

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

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ**

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

*17 травня 2019 р.*

*Київ, Україна*

УДК: 796.032-053.67(063)

ББК 75.4(0)90к.я431

В 78

Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених, 17 травня 2019 року [Електронний ресурс]. – К., 2019.

У збірнику представлені тези з актуальних питань: правові, організаційні, соціальні, екологічні та економічні аспекти сучасного спорту, олімпійська освіта: соціально-філософські, історичні, психологічні та педагогічні аспекти, актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки, медико-біологічні аспекти олімпійського спорту, передові практики та інновації сучасної спортивної медицини, фізична терапія та ерготерапія, теорія і практика спорту для всіх.

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

Електронна версія збірника розміщена на сайті:

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

*Редакційна колегія:*

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

**Рекомендовано Вченою радою Національного університету фізичного виховання і спорту України**

## ЗМІСТ

	<b>ПРАВОВІ, ОРГАНІЗАЦІЙНІ, СОЦІАЛЬНІ, ЕКОЛОГІЧНІ ТА ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОГО СПОРТУ</b>	12
1.	<b>Акімова М. П.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПІДХОДІВ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКИХ УМОВ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ	12
2.	<b>Баканичев Д. О., Калита Л. В.</b> ПРОБЛЕМИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ В ОРГАНІЗАЦІЇ РОБОТИ ЗАКЛАДІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	14
3.	<b>Борисова О. В., Петренко Г. В., Ши Шенін</b> СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСІСТІВ У НІМЕЧЧИНІ ЯК МОДЕЛЬ УДОСКОНАЛЕННЯ УПРАВЛІНСЬКИХ ОСНОВ РОЗВИТКУ ВИДУ СПОРТУ	16
4.	<b>Гончаренко Є. В., Заїченко І.</b> ІСТОРИЧНІ ЗАСАДИ ЗАРОДЖЕННЯ І РОЗВИТКУ ЖІНОЧОГО ХОКЕЮ НА ЛЬОДУ	18
5.	<b>Коваленко Т. В., Бондаренко Є. О.</b> СУЧАСНИЙ СТАН ФУНКЦІОНУВАННЯ СИСТЕМИ «ІНВАСПОРТ»	20
6.	<b>Коваленко Т. В., Вдовенко Б. О.</b> УПРАВЛІНСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ З УДОСКОНАЛЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ОСНОВА УСПІШНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ	22
7.	<b>Когут І. О., Маринич В. Л., Чебанова К. В.</b> ВПРОВАДЖЕННЯ КЛАСИФІКАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДЛЯ ВСЕСВІТНЬОЇ ФЕДЕРАЦІЇ КАРАТЕ НА НАЦІОНАЛЬНОМУ РІВНІ	24
8.	<b>Когут І. О., Маринич В. Л., Шитікова Є. А.</b> СПЕЦИФІКА РЕАЛІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОГО ПІДХОДУ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ГУРТКАХ СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ	26
9.	<b>Краснянський К. В., Кропивницька Т. А.</b> ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ВСЕУКРАЇНСЬКИХ КОМПЛЕКСНИХ ЗМАГАНЬ З НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ	28
10.	<b>Краснянський К. В., Тимошук М. О.</b> СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ	30
11.	<b>Кропивницька Т. А., Краснянський К. В., Луць Ю. П.</b> ЛІДЕРСТВО КРАЇН НА ВСЕСВІТНІХ ІГРАХ ТА ФАКТОРИ, ЩО ЙОГО ОБУМОВЛЮЮТЬ	32
12.	<b>Мічуда Ю. П., Огньов Ю. М.</b> ОРГАНІЗАЦІЙНІ УМОВИ ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ ДО ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ ЗА СИСТЕМОЮ PRO-AM	34
13.	<b>Олійник М. В., Приймак М. М.</b> МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ ПОРУШЕНЬ У СПОРТІ	36
14.	<b>Палатний А. Л.</b> ОКРЕМІ АСПЕКТИ ОЛІМПІЙСЬКИХ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ У НОРМАТИВНО-ПРАВОВИХ ДОКУМЕНТАХ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	38
15.	<b>Петрушевський Є. І., Борисова О. В.</b> РОЗВИТОК ГАНДБОЛУ У ФРАНЦІЇ: ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ	40
16.	<b>Стадник С. О.</b> ОСНОВНІ ПОКАЗНИКИ РЕСУРСНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ	42
17.	<b>Степанюк О. В., Лисенко І. А.</b> ДЕРЖАВНА ПОЛІТИКА ТА ШЛЯХИ ЇЇ РЕАЛІЗАЦІЇ У СИСТЕМІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ В УКРАЇНІ	44
18.	<b>Тітенюк Д. П.</b> ВОДНЕ ПОЛО В УКРАЇНІ ЯК ОБ'ЄКТ УПРАВЛІННЯ	46
19.	<b>Ярмолюк О. В.</b> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СТАЛОГО РОЗВИТКУ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ	48
20.	<b>Yakovenko O. O.</b> PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF eSPORTS IN UKRAINE	50
21.	<b>Shynkaruk O., Byshevets N., Likholaï A., Stepanenko O.</b> THE USE OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF EDUCATION OF STUDENTS IN SPECIALIZED SPORTS INSTITUTIONS	52

**ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА: СОЦІАЛЬНО-ФІЛОСОФСЬКІ,  
ІСТОРИЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ  
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

