та осмислення суб'єктивних підстав реалізації ціннісного потенціалу спортивної активності.

Результати дослідження та їх обговорення. Різноманітні соціальні дослідження стосовно проблем символічного обміну, зростання значення та вивчання механізмів впливу нової знаково-символічної реальності, полягають у площині як суто теоретичних, так і прикладних наук. Соціальна філософія, культурологія, соціологія і психологія з різних боків намагаються вивчати різні аспекти нової реальності. Але дуже мало уваги в цих дослідженнях приділяється вивчанню місця і значення фізичної культури, яка набуває все більш значення саме як знаково-символічна система. Образ людини, що займається спортом, спортивний інвентар, спортивні споруди та інші дії й предмети, що мають відношення до фізичної культури – все це поступово стало мати набагато складніший смисл у суспільній свідомості. Заняття фізичною культурою та спортом наділяються новими змістами, на перший план виходить престиж та опосередковані цілі, що досягаються при цих заняттях. Фізична культура може бути визначена як сфера гармонізації природного і соціально-відтвореного в людині, як область ціннісно-орієнтованого вирішення протиріч, що постійно створюються між ними. Тілесно-духовна єдність, що здійснюється істинною фізичною культурою і лежить в її основі, свідчить про її високий потенціал відтворення особистості як цілісності, реального синтезу її споконвічно протилежних якостей. Саме в контексті фізичної культури може бути максимально розкритий потенціал людини як істоти не тільки сформованої, але і явленої парадигмі культури; яка не тільки сприймає, але і втілює цінності культури в цій явленості цілісного, тобто культурного суб'єкта [2]. Тілесна культура не є тільки областю безпосередньої «роботи з тілом», як традиційно прийнято вважати, хоча саме тілесно-рухові якості людини є тут предметом інтересу; як сфера культури, це перш за все робота з «духом» людини, її внутрішнім, а не зовнішнім світом: без сформованого ціннісного відношення до тіла неможлива ніяка істинно культурна діяльність, практика, спрямована на тіло, яка здійснюється у зв'язку з тілом і на підставі тіла. Фізична культура – це, перш за все, сфера ствердження людського смислу тілесності у просторі соціуму і вже потім – формування та вживання адекватних йому засобів. І,

звичайно, бурхливий зріст значення і істотні зміни ролі фізичної культури серед інших соціальних феноменів, що конструюють сучасну суспільну свідомість, потребують більш докладніших і глибоких соціальних досліджень.

Висновки. У зв’язку з цим важливим стає дослідження сучасної інформаційної продукції, метою якого є виявлення нових ролей і смислів, якими наділяється фізична культура як знаково-символічна система у суспільстві в період трансформації. Використання символів та образів фізичної культури для передачі невербальної інформації, яка маніпулює свідомістю, а ще більш несвідомим сучасної людини – потенційного споживача тих цінностей, які нав'язуються виробником, в інформаційному контенті набуває бурхливого зросту.

Перспективи подальших досліджень ця тенденція уявляється дуже показовою і, безперечно, потребує аналізу. Отримані результати дозволять по-новому подивиться на значення фізичної культури і спорту в системі загальнолюдської культури та її місто в системі індивідуальних цінностей сучасної людини.

Список використаної літератури:

1. Бодрийяр Ж. Символический обмен и смерть. М.: Добросвет, 2000.

2. Газнюк Л.М., Семенова Ю.А. Медийность телесности: человек в мире реальном и мире виртуальном. *Медиа и философия: грани взаимодействия*: монография, под ред. Л.Н.Дениско, С.А. Заветного. Харьков, 2017. С.101-114.

SPEECH COMPETENCE OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION

Катерина Гнатенко, Юлія Коваленко

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Abstract. The objective of the study is to determine the components of the formation of speech competence of future specialists in physical education. Analysis of components of students in the specialties "Management in sports activities" and "Secondary education (Physical education)" was made. Comparative characteristic was conducted.

Keywords: competence, speech competence, physical culture, management, professional culture.

Introduction. The requirements of professional education to the pedagogical professionalism of specialists in the field of physical education and sports are constantly adjusted in view of the current demand of the labor market of our country and abroad.

Recently, the study of the dynamics and interactions characteristic of groups of teachers who function as subgroups of certain areas has become relevant.

The transition to a market economy, integration into the international educational space, democratization and humanization of public life in the country have become more relevant. The state is facing socio-economic transformations that have given rise to new tasks related to the improvement of the higher education, physical education and sports system as well. These tasks will be solved under the conditions of forming value orientations of the population aimed at promoting health, organizing healthy lifestyles, increasing the level of physical education of young people, which today are of deep concern and become a significant challenge for society at the present stage of its development.

First of all, changes in the economy require the use of new methods and approaches in the educational field of specialist training.

The future specialist should not be an object, but a conscious subject of training. Professional knowledge should be of particular importance to a student who not only receives them, but is also aware of the importance of this knowledge for himself and his activities and is able to apply this knowledge effectively.

Theoretical analysis of pedagogical experience of professional training of future specialists of physical culture and sports in foreign countries will allow it to be taken into account in the process of modernization of the system of vocational education for training specialists of the appropriate field in modern Ukraine.

The improvement of speech competence among students of various fields is of particular importance. Improving the skills of speech activity can be achieved only through the interaction of encyclopedic, linguistic, interactive aspects.

Materials and Methods. The introduction of a competence approach to the system of professional training of specialists necessitates the study of the content and structure of different competences. Most students dream of senior management positions of varying managerial level. Thus, they need to acquire new knowledge of economics and management, learn how to use them in practice and constantly improve them. This issue does not lose relevance over time, as the tasks of professional training of specialists in different specialties and the conditions of their realization change dynamically and naturally.

Methods of formation of professional competence of future specialists of sports activity should be based on: observance of requirements for training of future specialists; determination of the content of their professional training in universities; scientific approaches to the organization of educational activities at the university; selection of practice-oriented tasks, situations that mimic economic, managerial problems of the content of professional activity of future specialists in the field of physical culture and sports; use of interactive teaching methods; the interconnection of individual and group, classroom and independent work of students based on the principle of cross-curricular coordination; use of multimedia technologies and more.

The essential characteristics of competence form the basis of a new approach to vocational education. One of the purpose of vocational education is not only to

teach a person to do something, to acquire professional qualifications, but also to give him the opportunity to cope with various business and life situations and work in a group.

The results of the scientific search made it possible to identify the following components of the study of Speech competence. Speech competence means knowing how to form and formulate thoughts using language, as well as the ability to use language in speech. This type of competence is also called sociolinguistic.

Groups of first and fourth year students of the Kharkiv State Academy of Physical Education, specializing in Management in Sports Activity and Secondary Education (Physical Education), were selected for analysis, due to their experience of teaching, self-studying and the amount of knowledge and skills.