- |     |  |    |
|-----|--|----|
| 1.  | <b>Балацька Л. В., Погарцева В. О.</b> ПРОГРАМА «OLYMPIC AGENDA 2020» ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ МІЖНАРОДНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ  | 54 |
| 2.  | <b>Іваненко Г. О.</b> ЗАХОДИ З ВПРОВАДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»   | 56 |
| 3.  | <b>Лях-Породько О. О.</b> УНІКАЛЬНИЙ СПОРТИВНИЙ ПРОЕКТ – ЧЕМПІОНАТ СВІТУ З ФУТБОЛУ СЕРЕД КОМАНД УКРАЇНСЬКОЇ ДІАСПОРИ   | 58 |
| 4.  | <b>Мазюк В. Л.</b> МУЗЕЙНА ПЕДАГОГІКА В СИСТЕМІ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ  | 60 |
| 5.  | <b>Момот О. О.</b> ЗАХОДИ З УПРОВАДЖЕННЯ ІДЕЙ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ У ЗАКЛАДИ ВИЩОЇ ОСВІТИ  | 62 |
| 6.  | <b>Огнистий А. В., Огниста К. М.</b> ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ  | 64 |
| 7.  | <b>Передерій В. В.</b> ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНОЇ ФОРМИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ   | 66 |
| 8.  | <b>Яворська Т. Є.</b> ЗНАЧУЩІСТЬ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У ВИХОВАННІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ   | 67 |
| 9.  | <b>Аксютін В. В., Штанагей Д. В.</b> ІНФОРМАТИВНІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ БОКСЕРІВ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ СТИЛЮ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ   | 69 |
| 10. | <b>Арнаутова Л. В.</b> ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СУЧАСНІЙ ЗАРУБІЖНІЙ ІСТОРИОГРАФІЇ   | 71 |
| 11. | <b>Байдаченко В. А.</b> ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ-ШАБЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В УМОВАХ ЗМІНЕНИХ ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ  | 73 |
| 12. | <b>Барзюк О. А., Козлова О. К.</b> СПЕЦІАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ОСІННЬО-ЗИМОВИЙ ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ  | 75 |
| 13. | <b>Богуславська В. Ю.</b> ІННОВАЦІЙНІ ЗАСОБИ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ   | 77 |
| 14. | <b>Бойчук Р. І., Ковцун В. І., Белявський І. Л., Любінець В. Р.</b> ВПЛИВ ПОКАЗНИКІВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ НА РІВЕНЬ ПРОЯВУ РУХОВОЇ КООРДИНАЦІЇ У ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ       | 79 |
| 15. | <b>Борисова О. В., Нагорна В. О., Перетяцько А. С., Митько А. О.</b> НАПРЯМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БІЛЬЯРДИСТІВ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДО ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ РОКУ                 | 82 |
| 16. | <b>Бойко Г. М., Волошко Л. Б.</b> ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ ПЛАВЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ  | 84 |
| 17. | <b>Бойко Г. М., Волошко Л. Б.</b> ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ ПЛАВЦІВ У ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ   | 86 |
| 18. | <b>Борисова О. В., Нагорна В. О., Шутова С. Є., Митько А. О.</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ВИРІШАЛЬНИЙ МОМЕНТ МАТЧУ (НА МАТЕРІАЛАХ БАСКЕТБОЛУ ТА БІЛЬЯРДНОГО СПОРТУ) | 88 |
| 19. | <b>Ван Вей, Козлова О. К.</b> ДОСВІД ПОБУДОВИ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ У РІЗНИХ КРАЇНАХ (НА МАТЕРІАЛІ СТРИБКА У ДОВЖИНУ)   | 91 |

20. Ван Вейлун, Дяченко А. Ю. ОПЕРАТИВНИЙ КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ШВИДКІСНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ 93
21. Верняєв О. Ю., Омел'янчик-Зюркалова О. О., Салямін Ю. М. ТЕХНОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТІВ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ НА ЗМАГАННЯХ (НА ПРИКЛАДІ ЧОЛОВІЧОЇ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ) 95
22. Веселкіна С. О., Соронович І. М. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ ЗАСОБАМИ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ 97
23. Вольський Д. С. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТАТОКІНЕТИЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА НЕЙРОДИНАМІЧНИХ ФУНКЦІЙ У КВАЛІФІКОВАНИХ КІКБОКСЕРІВ 99
24. Воронцов А. В. ЗВ'ЯЗОК МІЖ ФУНКЦІОНАЛЬНОЮ АСИМЕТРІЄЮ МОЗКУ ТА ТАКТИЧНИМИ СТРАТЕГІЯМИ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ У ЕЛІТНИХ БОРЦІВ 101
25. Гао Сюеянь, Дяченко А. Ю. ПРОБЛЕМИ ОЦІНКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ РОБОТОЗДАТНОСТІ ВЕСЛУВАЛЬНИЦЬ ЖІНОК НА КАНОЕ 103
26. Гапонова Л. Ю., Павленко Ю. О. СПРИТНІСТЬ І КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ У ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТІ-МАУНТИНБАЙК 105
27. Гребенюк О. В. ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЛЕГКОАТЛЕТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БІГУ НА 400 М З БАР'ЄРАМИ 107
28. Грищенко Т. П. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ-ПОЧАТКІВЦІВ 109
29. Грузевич І. В., Кропта Р. В., Мельник О. В. ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЮНИХ ПЛАВЦІВ НА ОСНОВІ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ІНТЕНСИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ 111
30. Гусак Є. С., Жлобо Т. М., Жлобо В. О. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ KANGOO JUMPS™ 113
31. Дем'янчук О. Г. ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДІВ ТА ЗАСОБІВ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ 115
32. Денисенко В. Д. ЗАЛЕЖНІСТЬ ВИКОНАННЯ АКРОБАТАМИ СТІЙКИ НА РУКАХ ВІД УЧАСТІ М'ЯЗІВ ЗГИНАЧІВ ТА РОЗГИНАЧІВ ПРОМЕНЕВО-ЗАП'ЯСНИХ СУГЛОБІВ 117
33. Довгодько І. В., Русанова О. М., Дяченко А. Ю. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КІНЕТИКИ РЕАКЦІЇ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ РОБОТОЗДАТНОСТІ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ 119
34. Долбишева Н. Г. ОСНОВНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ 121
35. Задорожна О. Р. ЗМІСТ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У НОРМАТИВНО-ПРАВОВИХ ДОКУМЕНТАХ ЗІ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ 123
36. Килимник В. М., Пушкар Т. А. КОРЕКЦІЯ ШВИДКІСНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ 125
37. Клімашевський О. В., Козлова О. К. ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДИНАМІЧНОЇ РІВНОВАГИ КВАЛІФІКОВАНИХ І ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ МЕТАЛЬНИКІВ СПИСА 127
38. Козлов К. В. ПРИЧИНИ ЗАВЕРШЕННЯ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 129
39. Коробейнікова І. Г. ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН У СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ 132

40. **Корольчук Б. В.** ОРГАНІЗАЦІЙНО–МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У СПОРТИВНОМУ КЛУБІ З ПЛАВАННЯ 134
41. **Ладика П. І., Опалько С. А.** АНАЛІЗ РІВНЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГАНДБОЛІСТОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 136
42. **Латишев М. В.** РЕЙТИНГ БОРЦІВ НА МІЖНАРОДНІЙ АРЕНІ 138
43. **Магомедов А. С., Сушко Р. О.** АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВИСТУПУ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ У ЗИМОВИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ 140
44. **Михайліченко А. Г.** АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ-ЧЕРЛІДИРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 142
45. **Мітова О. О.** СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГОР ЯК ПЕРЕДУМОВА ФОРМУВАННЯ УНІФІКОВАНОЇ СИСТЕМИ КОНТРОЛЮ В ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ 144
46. **Молочко А. С.** РОЗВИТОК ЖІНОЧОГО БОКСУ: СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПРОБЛЕМИ 147
47. **Мухаммед Фахмі Рабін Х, Козлова О. К.** УЧАСТЬ У ЗМАГАННЯХ ЕЛІТНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 149
48. **Наконечний Р. Б.** ФОРМУВАННЯ ШТАБУ СПЕЦІАЛІСТІВ ДЛЯ РОБОТИ З ЮНИМИ ФУТБОЛІСТАМИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ 151
49. **Олійник І. С.** ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ У ВОЛЕЙБОЛЬНІЙ КОМАНДІ 153
50. **Олійник М. О.** ОСОБЛИВОСТІ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ВОЛЕЙБОЛЬНІЙ КОМАНДІ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ 155
51. **Петренко А. С.** КЛАСИФІКАЦІЯ АКРОБАТИЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ У АРТИСТИЧНОМУ ПЛАВАННІ 157
52. **Петронюк А. В. Савенков В. А.** ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА У ФІГУРНОМУ КАТАННІ 159
53. **Пільник В. М., Савенков В. А.** ПСИХОЛОГІЧНА ТА ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ШОРТ-ТРЕКОВИКІВ 161
54. **Подгурський С. Е.** «ГИРЯ ПОДГУРСКОГО» ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ КОНТАКТНИХ ЄДИНОБОРСТВ 163
55. **Рибалко Л. М.** СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА ЯК СИСТЕМНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ПРОЦЕС 165
56. **Розторгуй М. С., Передерій А. В.** СПОРТИВНА СКЛАДОВА ПРОЦЕСНОЇ ПІДСИСТЕМИ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СИЛОВИХ ВИДАХ АДАПТИВНОГО СПОРТУ 167
57. **Романовская В. О.** РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КОННОМ ТРОЕБОРЬЕ 169
58. **Русанович В. О.** ПРОБЛЕМИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У КІННОМУ СПОРТІ 171
59. **Серебряков О. Ю., Шинкарук О. А.** ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЗАХИСНИКА У ЗОНІ НАПАДУ 173
60. **Сиваш І. С., Лахман Ю. І.** ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ 175
61. **Сюй Саньцян** КРИТЕРІЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БАДМІНТОНІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ 177
62. **Тропін Ю. М., Веретельникова Н. А.** ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ТЕПІНГ-ТЕСТУ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ І НЕСПОРТСМЕНІВ 179

63. Уварова Н. В. ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У СПОРТСМЕНІВ-СКЕЛЕЛАЗІВ 181
64. Улан А. М. ПІДХІД ДО ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ АСИМЕТРІЇ В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ 183
65. Хіменес Х. Р., Пітин М. П. ПРЕДСТАВНИЦТВО КРАЇН У ПРОВІДНИХ ЗМАГАННЯХ ІЗ ФУТБОЛУ ВПРОДОВЖ 2009-2018 РР. (НА ПРИКЛАДІ ЛІГИ ЧЕМПІОНІВ ТА ЛІГИ ЄВРОПИ УЄФА) 185
66. Хомяк І. І., Задорожна О. Р. АНАЛІЗ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ В УМОВАХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 187
67. Хом'яченко О. О., Чернявський І. С. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ) 189
68. Чжао Дун, Дяченко А. Ю. ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНОЇ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ НА ВИТРИВАЛІСТЬ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ КОМПЕНСОВАНОГО СТОМЛЕННЯ 191
69. Шинкарук О. А., Блажко Н. А. ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН У ЧИРЛІДІНГУ 193
70. Шинкарук О. А., Колчин М. С. ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ ВІКУ ПОЧАТКУ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ ТА ДОСЯГНЕННЯ ВИСОКИХ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ 195
71. Шинкарук О. А., Улан А. М. РОЗРОБКА АЛГОРИТМУ ВИЗНАЧЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ АСИМЕТРІЇ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ ТА ОРІЄНТАЦІЇ ЇХ ПІДГОТОВКИ 198
72. Шльонська О. Л., Хамуді Мундадр Федель Кадхам, Васільєва А. СПІВВІДНОШЕННЯ СИЛ НА ОЛІМПІЙСЬКІЙ АРЕНІ НА ОСНОВІ РЕЗУЛЬТАТІВ ВИСТУПІВ ЧОЛОВІЧИХ ЗБІРНИХ КОМАНД СВІТУ З ВОЛЕЙБОЛУ 200
73. Яанг Тангксун ДОСЯГНЕННЯ ВАЖКОАТЛЕТІВ КИТАЮ НА МІЖНАРОДНІЙ АРЕНІ: ПРИЧИНИ, СТАН, ПЕРСПЕКТИВИ 202
74. Ярмоленко М. А., Дяченко О. А., Юрко К. Ю. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ-ПАРАЛІМПІЙЦІВ З НАСЛІДКАМИ ДИТЯЧОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛІЧУ 204
75. Ярмоленко М. А., Пархоменко А. О., Дяченко О. А. ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СТРІЛЬБІ З ЛУКА 206
76. Halaweh Rami., Almreheel Reem THE EFFECT OF SPECIAL EDUCATIONAL MODELS FOR CHILDREN'S ATHLETICS ON BODY KINESTHETIC INTELLIGENCE 208
77. Sam Noshadha MECHANISM AND CHALLENGES OF INTERNATIONAL ARBITRATION IN MODERN SPORT 210
78. Stroganov S., Serhiyenko K. THE FEATURES OF BASKETBALL MOVEMENTS AND THEIR IMPACT ON BEGINNER BASKETBALL PLAYERS' FOOT 212
79. Sulaberidze G. SPORTS PSYCHOLOGY IN THEORY AND PRACTICE 214

**МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ. ПЕРЕДОВІ ПРАКТИКИ ТА ІННОВАЦІЇ СУЧАСНОЇ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ**