The survey is aimed at the diagnosis of the level of speech competence for professional and pedagogical self-development.

The Results and Analysis of Research. It is this research questionnaire that helps to start the study of students' speech and professional competence. The average values in organizational and communicative components, as well as the ability to Personality-Oriented Learning are the same in the first year students in the specialties "Management in sports activities" and "Secondary education (Physical education)". Incentive-motivation and volitional components are significantly higher in students of the specialty "Secondary Education (Physical Education)", and the average of the cognitive component is higher in students of the specialty "Management in sports activities"

The analysis of indicators of gnostic and organizational components in general coincide and reveal a high level of formation of skills and abilities of systematization, synthesis and actualization of the acquired knowledge in professional activity.

Conclusions. According to the analysis of indicators, there is a tendency of predominance in the incentive-motivation, volitional and organizational and communicative components. Other indicators found satisfactory but not sufficiently high levels of selected components.

The modern requirements for the professional training of specialists provide for the comprehensive development of the individual, the formation of his mentality, self-awareness and improvement. So, if conditions are created under which students successfully master the skills of speech activity. A person, who has been formatted to learn the skills of communicative communication in a foreign language, distinguishes discrepancy, ease of communication, natural behavior, and self-confidence.

References:

1. Бальцевич Ф.С. Основи комунікативної лінгвістики: підручник. К.: Видавничий центр «Академія», 2004.

2. Бакшаева Н. А., Вербицкий А. А. Психология мотивации студентов: учеб. пособие для вузов. Новосибирск : Логос, 2006. 184 с.

3. Богуш А. М., Шиліна Н. Є. Мовленнєва готовність старших дошкільників до навчання у школі. Одеса: ПНЦ АПН України, 2003. 335 с.

4. Богуш А. М., Трифонова О. С., Кисельова О. І. та ін. Формування мовної особистості на різних вікових етапах : монографія. Одеса : ПНЦ АПН України, 2008. 272 с

5. Хуторской А. Ключевые компетенции как компонент личностно ориентированной парадигмы образования. *Народное образование*. 2003. № 2. С. 58-64.

РОЛЬ ЛІДЕРА В ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ

Геннадій Гончаров, к.філос.н., доцент,
Світлана Червона
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація: В сфері міжособистісних відносин спортивної команди лідер, який здійснює керівництво, спираючись на прийняті в даній групі норми, висувається стихійно, але залежно від особистісних якостей.

Ключові слова: лідер команди, інтелектуальні, духовні якості, суспільне визнання.

Вступ. Методологічне виявлення «лідера команди» як досконалого спортсмена, який веде до поставленої спільної мети, або здійснює найбільший внесок у досягненні команди, і робить максимальний вплив на послідовників, налагоджуючи взаємодію з іншими членами команди.

Мета та завдання дослідження. Дослідження механізмів виявлення і формування лідерських якостей у членів команди, що має не тільки спортивний, а і загально державний інтерес.

Матеріал і методи дослідження. Варто зазначити, що роль лідера в команді може реалізовуватися далеко не одним спортсменом і приводить до побудови статусної ієрархії в команді, і завжди залежатиме від величини внеску в досягнення спільної командної мети [3, с. 95]. Усі зовнішні виховні впливи можуть не дати очікуваних результатів, якщо сама людина не стане «лідером» не виявить достатньої ініціативи й активності, не проявить бажання і вміння займатися самовихованням, що розуміється як творча активна діяльність особистості, що має на меті розвиток у єдності фізичних, інтелектуальних, духовних якостей, волі, вмінні працювати над власними вадами та недоліками. Важливе значення у самовихованні мають такі методи, як самозобов'язання і самоконтроль, вміння критично дивитися на себе ззовні. На думку М. Візітея, спорт відтворює в концентрованій, гранично узагальненій, емоційно насиченій і специфічним чином представленій формі ситуацію людського самоствердження. Його завдання в тому, аби знову і знову повертати людину до

тієї ситуації, в яку вона реально поставлена як істота, котра володіє моральною волею і як така, що прагне до самореалізації і самоствердження [1, с.17]. Модернізація сучасного освітнього процесу передбачає створення

такого навчально-виховного базису, який цілеспрямовано орієнтує особу на досягнення високого спортивного результату, а в масовому спорті саморегуляція поведінки дасть можливість уникнути впливу негативних соціальних явищ [2]. Роль лідера в команді, його самостійність та ініціативність проявляються тоді, коли для подолання труднощів під час гри неможна обмежуватися використанням звичних засобів і методів, а допомоги ззовні немає або вона мінімальна. Як правило, ці якості ефективно виховуються при проведенні рухливих і спортивних ігор: саме тут спортсмен повинен швидко і правильно оцінити ситуацію, що виникла раптово, адекватно сприйняти інформацію, продумати і обрати доцільний план дії, прийняти самостійне рішення в умовах обмеженого часу. До ключових цінностей, які формують лідерські якості, варто віднести свободу самореалізації особистості у гармонійному поєднанні індивідуальних особливостей та можливостей раціонального, емоційного та тілесного. Ціннісними орієнтаціями лідера виступає суспільне визнання, покращення власних фізичних можливостей і навичок, підвищення рівня інтелекту і збільшення світоглядного горизонту; отримання матеріального та морального задоволення, прагнення до досконалості, поліпшення особистих, групових і абсолютних рекордів, забезпечення високими соціальними стандартами.

Результати дослідження та їх обговорення. Парадигмальні трансформації в системі освіти в цілому мають продовжити процес переходу до якісно нової (гуманістично-орієнтованої) концепції фізичного виховання і спорту, яка б успішно реалізовувала стимулювання зацікавленості державних, громадських, самодіяльних і комерційних структур у всебічному розвиткові фізкультурно-спортивного руху, його матеріально-технічної бази, в організації міжнародних та національних змагань, у забезпеченні широкого доступу громадян до різноманітних фізкультурно-оздоровчих і спортивних послуг; допомагала б вихованню спортивного менталітету, відповідних мотиваційних і поведінкових якостей, активної соціальної орієнтації на оздоровлення та гідний спосіб життя за допомогою фізкультурно-спортивної діяльності.

Висновки. Лідерство проявляється і в співпраці з органами управління та їх підрозділами на місцях, мистецтвом ефективного використання ринкових форм фізкультурно-спортивної діяльності, стилем і методами роботи, які повністю відповідають потребам ринкової економіки і спрямовані на досягнення високої соціальної, економічної ефективності фізкультурної галузі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Не секрет, що спортивне виховання та й, взагалі, спорт як феномен культури, часто виступав інструментом поширення дегуманістичних ідеалів, сприяв утвердженню агресивних світоглядних настанов. Враховуючи це, у спортивній діяльності є усвідомленою потреба систематичного утвердження гуманістичної парадигми фізичного виховання.