- |     |  |     |
|-----|--|-----|
| 1.  | <b>Бабак С. В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ   | 217 |
| 2.  | <b>Бабак С. В., Юшко Д. В., Сліпченко А. В.</b> НЕЙРОГЕНЕЗ В ПОСТНАТАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ  | 219 |
| 3.  | <b>Бауржан М. Б., Андасова Ж. М., Беркинбаев С. Ф.</b> НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ              | 221 |
| 4.  | <b>Бондар Р. О.</b> СТРУКТУРА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК У СПОРТСМЕНІВ- ВОЛЕЙБОЛІСТІВ  | 223 |
| 5.  | <b>Борсукевич Т. С., Ніканоров О. К.</b> ПРОБЛЕМИ ВІДНОВЛЕННЯ ПАЦІЄНТІВ З ПЕРЕЛОМАМИ КІСТОК ГОМІЛКОВО-НАДП'ЯТКОВОГО СУГЛОБА ПІСЛЯ ОПЕРАЦІЙ   | 225 |
| 6.  | <b>Бурмагіна М. О., Дроздовська С. Б.</b> НУТРИГЕНОМІКА ТА ЕПІГЕНЕТИКА ЯК МЕХАНІЗМИ ДІЇ ХАРЧОВИХ РЕЧОВИН НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНІВ   | 227 |
| 7.  | <b>Гончаренко О. Ю., Белікова М. В.</b> ВПЛИВ СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ НА ПОКАЗНИКИ КЛІТИННОГО ІМУНІТЕТУ НЕТРЕНОВАНИХ ОСІБ І СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ                     | 229 |
| 8.  | <b>Гопей М. М.</b> ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ СЛУХУ  | 231 |
| 9.  | <b>Євпак Н. О.</b> КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ВАТЕРПОЛІСТОК ПРИ МЕДИЧНОМУ СУПРОВODІ ЇХ ПІДГОТОВКИ   | 233 |
| 10. | <b>Згурський А. А.</b> ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЗАЛЕЖНО ВІД СТАНУ ПАЦІЄНТІВ З НЕСПЕЦИФІЧНИМ БОЛЕМ У СПИНІ  | 235 |
| 11. | <b>Івановська О. Е., Шум М. С., Резнік В. М.</b> ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ЕКЗОГЕННО-КОНСТИТУЦІОНАЛЬНИМ ОЖИРІННЯМ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДІВ ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЇ | 237 |
| 12. | <b>Клецкова О. М.</b> ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ У ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ, ЯКІ СТРАЖДАЮТЬ НА АЛІМЕНТАРНЕ ОЖИРІННЯ   | 239 |
| 13. | <b>Коломієць Т. В.</b> КОНТРОЛЬ СТАНУ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ   | 241 |
| 14. | <b>Костенко В. П., Балаж М. С.</b> СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ КАРДІОРЕАБІЛІТАЦІЇ В УКРАЇНІ   | 243 |
| 15. | <b>Магась В. О.</b> АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ПО ПРОФІЛАКТИКИ ПАДІНЬ ОСІБ, ЩО ПЕРЕНЕСЛИ ГОСТРЕ ПОРУШЕННЯ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ ПІД ЧАС ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ                                  | 245 |
| 16. | <b>Маслова О. В.</b> ЕНДОЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  | 247 |
| 17. | <b>Міщенко В. С.</b> ВЕГЕТАТИВНА НЕРВОВА РЕГУЛЯЦІЯ РИТМУ СЕРЦЯ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ МАЮТЬ РІЗНИЙ РІВЕНЬ РУХЛИВОСТІ НЕРВОВИХ ПРОЦЕСІВ   | 249 |
| 18. | <b>Нагорний Я. А.</b> ВИКОРИСТАННЯ МАНУАЛЬНОЇ ТЕРАПІЇ В КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ З АТАКСІЯМИ  | 251 |
| 19. | <b>Онопрієнко І. В., Маханов Б. Є.</b> АНАЛІЗ ПОШИРЕНOSTІ ТА ФАКТОРИ РИЗИКУ ВИНИКНЕННЯ «ОФІСНОГО СИНДРОМУ»   | 253 |
| 20. | <b>Пазичук О. О.</b> АНАЛІЗ ХАРЧУВАННЯ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА НА ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ ЇХ ПІДГОТОВКИ  | 255 |



21. **Палибаева Зульфия Халмахановна** ПЕРСПЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МУЗЫКИ, КАК ВАЖНОГО ФАКТОРА УПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ 257
22. **Поліщук А. О., Дроздовська С. Б., Гончаров С. В., Досенко В. Є.** ЗАЛЕЖНІСТЬ ЕХОКАРДІОГРАФІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ТА ПОЛІМОРФІЗМІВ ГЕНІВ СЕРЦЯ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ВИДАХ З ПЕРЕВАЖНИМ РОЗВИТКОМ ВИТРИВАЛОСТІ 260
23. **Рода О. Б., Калитка С. В.** ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ 262
24. **Седукін Д. В., Кропга Р. В.** ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ ЗМІН У СПОРТСМЕНІВ У КІКБОКСИНГУ ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ШВИДКІСНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРУ 264
25. **Семен Б. В., Бордун О. М.** КОНТРОЛЬ ФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНА ПРИ ВИКОРИСТАННІ ЛЮМІНЕСЦЕНТНОЇ ДІАГНОСТИКИ 266
26. **Сибірякін Я. В.** РАННЯ МОБІЛІЗАЦІЯ ОСІБ ЯКІ ПЕРЕНЕСЛИ ІНСУЛЬТ 268
27. **Терещенко А. В.** ВИКОРИСТАННЯ ШКАЛИ «ОЦІНКА ІНВАЛІДИЗАЦІЇ ВСЕСВІТНЬОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я II» (WHODAS II) ДЛЯ ОСІБ ІЗ ХРЕБТОВО-СПИННОМОЗКОВОЮ ТРАВМОЮ 270
28. **Черняк Я. К.** ЗАСТОСУВАННЯ ОСТЕОПАТИЧНИХ ТЕХНІК В КОМПЛЕКСІ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ СИНДРОМІ ДИСФУНКЦІЇ СКРОНЕВО-НИЖНЕЩЕЛЕПНОГО СУГЛОБА 272
29. **Чечер Н. В.** РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ КОМПЛЕКС «КІНЕЗИС» У ПРОГРАМАХ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ З ГРИЖАМИ У ПОПЕРЕКОВОМУ ВІДДІЛІ ХРЕБТА 274
30. **Чижик В. В.** ФУНКЦІОНАЛЬНА ТА РУХОВА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ СПОРТИВНОГО ІНТЕРНАТУ 276
31. **Шестопал Н. О.** ЗАСОБИ ЕРГОТЕРАПІЇ ДЛЯ ОСІБ ПІСЛЯ ПОРАНЕННЯ ВЕРХНЬОЇ КІНЦІВКИ 278
32. **Mirzayev J. A.** TWO-BLOCK NEUROMUSCULAR MODEL OF PERIODIZATION IN NEUROREHABILITATION 280

<b>ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА СПОРТУ ДЛЯ ВСІХ</b>		282
1.	<b>Бевзюк Д. О., Андрєєв К. І.</b> ШЛЯХИ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	282
2.	<b>Бєлов С. О., Ботузова А. С., Воробйова А. В.</b> МАСАЖ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ ПІСЛЯ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ	284
3.	<b>Блиств Т. В., Хрипко І. В., Ковальчук Д. Р.</b> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ В ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ У ПОЗАШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ	286
4.	<b>Бородіна Н. В.</b> ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ЮНАКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ	288
5.	<b>Ващук Л. М., Деделюк Н.А., Кренделева В. А.</b> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ СТАРШОКЛАСНИЦЬ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ	290
6.	<b>Вржесневська Г. І.</b> УРАХУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ У ПРОБЛЕМНОМУ КОЛІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ	292
7.	<b>Гакман А. В., Мороз О. О.</b> ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ	294
8.	<b>Гресь М. Я.</b> ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ У СУЧАСНИХ УМОВАХ	296
9.	<b>Дєдух М. О.</b> ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТАТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ	299
10.	<b>Дутчак М. В., Катерина У. М., Чеховська Л. Я.</b> ПРОФЕСІЙНИЙ СТАНДАРТ – ЗАПОРУКА ЯКІСНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ УКРАЇНИ	301
11.	<b>Єременко Н. П.</b> ІСТОРІЯ ВЕЙКБОРДИНГУ ЯК ВИДУ СПОРТУ ТА ЗАСОБУ АКВАРЕКРЕАЦІЇ	303
12.	<b>Задніпровський-Кононенко О. М.</b> МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ	305
13.	<b>Іванік О. Б.</b> ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ОСІБ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	307
14.	<b>Іванко В. О., Кириченко В. М.</b> ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ У ЗАНЯТТЯХ З ЧОЛОВІКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ	309
15.	<b>Кадієва М. В.</b> ВПЛИВ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ СКЕЛЕЛАЗІННЯ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИМИ ПОРУШЕННЯМИ	311
16.	<b>Корольов Б. А., Ужвенко В. А., Лощинський І. В.</b> ОЗДОРОВЧИЙ БІГ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	313
17.	<b>Куликовська С. М., Кулигін О. В.</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ДОБОВОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЮНАКІВ ПРИЗИВНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	315
18.	<b>Левінська К. І., Мартин П. М.</b> ТЕНДЕНЦІЇ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ТА ЇХ УРАХУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ	317
19.	<b>Ляшенко О. Р., Михайлова М. В., Параскевич Б. В.</b> ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ КОРЕКЦІЇ МАСИ Й СКЛАДУ ТІЛА ЖІНОК	319
20.	<b>Марченко А. В., Кириченко В. М.</b> ПРОГРАМУВАННЯ ПЕРСОНАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ЧОЛОВІКАМИ І ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ НА ОСНОВІ ВРАХУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ	321

21. **Михальчук А. Д.** ОЦІНКА ШКІЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ПЕРШИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 323
22. **Мороз Ю. М.** ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ 325
23. **Муса Джаміль Салім Алсарайрех** ОБГРУНТУВАННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ-ДИЗАЙНЕРІВ 327
24. **Нагорна А. Ю.** ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ У ХОДІ ПРОЕКТУВАННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ 329
25. **Підгайна В. О.** ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОГО РЕЖИМУ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ 331
26. **Підлетьчук Р. В.** ОСОБЛИВОСТІ ДОПРИЗОВНОЇ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ У ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ У ДРУГІЙ ПОЛОВИНІ ХХ СТ. 333
27. **Пірогова К. І.** РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ 335
28. **Покас Б. В.** ДЕФЦИТ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ 337
29. **Поліс Є. А., Катерина У. М.** ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ ДЛЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ 339
30. **Руденко Ю. В., Ватаманюк С. В.** СТАН ПОСТАВИ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ 341
31. **Синиця Т. О., Синиця С. В.** ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ 343
32. **Сущик В. Ф.** ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ТА ЇХ МОТИВАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ 345
33. **Ткачова А. І., Прилуцька Т. А.** ОСНОВНІ НАПРЯМИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АКВАФІТНЕСУ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЖІНОК ІЗ РІЗНИМ ТИПОМ ТІЛОБУДОВИ 347
34. **Турка Р. О.** АКТИВІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ СИСТЕМИ СПОРТУ ДЛЯ ВСІХ 349
35. **Ужвенко К. В., Бобренко С. М., Стеценко О. С.** ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ 351
36. **Усенко Д. В.** ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-КОНСУЛЬТАНТА 353
37. **Чеверда А. О.** ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ НА РОЗВИТОК ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДІТЕЙ 6-8 РОКІВ 355
38. **Червотока М. О.** СТАН ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ 1-5 КЛАСІВ ТА ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ОРГАНІЗАЦІЮ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 357
39. **Шкаберда А. А., Томіліна Ю. І., Козакова К. Г.** ВПЛИВ ГІДРОПРОЦЕДУР НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ 359
40. **Щур Ю. В.** ОЗДОРОВЧА ХОДЬБА З ВИКОРИСТАННЯМ МЕХАНІЧНИХ ТРЕДМІЛВЯК ЗАСІБ КОНДИЦІЙНОГО ТРЕНУВАННЯ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ 361

## ПРАВОВІ, ОРГАНІЗАЦІЙНІ, СОЦІАЛЬНІ, ЕКОЛОГІЧНІ ТА ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОГО СПОРТУ

Правові, організаційні, соціальні, екологічні та економічні аспекти сучасного спорту

### ОСОБЛИВОСТІ ПІДХОДІВ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКИХ УМОВ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ

Акімова М. П.

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

**Вступ.** Сучасний соціальний стан суспільства характеризується новим періодом розвитку, відновлюється державність, відроджуються багатий культурно-історичний досвід та традиції національного виховання. Основною потребою сучасного суспільства стає особистість, яка має високу культуру способу життя на основі осмислення цінностей здоров'я. Здоров'я суспільства і його охорона – важливе державне, соціально-економічне і політичне завдання, ефективне рішення якого багато в чому визначає майбутнє країни.

Актуальною проблемою сучасного розвитку спортивно-масової роботи є пошук нових шляхів стимулювання різних груп населення до спортивної діяльності, пошук організаційних форм, змісту занять з фізичного виховання, використання творчого потенціалу і багаторічного досвіду викладачів та тренерів з урахуванням реалій сьогодення.

**Мета дослідження** – з'ясувати особливості підходів до визначення організаційно-управлінських умов розвитку оздоровчих видів гімнастики.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Відповідно до кожної групи населення на вибір існують такі спортивні організації: спортивні клуби, дитячо-юнацькі спортивні школи, спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю, школи вищої спортивної майстерності, центри олімпійської підготовки, центри студентського спорту вищих навчальних закладів, фізкультурно-оздоровчі заклади, центри фізичного здоров'я населення, центри фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю [1].