Список використаної літератури:

1. Визитей Н. Н. Физическая культура личности (Проблема человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты). Кишинев: Штиинца, 1989. 110 с.

2. Скворцов Г. И. Педагогическая стратегия нравственного воспитания спортом. *Физическая культура. Воспитание. Образование. Тренировка*. 2005. № 3. URL: http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N3/p56-58.htm.

3. Смоляр И. И., Иващенко Е. А. Изучение личности лидера и стиля его взаимодействия в спортивной команде. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 11.С. 94-97.

СУЧАСНІ АКТИВНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНІЙ МОВІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Олег Дакаленко, к.філол.н., доцент

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, *Дніпро, Україна*

Анотація. У даних тезах мова йде про стан сучасних активних методів навчання іноземній мові здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури і спорту, також аналізується комунікативна компетенція.

Ключові слова: методи, мотивація, комунікація, компетентність

Вступ. Найважливішим напрямом розвитку сучасної дидактики вищої школи є пошук і розробка засобів підвищення ефективності навчального процесу. Більш складні вимоги, яки пред'являються до тих, хто навчаються, у вишах галузі фізичної культури і спорту, призводять до необхідності активізації пізнавальної діяльності тих, хто навчаються, впровадження у навчальний процес нових педагогічних технологій, удосконалення методів навчання. В процесі навчання змінюється роль того, хто навчається, підвищується значення його активності і творчості [4].

Мета та завдання дослідження. Дослідити розвиток здатності здобувача вищої освіти галузі фізичної культури і спорту не тільки до читання і перекладу спеціальної літератури, але й дослідити розвиток його здібностей до спілкування іноземною мовою на рівні комунікативної компетенції.

Матеріал і методи дослідження. Впровадження комунікативної компетенції у розвиток методів сучасного активного навчання, на які орієнтована сучасна українська методика викладання іноземних мов у немовних вишах.

Результати дослідження та їх обговорення. Практично реалізувати засвоєнні вміння та навички успішного розширення комунікативних задач здобувачам вищої освіти галузі фізичної культури і спорту дозволить лише

комунікативна компетенція [5]. Сучасні дослідники основною ціллю активних методів навчання іноземній мові вважають формування комунікативної компетенції, інші цілі, припустимо – освітня, виховна, реалізуються, на їхню думку, у процесі здійснення цієї головної цілі [1]. У сучасному розумінні комунікативна компетенція передбачає формування здібності до міжкультурної взаємодії. Для формування іншомовної професійної комунікативної компетенції викладачі використовують рольові та дидактичні ігри, програмоване навчання, заняття-дискусії, метод конкретних ситуацій (кейс-метод), роботу в малих групах, ділові ігри і т.і. [2]. Особливо виділяються такі методи як: метод проектів, використання ресурсів мережі Інтернет, e-mail проекти, відеофільми. На нашу думку, система якості освіти потребує впровадження інноваційних освітніх технологій, які орієнтовані на професійну сферу та можуть забезпечити чіткі критерії оцінки мовних компетенцій. Комунікативна компетенція, яка визначена у сучасній науці як інтегральний особистісний ресурс, забезпечує успішність комунікативної діяльності і є однією з таких компетенцій. Ми вважаємо, що серед позитивних якостей сучасних активних, а також групових і колективних методів суто для здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури і спорту є: розвиток вміння комунікації та слухання; здатність признавати та цінити вміння інших; розвиток толерантності, позитивної самооцінки; поштовх до новаторства та творчості [3]. Однією з головних рис комунікативного підходу є використання всіх функцій ситуації. Комунікативне навчання побудовано на основі ситуацій, які сприймаються як система взаємовідносин. Головне – це обговорення ситуацій, які побудовані на основі взаємовідносин між здобувачами вищої освіти галузі фізичної культури і спорту, що дозволяє зробити процес навчання іншомовній культурі максимально природним, наближеним до умов реального спілкування. Також одним з головних сучасних активних методів є використання Інтернету. Необхідність Інтернету безперечна, якщо складаються умови та потреби у спілкуванні іноземною мовою – письмово чи усно. Робота з Інтернетом сприяє розвитку самостійності при вивченні іноземної мови, формуванню інформаційної та мовної компетенції майбутніх спеціалістів у галузі фізичної культури і спорту, розвитку аналітичних здібностей, що являє собою комунікативний підхід взагалі.

Висновки. Ми доходимо висновків, що переважними є ті сучасні активні методи навчання, які забезпечують самоактуалізацію, саморозвиток особистості, підвищують пізнавальну активність здобувачів галузі фізичної культури і спорту, розвивають творчі здібності та нестандартність мислення, формують позитивну навчальну мотивацію, розвивають комунікативно-емотивну сферу здобувача, сприяють ефективному засвоєнню більшого обсягу навчальної інформації.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Комунікативний підхід складає зміст та структуру іншомовної

комунікативної компетентності, яка має перспективу подальших досліджень у цьому напрямку.

Список використаної літератури:

1. Волкова Н. П. Педагогіка: навч. посіб. К: Академія. 616 с.
2. Кузьмінський А. І., Омеляненко В. Л. Педагогіка: підручник. К: Знання-Прес, 2008. 447 с.
3. Методика навчання іноземних мов у середніх навчальних закладах: підручник /кол. авторів під керівн С. Ю. Ніколаєвої. К: Ленвіт, 1999. 320 с.
4. Полат Е. С. Метод проектов на уроках иностранного языка. *Иностранные языки в школе*, 2000. № 4. С. 20 – 25.
5. Widdowson H. G. Aspects of Language Teaching. Oxford, University Press, 2001. 224 p

КУЛЬТУРА МОВЛЕННЯ ЯК ПРОФЕСІЙНИЙ СТАНДАРТ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Любов Карпець д.філос.н., професор,
Тетяна Шпанько
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. З'ясовано, що культура мовлення фахівців фізичної культури і спорту є важливим показником загальної професійної культури. Курс «Українська мова за професійним спрямуванням» сприяє формуванню комунікативної професійно орієнтованої компетенції особистості.

Ключові слова: культура мовлення, фахівці фізичної культури і спорту, комунікативна компетентність.

Вступ. Мовна культура є невід'ємною частиною підготовки фахівців сфери фізичної культури і спорту. Показником мовного розвитку особистості є комунікативність, вдосконале володіння літературною мовою у процесі спілкування та мовленнєва майстерність.

Визначаючи ступінь розробленості означуваної проблеми, передусім зазначимо, що формуванню мовної особистості приділяли увагу науковці М. Вашуленко, С. Дорошенко, Л. Мацько, І. Огієнко, Л. Паламар, О. Пономарів, В. Русанівський та інші.

Мета і завдання: з'ясувати особливості підготовки висококваліфікованих фахівців сфери фізичної культури і спорту із засвоєння культури мовлення як професійного стандарту.

Результати дослідження та їх обговорення. Усебічному розвиткові особистості сприяє культура мови – дотримання мовних норм усної і писемної літературної мови (акцентуаційних, орфоепічних, орфографічних, стилістичних тощо), а також свідоме, цілеспрямоване, майстерне використання мовно-виражальних засобів залежно від мети й обставин

спілкування. У результаті вивчення дисципліни «Українська мова за професійним спрямуванням» здобувач вищої освіти отримає необхідні навички ефективного формування ідей та думок, буде мати змогу розвинути чуття мови, мовний смак, володіння стилями мовлення й письма, мовними засобами, оперувати фаховою термінологією. Практично зорієнтований курс, що спрямований на розвиток навичок критичного мислення та викладення думки, допомагає студентам усвідомити основні вимоги до культури мовлення. Для формування мовної культури майбутніх фахівців під час занять зосереджуємося на моделях мовної майстерності (синонімічне багатство літературної мови, добір найбільш точного висловлювання для певної ситуації тощо). Пропоновані студентам теми сприяють навичкам практичного послуговування мовними засобами вираження думки залежно від мети і змісту висловлювання. Звичайно, успіх в оволодінні цих навичок залежить від сумлінності тих, хто освоює його [1].

Отже, володіння мовою виступає багатокомпонентним, складним, комплексним поняттям, яке передбачає й індивідуальне багатство словникового запасу носія мови, і чистоту, ясність, точність, виразність, нормативність його мовлення, і розуміння нюансів значеннєвого спектра слів, і розрізнення мовних засобів за їх стилістичним забарвленням, і досконале володіння способами побудови різноструктурних речень та текстів засобами цієї мови, і знання національних особливостей формо- та словотворення й мовленнєвого етикету, а також уміння надати фонетико-інтонаційної виразності своєму усному мовленню. Мовленнєва компетентність стає потужним фактором у професійній підготовці фахівців, бо вони і мають стати носіями зразкової літературної мови.

Саме тому метою курсу «Українська мова за професійним спрямуванням» є формування комунікативної компетентності студентів; набуття комунікативного досвіду, що сприяє розвиткові креативних здібностей та спонукає до самореалізації фахівців, активізує пізнавальні інтереси, реалізує евристичні здібності як визначальні для формування професійної майстерності та конкурентоздатності сучасного фахівця; вироблення навичок оптимальної мовної поведінки у професіональній сфері: вплив на співрозмовника за допомоги вмілого використання різноманітних мовних засобів, оволодіння культурою монологу, діалогу та полілогу; сприйняття й відтворення фахових текстів, засвоєння лексики і термінології свого фаху, вибір комунікативно-виправданих мовних засобів.

Висновки. Формування культури мовлення фахівців фізичної культури і спорту на заняттях з української мови за професійним спрямуванням може істотно вплинути на загальний рівень засвоєння літературної мови, що сприятиме підвищенню професійної підготовки.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові дослідження цієї теми сприятимуть дієвому розв’язанню актуальних і дискусійних проблем, пов’язаних з реалізацією державної мовної культури фахівців.

Список використаної літератури:

1. Дорошенко С.І. Основи культури і техніки усного мовлення:навч.посіб.2-е вид. перероб. і доп. Харків: «ОВС», 2002.144с.

2. Культура української мови: довідник/за ред. В.М. Русанівського. Київ, 1990. 304с.

3. Карпець Л.А. Освітня реальність інформаційного суспільства: монографія. Харків: ТОВ «Оберіг», 2015. 328 с.

IMPORTANCE OF STUDYING ENGLISH TERMINOLOGY AS THE BASIS OF PROFESSIONAL SPEECH CULTURE OF FUTURE FITNESS COACHES

Катерина Максимова, PhD (Pedagogical),
Наталія Лінченко
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Abstract. Theses consider the topical issue of importance of studying English terminology as the basis of professional speech culture of future fitness coaches. It is stated that nowadays exist a problem in studying English terminology as the basis of professional speech culture of future fitness coaches.

Keywords: speech culture; higher professional education; communicative competence, future fitness coaches.

The purpose and objective of the study. It is known that the basis of professional communication in the fitness industry is not only Ukrainian but also special English terminology. So, the purpose and objective of this study is to analyze the importance of studying English terminology as the basis of professional speech culture of future fitness coaches.

Material and methods of research. In order to determine the importance of the relevance of studying English terminology, as the basis of professional speech culture of future fitness coaches, the pedagogical and science literatures were used.

Research results and their discussion. In recent years, a significant number of scholars have studied the peculiarities of the term formation of English vocabulary in various fields of professional activity. Experience shows that not all future sports professionals, especially future fitness coaches, are well versed in special English terminology, which significantly reduces the effectiveness of their training and further professional development, as the labor market is now growing professional interest in professionals who speak English.

In accordance with the needs of the state in solving cultural-educational tasks, there are new requirements for the education of future professionals in the fitness industry [5]. The concept of higher education is based on the principles of conformity of education to the needs of the individual, society and the state, is determined by the formation of professional qualities of future fitness coaches,

among which the possession of professional speech culture knowledge and grammar skills occupies a special place [4].

This issue is especially relevant now, when the number of hours of professional disciplines in higher educational institutions of sports is significantly reduced, and the intensity of training increases, which complicates the professional understanding of the essence.

This problem becomes most relevant in the process of education and special training of future fitness coaches. To ensure professional communication in English, it is necessary to use various sets of exercises in English classes, which allow not only to get acquainted with the vocabulary of the future profession, but also to independently construct dialogues based on the given samples, model various industrial and professional situations [1].

In the fitness field, English terminology plays a very important role, because it is the basis for mutual understanding of fitness professionals in the process of specially organized educational and fitness activities [3]. Terminology in fitness has certain features, because it is based on a number of related fields of athlete science (anatomy, physiology, hygiene, biomechanics, sports medicine, sports metrology, biochemistry, theory and methods of physical education, pedagogy, psychology and various sports).

In this context, the training of future fitness coaches in the field of their professional vocabulary as a basis for the formation of their professional speech culture is of great importance in the system of higher education, especially in Kharkiv state academy of physical culture [2].

In the method of teaching English fitness terminology, an important place also belongs to the teaching of professional fitness English literature. Being a kind of process of language communication, reading involves both the perception of the text and its reflection, and this is directly related to working with fitness terminology.

Conclusion. Thus, we can state main problem in the terminological training of future fitness coaches. This is an incomplete formation of the terminological base and low efficiency of traditional approaches to the professional fitness terminological training of future fitness coaches.