Досліджуючи ознаки класифікації різних видів гімнастики та особливості їх використання з'ясовано, що існує багато її різновидів. Завдяки бурхливому розвитку оздоровчої фізичної культури у світі й популяризації гімнастики виникають сприятливі умови для формування її різновидів саме оздоровчого напрямку. Серед тих, що активно розвивають у нашій країні, можна виділити ритмічну, атлетичну, жіночу, статичну оздоровлюючу гімнастику. До організаційно-управлінських умов необхідно віднести відкритість системи розвитку оздоровчих видів гімнастики, цілеспрямованість, цілісність, динамічність та ієрархічність системи розвитку оздоровчих видів гімнастики. Реалізація даних умов знаходиться у межах відповідальності державних органів управління. На національному рівні розробляються організаційно-управлінські механізми державного регулювання різних видів гімнастики.

З огляду на це актуальним постає питання щодо створення сприятливих організаційно-управлінських умов у сфері оздоровчої гімнастики. Спортивний менеджмент – це теорія та практика ефективного управління організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості в сучасних ринкових умовах.

Управління як наука налічує значну кількість наукових шкіл та концепцій, що ними висунуті та розвиваються [2]. В узагальненому вигляді наведемо основні з них, які є найбільш популярними і базовими у вирішенні проблем управління в різних сферах фізкультурно-оздоровчої роботи [3]:

1. Системний підхід – спосіб наукового та практичного вирішення складних проблем. Він розглядає всі фізкультурно-спортивні організації як відкриті системи і враховує всі стабільні та змінні взаємозв'язки із врахуванням змін у будь-якому елементі системи або в системі в цілому. Тобто, на перше місце висувається не аналіз складових частин або окремих об'єктів системи як таких, а характеристика системи або проблеми в цілому. Це забезпечує взаємодію об'єктів та

цілісність всієї системи. Застосування системного підходу в управлінні дозволяє розглядати організацію в єдності частин і у зв'язку із зовнішнім середовищем. В останні роки в сфері фізичної культури ідеї та принципи системного підходу все частіше застосовуються при вирішенні проблем її розвитку, управлінні підготовкою спортсменів.

2. Процесний підхід – розглядає управління як процес. Управлінська діяльність розглядається не як миттєва дія, а як серія безперервно пов'язаних дій. Їх називають управлінськими функціями. Кожна управлінська функція – це процес, що складається із серії взаємопов'язаних дій. Процес управління, згідно із названим підходом, є сумою всіх функцій. Огляд сучасної літератури дозволяє виявити такі функції: планування, організація, командування, мотивація, керівництво, координація, контроль, комунікація, дослідження, оцінка, прийняття рішень та ін.;

3. Ситуаційний підхід – значний внесок в теорію управління. Він враховує конкретно існуючу ситуацію середовища важливою в даний момент обставиною, яка впливає на долю всієї діяльності організації. Тобто, головним чинником названого підходу є ситуація сукупність конкретних обставин, які мають вплив на організацію в даний, конкретний час. Ситуаційний підхід вимагає від керівника вміння «ситуаційного мислення», яке допомагає краще визначити прийоми, що у конкретних умовах будуть найбільш сприятливими для досягнення мети організації.

**Висновки.** Таким чином, стан здоров'я громадян обумовлює формування і добробут суспільно-економічної галузі держави. Стан здоров'я населення є не лише важливим показником динаміки соціуму, демонстрацію суспільного та гігієнічного добробуту держави, а й помітним трудовим, економічним, оборонним і моральним потенціалом соціуму, чинником і складовою благополуччя.

#### **Література**

1. Про фізичну культуру і спорт. Закон України від 03.07.2018 № 3808-ХІІ url: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

2. Переверзин И. И. Менеджмент спортивной организации: учеб. пособие – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 464 с.

3. Хрystова Т. Актуальні питання управління процесом у сфері фізичного виховання та спорту URL: <https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova9/subor/Khrystova.pdf>

Правові, організаційні, соціальні, екологічні та економічні аспекти сучасного спорту

## ПРОБЛЕМИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ В ОРГАНІЗАЦІЇ РОБОТИ ЗАКЛАДІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Баканичев Д. О., Калита Л. В.

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

**Вступ.** Дефіцит робочого часу, тобто недостатність часового ресурсу, викликаний невірною організацією робітником своєї діяльності або неправильною організацією діяльності керівництва, що призводить до поспіху, затримки виконання робіт, завдань, неякісної роботи, втрат на виробництві тощо, що в результаті суттєво впливає на ефективність і результати роботи підприємства в цілому. Завадити цьому допомагає (тайм-менеджмент) технологія ефективного використання робочого часу [9].

Одним з методів удосконалення управління на підприємстві є аналіз витрат робочого часу керівника підприємства і керівників функціональних підрозділів. Для виявлення причин браку часу необхідно періодично проводити інвентаризацію часу за кілька робочих днів [1]. Занепокоєння менеджера через брак часу можна визначити за такими ознаками: відсутній чіткий розклад роботи на поточний день; секретар чи помічник неознайомлені з розкладом дня для свого керівника, не знають, де він буде перебувати в певний момент робочого дня; через надмірну зайнятість менеджер несвоєчасно відповідає на ділові листи; через брак часу протягом робочого дня менеджер змушений завершувати роботу вдома; постійні телефонні дзвінки та візити відвідувачів не дають змоги зосередитись на основній роботі; менеджер постійно виконує роботу замість своїх підлеглих, оскільки йому здається, що він виконає її краще; великий потік рутинних справ не дає змоги менеджеру займатися основною роботою; робота в умовах постійного поспіху призводить до перевтоми.

**Мета дослідження** - виявити найбільш суттєві недоліки використання робочого часу та розподілу поточних справ протягом робочого періоду.

**Методи дослідження:** бібліографічний пошук, аналіз спеціальної літератури, порівняння, узагальнення і системний підхід.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Як об'єкт дослідження було обрано організацію роботи водо-моторної бази «Фрегат» зі спортивними клубами. Аналізуючи її роботу, ми виявили ряд проблем, пов'язаних з розподілом часу працівників, а саме:

- 1) відсутність плану діяльності як результат роботи не тільки самого менеджера, й стилю роботи всієї організації;
- 2) невідповідність кваліфікації робітника і займаної ним посади;
- 3) неадекватна оцінка своїх здібностей, швидкості роботи, результативності;
- 4) відсутність ініціативи робітника (що я можу зробити для організації, що можу отримати, якими активами розпоряджаюсь);
- 5) невміння контролювати свої потреби (у думках, у харчуванні, спілкуванні, виразу емоцій);
- 6) слабка мотивація праці, яка призводить до низької продуктивності (заробітна платня давно не підвищувалась, довгий час нема підвищення на посаді), породжуючи хронічну нестачу часу.