Prospect for further research is to develop modern educational technologies and methods of teaching and learning English professional terminology as the basis of professional speech culture of future fitness coaches in Kharkiv sports higher educational establishments, namely Kharkiv state academy of physical culture.

References:

1. Malcolm Mann. Steve Taylore-Knowles. IELTS for academic purposes. McGraw Hill. 144 p.

2. Michael McCarthy. Felicity O'Dell. Academic Vocabulary in Use. CUP, 2008. 176 p.

3. Morgan Terry. Judith Wilson. Focus on Academic skills for IELTS. Pearson Longman. 175 p.

4. Murphy R. English Grammar in Use. Oxford: University Press, 2011. 259 p

5. Tregubova G. Culture of professional speech. // *Education, technical schools, colleges*. 2004. № 4. S. 72–76.

ПЕРШИЙ ЕТАП РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ ВІДПОВІДНО ДО АВТОРСЬКОЇ КОМПЛЕКСНО-ФАКТОЛОГІЧНОЇ ПЕРІОДИЗАЦІЇ

Неоніла Нерода, к.фіз.вих., доцент,
Юрій Бріскін, д.фіз.вих., професор
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
Україна, Львів

Анотація. Комплексний аналіз політичних, економічних, організаційних, культурно-соціальних та особистісних чинників дозволив припустити виокремлення етапів розвитку олімпійського руху: 1894–1914; 1919–1939; 1946–1971; 1972–1984; 1985 -2013 рр. та з 2014 р. по теперішній час.

Ключові слова: олімпійський рух, періодизація.

Вступ. Численні дослідження пов’язано з проблематикою олімпійського руху як наймасштабнішого соціально-культурного явища сьогодення, зокрема з питаннями періодизації як олімпійського руху в цілому, так і окремих його складових [1-4,6]. У підходах до періодизації олімпійського руху та його складових виявлено деякі протиріччя – неоднозначність визначення меж етапів (періодів), переважну орієнтацію на проведення Ігор Олімпіад, майже без урахуваннння подій зимових олімпійських ігор та ін. Є необхідність актуалізації інформації з урахуванням факторів міжнародної політики та світової економіки, розвитку соціальних практик спорту, а також потреба визначення подальших етапів розвитку сучасного олімпійського руху.

Мета дослідження: характеристика першого етапу розвитку сучасного олімпійського руху в межах авторської комплексно-фактологічної періодизації.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження виконане на грунті проблемноорієнтованого аналізу інформаційних ресурсів і документальних матеріалів з використанням системного підходу, теоретичного аналізу та узагальнення, індукції, історичного та документального методів.

Результати дослідження та їх обговорення. В основу авторської комплексно-фактологічної періодизації покладена сукупність політичних, економічних, організаційних, культурно-соціальних та особистісних чинників, що мали вплив на розвиток сучасного олімпійського руху.

Попередній комплексний аналіз фактичного матеріалу дозволив припустити наявність таких етапів розвитку олімпійського руху: 1894 – 1914; 1919-1939; 1946-1971; 1972 – 1984; 1985 -2013 та з 2014 р. по теперішній час. Природньо, початком першого етапу є рік проведення «Конгресу Відродження олімпійських ігор» й прийняття стратегічних рішень щодо розвитку та функціонування олімпійського руху – створення МОК, відродження олімпійських ігор сучасності, затвердження основних принципів їх організації, національного представництва, програми, періодичності проведення тощо. В ході поточної діяльності МОК та Олімпійських Конгресів 1894-1914 рр. було визначено основні положення діяльності та інфраструктуру МОК [5]. На Олімпійських Конгресах 1897, 1905, 1906, 1913 рр. обґрунтовано значення спорту і фізичного виховання в системі освіти, соціальну і виховну роль олімпійського руху, нерозривний зв'язок між спортом і мистецтвом тощо.

Впродовж Ігор I–V Олімпіад спостерігається позитивника динаміка кількості учасників та представництва країн від 241 учасника з 14 країн (Афіни, 1896 р.) до 2407 спортсменів з 28 країн (Стокгольм, 1912 р.), до участі у іграх залучено жінок (Париж, 1900 р.). Дифузний характер програми змагань зумовлено її формуванням переважно згідно позиції організаційних комітетів олімпійських ігор та національних традицій країни-організатора. Константною частиною програми були змагання з видів спорту, що були складовими європейських систем фізичного виховання – легкої атлетики, плавання, гімнастики, фехтування та вкрай популярного у той час велоспорту. На VI Олімпійському Конгресі (Париж, 1914 р.). регламентовано основні питання щодо організації і проведення олімпійських ігор, конкретизовано основні завдання суб’єктів олімпійського руху та розширено повноваження НОК та МСФ при збереженні керівної ролі МОК, прийнято Резолюцію про відмову від командного заліку, затверджено олімпійський символ, який в подальшому стане найбільш упізнаванним світовим брендом.

Висновки. Авторська комплексно-фактологічна періодизація сучасного олімпійського руху, що розроблена з урахуванням сукупності політичних, економічних, організаційних, культурно-соціальних та особистісних чинників, включає етапи 1894–1914, 1919–1939, 1946–1971, 972–1984, 1985–2013 рр. та з 2014 р. по теперішній час.

Пропоновані межі першого етапу розвитку олімпійського руху – 1894 та 1914 рр. – зумовлено проведенням «Конгресу з відродження олімпійських ігор» та VI Олімпійського Конгресу, визначенням стратегічних завдань розвитку олімпійського руху та деталізацією компетенції основних суб’єктів олімпійського руху й конкретизацією вимог щодо організації олімпійських ігор.

Список використаної літератури:

1. Проблема периодизации Международного олимпийского движения на основе эволюции Олимпизма / И.И. Круглик. *Педагогико-психологические*

и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2020; 15(1): 127-134. DOI: 10.14526/2070-4798-2020-15-1- 127-134

2. Матвеев С., Когут И., Гончаренко Е. Волонтерское движение в спорте: проблемы и перспективы. *Наука в олимпийском спорте*. 2011. № 1-2. С.111-121.

3. Платонов В. Н., Булатова М.М., Бубка С.Н., и др. Олимпийский спорт. Киев: Олимпийская литература; 2009. Том 1. 736 с.

4. Ярмолюк О. В., Бойко Д. М. Екологічна періодизація сучасного Олмпійського руху. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. №. 9. С. 125-132.

5. IOC Congresses. URL: https://olympics.com/ioc/olympic-congress (дата звернення: 26.11.2021).

6. Rubio K. Olympic games of modern era: a proposal of periodization. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. 2010. T. 24. №. 1. C. 55-68.

МОНІТОРИНГ ЯКОСТІ НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ У ПРИДНІПРОВСЬКІЙ ДЕРЖАВНІЙ АКАДЕМІЇ ФІЗКУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Світлана Полещук,
Галина Підвисоцька
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
Дніпро, Україна

Анотація. Вивчення та викладання іноземних мов є однією з ключових частин фундаментальної освіти. У зв'язку з цим постає питання про підвищення якості навчання іноземної мови у вишах.

Ключові слова: якість навчання, мотивація, рівень отримуваних знань, рівень викладання, соцопитування.

Вступ. В умовах сучасного суспільства у зв'язку з процесами глобалізації знання іноземних мов є необхідною умовою високої кваліфікації будь-якого спеціаліста. Вивчення та викладання іноземних мов є однією з ключових частин фундаментальної освіти на внутрішньому, європейському та світовому ринках праці. У зв'язку з цим постає питання про підвищення якості навчання іноземної мови у вишах, що має забезпечуватись підтримкою з боку керівництва навчальних закладів.

Наприкінці навчального 2020-2021н. року кафедра іноземної мови ПДАФКіС проводила опитування студентів у рамках заходів щодо підвищення якості вивчення та викладання іноземних мов в академії, що і було **метою нашого дослідження.**

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення літературних джерел, анкетування. Опитування проводилося серед студентів трьох курсів(I, II,V) трьох факультетів (ФКіС, ФВ та ФР) на дистанційній основі. Загальна кількість здобувачів, які брали участь в опитуванні-250. Питання охоплювали такі аспекти вивчення іноземної мови (I курс) та іноземної мови за профспрямуванням (II,V курси): мотивацію, організацію навчального процесу, оцінку студентами відношення до навчання й рівня отримуваних знань тощо. Частина питань була спільною для всіх курсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження показали, що для 50% здобувачів основним мотивом вивчення іноземної мови є необхідність її знання для кожної освіченої людини. 20% усвідомлюють необхідність знань з мови для подальшої роботи, 25% вивчають її як обов'язкову дисципліну, 5% - особистий мотив. 80% студентів II курсу висловилися за збільшення кількості годин з предмету, 80% I курсу задоволені обсягом годин. 70% здобувачів витрачають на підготовку домашніх завдань з предмету одну годину на тиждень в зв'язку з тренуваннями або до двох годин (26%). 4% зазначають, що працюють над іноземною мовою вдома більше двох годин на тиждень. Це, в основному, студенти-реабілітологи та магістри. 70% здобувачів I курсу відмітили, що рівень отриманих знань в школі є недостатнім для продовження навчання в академії. 80% опитаних вважають, що за час навчання в академії їхні знання з предмету покращились, 20% - не змінились. Рівень викладання англійської мови 60% опитаних оцінюють як високий, 36% – як середній, 4% – як низький. 98% студентів зазначили, що викладання іноземної мови на їхніх факультетах орієнтовано на їхні спеціальності. 84% опитаних II та V курсів підтверджують, що знання з англійської мови допомагають поглиблювати знання зі спеціальності. Для пошуку необхідної інформації за фахом, найбільш популярними є посібники та методрозробки кафедри – 95%. Свій рівень володіння іноземною мовою 72% опитаних оцінюють як середній, 20% – як низький, 6% – як високий. 70% опитуваних оцінюють якість навчання та прояв креативності викладачів високими.

Висновки. Викладачі кафедри приймуть до уваги отримані дані для підвищення якості навчання іноземної мови в академії. Проведення кафедрою соціологічних опитувань підтверджує їхню важливість як форми співпраці викладачів і студентів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Кафедра і надалі продовжить проводити соцмоніторинги та вдосконалювати роботу в цьому напрямку.

Список використаної літератури:

1. https://kpi.ua/ru/talent-11-kokosha
2. https://studfile.net/preview/5114924/
3. https://www.nmu.org.ua/ua/content/anketuvannya-yak-mekhan-zm-mon-toringu-zadov
4. https://lib.chmnu.edu.ua › naukpraci ›

5. http://ir.nmu.org.ua/handle/123456789/3393

СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ЦІННІСНИМ ЗАСАДАМ У СВІТІ СПОРТУ

Наталія Салтан к.і.н., доцент,
Олена Орленко к.і.н., доцент
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Анотація. Аналізується система соціальних відносин, які формуються у процесі занять спортом, що пов'язані з соціальною відповідальністю спортсменів. Розглядається ставлення суспільства, спортсменів, спортивних функціонерів, тренерів щодо дій, пов'язаних із порушенням норм спортивної етики.

Ключові слова: спорт, моральні вимоги, соціальна відповідальність, принцип чесної гри.

Вступ. На сьогодні сфера масового та професійного спорту є не лише своєрідною формою дозвілля, але й успішним видом комерційної діяльності. А тому актуальною є проблема дотримання професійної спортивної етики як системи принципів, нормі ціннісних думок, що стосуються даного виду діяльності.

Мета і завдання дослідження - проаналізувати моральні відносини, які виникають в процесі спортивної діяльності й обґрунтувати зв'язок між ними та етичними викликами, що створює сучасна цивілізація.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження: порівняльний, діалектичний та структурно-функціональний.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивна діяльність породжує складну систему соціальних відносин, які формуються у процесі спортивних змагань, являючи собою специфічну форму прояву суспільних відносин: необхідність спільно брати участь у змаганнях, узгоджувати особисті інтереси з інтересами своїх товаришів, команди, колективу й підпорядковувати їх спільним потребам, висуваючи відповідні вимоги до моральних якостей і сприяючи формуванню цих якостей. У сучасному професійному спорті мають місце і негативні прояви, пов'язані з відхиленнями від норм загальнолюдської моралі, наявності подвійних стандартів. Питання соціальної відповідальності визначних спортсменів сьогодні стають особливо актуальними через перетворення спорту в одне з найбільш популярних видовищ сучасності, де спортсмени постають як публічні особистості, зірки, кумири мільйонів шанувальників. За ступенем залучення суспільної уваги спортивна діяльність посідає одне з перших місць. Постійне висвітлення підсумків спортивних змагань на різних інформаційних ресурсах, присутність на змаганнях десятків тисяч глядачів, широка система нагород для особливо визначних спортсменів здійснюють