**Висновки.** Для вирішення виявлених проблем було запропоновано використання таких технік: «Матриця Ейзенхауера» реалізується шляхом налагодження системи пріоритетів і категорій; «Хронометраж» реалізується за допомогою модуля «Контроль робочого часу»; метод Парето (Закон 80/20): 80% завдань може бути вирішено за 20% витраченого часу; на останні 20% завдань витрачається 80% витрачаємого часу; самоменеджмент - це самостійна організація працівником свого робочого часу. Оперативне щоденне планування роботи виконавців дозволяє збільшити продуктивність їх праці на 25-30%, зекономити час менеджера на врегулювання процесів через непередбачені порушення, які виникають у процесі роботи, через збої постачання матеріалів, транспортних проблем та інших непередбачуваних факторів [7]. Тайм-менеджмент,

допомагає більш ефективно використовувати не тільки робочий час, а і час відпочинку. Рекомендується не брати роботу додому, організувати побутові умови так, щоб вони займали мінімум часу, завчасно ретельно планувати вільний час та дотримуватись цих планів, регулярно практикувати емоційне (театри, концерти, виставки тощо) і фізичне (спорт, фітнес) переключення.

#### **Література.**

1. Берд П. Тайм-менеджмент. Планирование и контроль времени. - Пер. с англ. К. Ткаченко.-М.:ФАИР-ПРЕСС,2011.-288с.
2. Вудкок М. Эффективное управление / М. Вудкок. - М.: Дело, 2012. - 378 с.
3. Кушнарєва И.В., Коростылева Д.А. Изменение структуры человеческих потребностей в связи с развитием научно-технологического процесса. Теория и практика современной науки. 2016. № 3 (9). С. 827-831.
4. Организационное поведение: учеб.-метод. пособие / [Л.С. Скрипниченко, И.Г. Юркова]. – Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2015.
5. Проблемы и перспективы развития социально-экономических и общественных наук: психология, экономика, педагогика, социология, юриспруденция, политология: сб. тр. III Междунар. дистанционной науч.–практ. конф. 15 июля 2013 года / [Под общ. ред. доцента О. П. Чигишевой]. – Ростов-на-Дону: Издательство Международного исследовательского центра «Научное сотрудничество», 2013.
6. Тайм-драйв. Как успевать жить и работать / [Г.Архангельский]. – М. :Манн, Иванов и Фербер, 2011.
7. Тайм-менеджмент: простые способы управления временем. Управление организацией. / [Под ред. А.Г. Поршнева, З.П. Румянцевой, Н.А. Саломатина]. - М.: ИНФРА-М, 2012.
8. «Тайм-менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью»/Джулия Моргенстерн,2014.-112 с.
9. Халан И.С. Управление временем / И.С. Халан. – СПб: «Издательство «ДИЛЯ», 2014. - 96с.

Правові, організаційні, соціальні, екологічні та економічні аспекти сучасного спорту

## СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСІСТІВ У НІМЕЧЧИНІ ЯК МОДЕЛЬ УДОСКОНАЛЕННЯ УПРАВЛІНСЬКИХ ОСНОВ РОЗВИТКУ ВИДУ СПОРТУ

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

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

**Вступ.** Розвиток олімпійського спорту, вдосконалення його організаційно-управлінських основ, теорії та практики підготовки і змагальної діяльності спортсменів тісно пов'язані з моделюванням – процесом розробки, вивчення і використання моделей як основи для розвитку знань та практичної діяльності в багатьох складових, які охоплені предметною областю понять «олімпійський спорт» і «система підготовки в олімпійському спорті». Моделювання дозволяє глибше проникати в сутність об'єкта, який вивчається, оптимізувати процес управління об'єктом, визначити напрямки та перспективи його розвитку, вирішувати прикладні задачі і прогнозувати наслідки прийнятих рішень.

Більшість моделей, які використовуються для удосконалення організаційно-управлінських основ розвитку олімпійського спорту, оптимізації різних складових процесу підготовки спортсменів та їх змагальної діяльності, у своїй основі мають змістовний характер. Орієнтація на них дозволила сформуванню в останні роки в ряді країн світу (Канада, Норвегія, Велика Британія, Франція та ін.) ефективні моделі. Змістовні моделі лягли в основу періодизації багаторічної та річної підготовки. На основі змістовних моделей утворюються ефективні техніко-тактичні схеми, формується ефективна структура змагальної діяльності та ін. [3].

Аналізуючи особливості підготовки гравців у провідних країнах світу можна розглядати систему, яка сформувалась, традиційно, у країнах з великим історичним досвідом клубної системи підготовки професійних тенісистів та країни, в яких теніс став однією з популярних та престижних ігор на національному рівні. До таких країн належать Франція, Англія (основоположники гри), Німеччина, Іспанія, Швеція. Основним критерієм обрання системи підготовки в якості моделі – досягнення спортсменів на світовій арені, показники рейтингу тенісистів та масовість виду спорту в країні. Згідно результатів аналізу роботи інфраструктури та органів управління в тенісі, Німеччина увійшла в лідери серед європейських країн у підготовці спортсменів та кадрів [1, 2].

**Мета дослідження** – аналіз організаційно-управлінських основ підготовки тенісистів Німеччини.

**Методи дослідження:** вивчення науково-методичної та спеціальної літератури, порівняння і узагальнення, структурно-функціональний аналіз.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Федерація тенісу Німеччини (DTB) є однією з найбільших у світі, яка має близько 1,4 мільйонів членів. Сьогодні особлива увага приділяється формуванню кадрового потенціалу та інфраструктури. Провідним закладом вищої освіти по підготовці кадрів для спортивної галузі в Німеччині є Вища школа фізкультури і спорту (Deutsche Sporthochschule) в Кельні [5]. Федерацією впроваджено концепцію «Brand DTB Trainer» для ліцензованих тренерів категорій А, В і С. Також збільшено кадровий склад. Це стало можливо завдяки фінансуванню десяти тренерів для роботи з дітьми різних вікових груп [7]. Згідно пункту 5 статуту Олімпійської спортивної конфедерації Німеччини (DOSB): «... основа виду спорту полягає в роботі клубів, інструкторів, тренерів від масового спорту до спорту вищих досягнень шляхом популяризації, підтримки та створення правової бази» [6].