вплив не тільки на стан спортсменів, але й на формування в них багатьох рис особистості, що позначаються на поведінці і працездатності. Разом із зростанням спортивної майстерності та досягнень змінюється соціальне становище спортсмена. Для нього створюються більш сприятливі умови тренувань, підвищується увага до нього керівників спортивних організацій, преси, вболівальників. Висока соціальна відповідальність покладається на спортсмена, який досяг професійної майстерності навіть на рівні майстра спорту, не кажучи вже про членів збірної команди країни. Перемоги на Олімпійських іграх, світових чемпіонатах, першості країни приносять спортсменові заслужені славу, популярність, пошану. Він перетворюється на героя, кумира молоді. Спосіб життя спортсмена стає моделлю соціальної поведінки. З огляду на це, необхідно пам’ятати про соціальну відповідальність спортсмена. У спорті створюються передумови для реалізації принципу справедливості і рівності шансів. Правила спортивних змагань однакові для всіх учасників, гравці схвалюють та дотримуються їх свідомо і добровільно, а переможець визначається на основі встановлених і прийнятих гравцями чітких критеріїв. Успіх у спорті переважно залежить від здібностей, знань, волі людини, її самовідданої праці на тренуваннях, тобто в спорті створюються умови для практичної реалізації принципу справедливості. Важливо також враховувати, що в спорті людина вчиться виконувати рішення через їх соціальну значущість, навіть якщо вона не згодна з ними. Спорт учить поважати рішення безвідносно до їх правильності тільки тому, що вони приймаються тими авторитетними особами (у спорті – суддями), на яких покладено обов'язок приймати ці рішення. Ціннісні імперативи спорту сформовані У. Морганом, який стверджує, що етичне дослідження спорту обертається навколо двох основних і вкрай спірних питань: перше питання стосується ставлення атлетів один до одного, а друге питання стосується поведінки атлетів – індивідуального і колективного – у прагненні до спортивних досягнень, точніше, того, які форми поведінки сумісні у моральному сенсі зі спортивною практикою щодо дій спортсменів: суперництво, порушення правил гри, гендерні проблеми, друге питання стосується використання у спорті ліків, які впливають на спортивні показники, і відповідні моральні проблеми [2].

У сучасному професійному спорті принципи чесної гри маргіналізуються, а самі професійні атлети з легкістю йдуть на їх порушення. Це явище породжує проблему невідповідності гуманістичного етосу спорту і реальних фактів порушень, які набувають розголосу в засобах масової інформації. На ускладненому характері організації виховного процесу засобами фізичної культури і спорту в умовах дискредитації принципів чесної гри на початку третього тисячоліття наголошує Л. Батлер: на початку XXI ст. участь у спортивних заходах не є по суті позитивним чи негативним з погляду розвитку характеру – залежно від того, згідно з якими принципами вони проводяться, вони можуть або навчити студентів обманювати і вкрасти,

або вони можуть сприяти утвердженню в них стійких позитивних особистісних якостей [4, с. 32].

Сфера професійної діяльності може бути хоч і у відносній, але в незалежності від сфери суспільної моральності, а для професіонала це питання полягає в умовах праці, за якими він може оптимально застосувати свої знання й уміння для здобуття вищого результату [3]. Х. Ленк розглядає чесну гру в більш широкому соціальному контексті. Чесна гра як соціальна цінність і соціальна норма – родом із спорту, проте набула з часом набагато більшого поширення. Вона є культурним вкладом спортивної традиції в культуру протистоянь у суспільстві, а сам принцип перетворився на етичну метафору для розв'язання конфліктних протиріч. Сьогодні у сфері спорту система винагород орієнтована на результат, в якому успіх є абсолютною цінністю, неминуче заохочуються нахраписті й ганебні стратегії досягнення успіху. Часто це призводить до розщеплювання моралі на «таємну мораль успіху» і «офіційну мораль збереження обличчя» серед спортсменів, організаторів, менеджерів і тренерів [2]. Спорт не ізольований від інших сфер життя, в яких, як правило, панує орієнтація не на гуманістичні, духовно-етичні, а на суто прагматичні, технократичні цінності, переважає прагнення успіху за будь-яку ціну. Все це істотно позначається і на ставленні спортсменів до принципів «Фейр плей».

Висновки. Отже, моральні відносини організовують, вибудовують певну систему моральних цінностей, прийнятих в спорті. Вони спираються на принцип соціальної відповідальності спортсмена за свої дії в процесі підготовки до змагань, в його повсякденних діях як публічної особи, а також в його моральній поведінці на змаганнях: дотриманні ним принципів «Фейр плей» та відмови від використання допінгу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з аналізом усього спектру моральних якостей спортсмена та їх змінам під впливом сучасних цивілізаційних викликів.

Список використаної літератури:

1. Ленк Х. Этика спорта как культура честной игры. *Неприкосновенный запас*. 2004. №3. URL: http://magazines.russ.ru/nz /2004/35/lenk21.html

2. Морган У. Философия спорта: исторический и концептуальный обзор и оценка её будущего. *Логос,* 2006. № 3. URL:http://magazines.russ.ru/logos/2006/3/mo9.html**.**

3. Сараф М. Я. Профессионализация спорта и спортивная этика. *Теория и практика физической культуры*, 2001. № 7. URL: http://bmsi.ru/doc/cba00607-f966-4b05-a821-7c5f75571211104.

4. Butler L. F. Fair Play: Respect for All. *Journal of Physical Education*, 2000. *Recreation & Dance*. Issue 71(2). P. 32-35.

CONTENT AND FORMS OF EXTRACURRICULAR WORK WHEN STUDYING FOREIGN LANGUAGE

Ірина Соїна, к.філол.н, доцент,
Ніна Петрусенко
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Abstract. Independent work of students forms skills while studying a foreign language, contributes to the formation of language competencies, involves students in the educational process, lays the foundation for a specific professional type of educational activity.

Keywords: extracurricular work, professional development, foreign language text, selection of language means.

Introduction. The studying of the student's extracurricular independent work is one of the important component in the general structure of the educational process at a higher school, including the acquisition of a foreign language. In the aggregate of educational and other tasks solved in the process of classroom work, the preparation of a student for continuous professional self-education is essential. Modern requirements for a specialist - a graduate of a higher school presuppose, along with basic professional competence, the ability for continuous professional improvement.

Goal and tasks. In this regard, our goal and one of the most significant tasks of the student's extracurricular independent work on mastering a non-native language as a specialty and one of the components of its content is to highlight the formation of the skills of independent work on the target language as the basis of professional self-education.

Methods of linguistic observation, comparative, statistical, allow us to consider the content and forms of extracurricular independent work on mastering foreign languages.

Results. Orientation on the purposeful formation of the skills of independent work in the studied language, necessary for mastering it and further self-improvement, will allow: 1) to lay the basis for independent work as a specific type of educational cognitive activity; 2) to increase the role of the student as an active subject of educational activity, to ensure his greater involvement and responsibility for the process and quality of educational work; 3) orient the student towards mastering the ability to independently work on the studied language and thereby prepare him for continuous professional self-education [1].

Analysis of the available data on the content of independent work in the target language in the process of professional self-education and the projection of these data onto the main components of the student's extracurricular independent work in the process of mastering the language as a specialty allows us to single out two main directions: improving the practical level of proficiency in the target language and obtaining theoretical information in the specialty.

The following most frequently recorded situations are distinguished: 1) selection / accumulation of language means; 2) work on a foreign language text for analysis purposes; 3) independent training work to master the means and components of speech activity; 4) independent practice in speech activity (independent reading, listening, writing, speaking).

Independent work on the target language in these situations in the process of professional self-education is aimed, on the one hand, at maintaining the level of language proficiency, and on the other, at using the language for professional purposes as a means of teaching. As for obtaining theoretical knowledge in a specialty, a non-native language acts in this case in the same function as the native language - a means of obtaining professionally significant theoretical information.

The focus of independent work on improving the target language on the designated aspects of professional self-education in the framework of the most frequent situations determines the nature of typical cognitive tasks, which can be subdivided into linguistic, communicative (including communicatively directed ones, associated with training work to master the means and components of speech activity), linguistic methodological, information-cognitive and scientific-informational. As you know, a cognitive task as an obligatory element contains this or that problem, reflecting the problematic nature of the situation of independent educational activity.

So, in the case of the selection of linguistic means, it is possible, for example, such linguistic tasks as the selection of various means of expressing a certain communicative intention; search for synonymous means of expression in a specific context in such a way as to preserve (or change) the author's intention; the allocation of means of expressing certain emotional-evaluative relationships; selection of linguistic means characteristic of communication in a certain social group, etc. The accumulation of linguistic means can be associated with such linguo-methodological tasks as the compilation by a student of his own educational vocabularies on various grounds, adaptation or modeling of an educational text, selection of means of pedagogical speech communication, etc. [2].

Output. The main groups of information skills include: selection of information, including search, selection and assessment; processing of information in accordance with the cognitive task; fixing information; organization of information (generalization and systematization) for subsequent use.

Perspectives. Information skills are complex in nature: their functioning is based on the interconnected use of skills in foreign language speech activity (reading and writing, listening and writing), which will determine their further use in organizing students' independent work when studying a foreign language.

References:

1. Костянтин Рибачук. Роль самостійної роботи студентів при вивченні іноземної мови у немовних ВНЗ. http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpudpu_2013_3_36.

2. Методика навчання іноземних мов і культур: теорія і практика : підручник для студ. класичних, педагогічних і лінгвістичних університетів /

Бігич О. Б., Бориско Н. Ф., Борецька Г. Е. та ін./ за загальн. ред. С. Ю. Ніколаєвої. К.: Ленвіт, 2013. 590 с.

ЗАСВОЄННЯ ІНОЗЕМНОЇ ЛЕКСИКИ: ШЛЯХ ДО УСВІДОМЛЕНОГО НАВЧАННЯ

Наталія Шаркова, к.психол.н., доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Анотація. Аналізуються методичні прийоми організації вивчення іноземної лексики, що сприяють підвищенню мотивації студентів і покращують запам'ятовування іншомовної лексики.

Ключові слова: іншомовна лексика, усвідомлене навчання, мотивація, запам'ятовування.

Вступ. Іноземна мова не є профільним предметом у навчальному плані підготовки студентів-спортсменів, проте є вкрай необхідною, враховуючи специфіку їхньої майбутньої професійної діяльності. Однією з нагальних проблем є обмежений лексичний запас та недостатній час, що може студент присвятити вивченню нерідної мови. Проте основними перевагами є психологічна налаштованість студентів на отримання високого результата виконуваної діяльності, що забезпечує достатньо високий рівень первинної мотивації.

Враховуючи наявну психологічну картину типової студентської групи, **метою цього дослідження** бачимо аналіз практичних прийомів, що сприяє збагаченню іншомовного словникового запасу тих, хто вивчає нерідну мову.

Матеріал і методи дослідження. Проаналізуємо кілька прийомів, які, на наш погляд, підвищують ефективність засвоєння нової лекиски. Почнемо з того, що однією із проблем, з якою стикається кожний викладач – це добір саме тієї лексики, яка буде корисною для студентів. Проте ми пропонуємо це питання вирішувати студентам самостійно. Наприклад, під час знайомства зі студентською групою на першому курсі, ми пропонували їм відрекомендувати себе перед одногрупниками, а саме: розказати про профільний вид спорту, власні досягнення, зміни в тренувальному середовищі, які відбулися після вступу до вишу. Так, студенти отримавши тему, почали обговорювати необхідну лексику усією групою. Роль викладача при цьому була перекласти необхідний вокабуляр, записати його на дошці, звернути увагу студентів на правильну вимову.

На другому етапі ми пропонували студентам прочитати біографії відомих спортсменів. У пропонавиних нами текстах широко використовувались мовні структури, з якими студенти знайомились на попередньому етапі.

Кінцевий етап передбачав підготовку доповіді про відомого випускника свого вишу, в якому закріплялись вже вивчені слова і структури.

Під час вивчення теми «Подорожі», ми запропонували таке завдання: уявіть, що ви збираєтесь на змагання, напишіть перелік, що складається із десяти речей, які вам будуть необхідними. При цьому до списку ви можете внести і нематеріальні речі, такі як підтримка рідних та друзів, сила духу та інше. На наступному етапі студенти об'єднувались у пари, а потім в міні групи і вся академічна група разом. Результатом кожного етапу обговорення було складання списку з десяти речей, що базувався на тих, що були створені до цього.

Результати дослідження та їх обговорення. Такі методичині прийоми, за яких студенти мають можливість свідомо відбирати корисні слова та словосполучення, які потім використовують під час спілкування, значно підвищують мотивацію студентів до вивчення мов, перетворюють їх на активних учасників навчання, а не рецепієнтів, які мають вивчити інформацію за ініціативою викладача. Рівень запам'ятовування таких лексичних одиниць, а також частота їх використання значно підвищуються. Студенти відчувають актуальність нового знання, отримують задоволення від навчання.

Значно підвищують рівень мотивації до вивчення нового вокабуляру завдання, пов'язані з професійною діяльністю студентів, можливість поділитися власним досвідом, а також дізнатися корисну інформацію від колег.

Аналіз виконання запропонованих вправ допомогає дійти **висновку,** що позитивним впливом на ефективність засвоєння іноземної мови є пертворення навчання на усвідомлений процес, в якому відповідальність за результати навчання покладається на студентів.

Перспективами нашого дослідження бачимо проведення експериментального навчання у більшій групі студентів, а також проведення статистичного аналізу отриманих даних.

Список використаної літератури:

1. Шаркова С.Ф. Про питання поліпшення якості викладання іноземних мов у вищих навчальних закладах. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України.* 2013. Т.10. №25. С. 588-596.

ЗБІРНИК ТЕЗ
ХХІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ»

За достовірність представлених результатів відповідають автори

Редактор:
Світлана СТАДНИК

Видання Харківської державної академії фізичної культури

Харківська державна академія фізичної культури
Україна, 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99
+38(057) 705-23-01

Надруковано ФОП Волкова Н.А.
Харків, 2021