Внаслідок цього створюються Федеральні бази (BSP), що фінансуються Німецькою конфедерацією олімпійських видів спорту та Федеральним міністерством внутрішніх справ, та відповідають міжнародним вимогам розвитку спорту вищих досягнень, сприяють просуванню молодих талантів та формуванню системи змагань. Федеральні бази підтверджують свій статус перед DOSB кожні чотири роки за рекомендацією DTB. Важливою умовою отримання статусу федеральної бази є наявна інфраструктура (корти з різними покриттям, тренувальні майданчики,



умови проживання, харчування та визнання у якості центру олімпійської підготовки), а також кількість гравців команди DTB, які тренуються і призначаються на BSP.

На теперішній час в країні функціонують чотири федеральні бази, три з яких у Ганновері (Нижня Саксонія), Штутгарті-Штаммхайм (Вюртемберг) і Оберхахінгу (Баварія), що офіційно визнані DOSB, та Вестфальський тренувальний центр, обраний DTB. Спортивне керівництво здійснює національний тренер Федерації. На всіх федеральних базах є інтернат для оптимізації умов навчання з урахуванням кількості тренувань у день. Усі заходи підтримки гравців команди DTB (тренування і планування турнірів, фізична підготовка, психологічна підготовка, фізіотерапевтична та медична підтримка) в зазначених базах координуються DTB та регіональними асоціаціями. Всі гравці команд А і В мають можливість безкоштовно тренуватися в пунктах федеральної підтримки DTB [7].

Підготовкою тенісистів у Німеччині займаються й приватні структури «тенісні академії», організовані відомими в минулому тенісистами-професіоналами. Програми у усіх без винятку академіях передбачають технічну, фізичну, тактичну й інтелектуальну підготовку та індивідуальний підхід. Одним з таких центрів є академія Н. Піліча, яка розташована неподалік від Мюнхена. Понад 40 її випускників входили до першої сотні згідно рейтингу АТР (Асоціації тенісистів-професіоналів) (в т. ч. Н. Джокович). В різний час Нікола працював з М. Штіхом, Б. Беккером, Г. Іванішевічем [4].

DTB бере активну участь у розвитку тенісу не тільки в Німеччині, але й усьому світі. Значною подією став міжнародний тенісний конгрес, який пройшов у Берліні в січні 2019 року, та викликав великий інтерес у тенісному світі: понад 700 учасників, включаючи таких зірок, як Б. Беккер, Г. Бреснік, Дж. Мюррей.

**Висновки.** Організаційна система підготовки тенісистів Німеччини представляє собою поєднання державних, громадських та приватних структур. Реалізація нової концепції фінансування дитячо-юнацького та резервного спорту, розвиток інфраструктури та кадрового потенціалу сприяло інтенсивному розвитку тенісу у країні.

#### Література

1. Борисова О. В. Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса) / О. В. Борисова. – К.: Центр учебной литературы, 2011. – 308 с.
2. Имас Е. В. Профессиональный теннис: проблемы и перспективы развития: монография / Е. В. Имас, О. В. Борисова. – К: изд-во «Олимп. лит.», 2017. – 288 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 752 с.
4. Академія Ніка Піліча [Electronic resource] / Режим доступу до сайту: <http://www.tennis-akademy-niki-pilic.de>
5. Вища школа фізкультури і спорту в Кельні (Deutsche Sporthochschule Koln) [Electronic resource] / Режим доступу до сайту: <http://www.dshs-koln.de>
6. Олімпійська спортивна конфедерація Німеччини (Deutschen Olympischen Sportbundes) [Electronic resource] / Режим доступу до сайту: <http://www.dosb.de>
7. Федерація тенісу Німеччини (Deutscher Tennis Bund) [Electronic resource] / Режим доступу до сайту: <http://www.dtb-tennis.de>

Правові, організаційні, соціальні, екологічні та економічні аспекти сучасного спорту

## ІСТОРИЧНІ ЗАСАДИ ЗАРОДЖЕННЯ І РОЗВИТКУ ЖІНОЧОГО ХОКЕЮ НА ЛЬОДУ

Гончаренко Є. В., Заїченко І.

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

**Вступ.** Хокей – один з найпопулярніших видів спорту у світі. Незважаючи на його відносну молодість, порівняно з іншими видами спорту, у ХХ ст. він стрімко розвивався і став поширеним майже в усьому світі. Вже у 1920 р. на VII Олімпійських іграх хокей дебютував в офіційній програмі змагань. З 1924 р., коли почались проводитись зимові Олімпійські ігри, хокей безперервно був включений до програми змагань. Слід зазначити, що тривалий час хокей на льоду був представлений в олімпійській програмі виключно для чоловіків.

Інтенсивний розвиток і популяризація жіночого хокею почалися з 1990-их років. Хоча історія зародження хокею серед жінок бере свій початок ще з ХІХ ст. [1, 3].

Більшість наукових робіт з хокею присвячені питанням розвитку цієї гри для чоловіків. Зокрема в роботах вітчизняних фахівців В. Д. Завальнюка, В. П. Савіна, Ю. С. Лукашина висвітлено питання зародження гри, історичні аспекти розвитку на різних континентах [2, 4]. В працях І. Мельника висвітлено олімпійські сторінки чоловічого хокею. Питання розвитку хокею серед жінок практично не вивчались, що і визначає актуальність роботи.

**Мета дослідження** – виявити історичні тенденції виникнення і розвитку жіночого хокею на льоду у світі.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел і матеріалів мережі Інтернет, синтез та узагальнення, порівняння і аналогія.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Зародження жіночого хокею припадає на кінець ХІХ ст. Перший матч між двома жіночими командами був зіграний 11 лютого 1891 р. в Оттаві (Канада). Цей видовищний вид спорту набирав обертів доволі швидко серед жіночої аудиторії. Про це свідчить поява клубних команд – в університетах Кінгстона (1894), Оттавської долини (1896), проведення змагань та чемпіонату провінції Онтаріо [1, 3].

На рубежі ХІХ–ХХ століть були здійснені перші спроби сформувавши вищу лігу для жінок. Хокейна асоціація тихоокеанського узбережжя, професійні ліги з США і Канади розглядали можливість заснування жіночої ліги. Новостворена ліга розглядалась як складова чоловічої в 1910-х роках, але така ініціатива залишилась нереалізованою. У першій половині ХХ ст. почали формуватись перші професійні жіночі клуби. В 1921 р. було прийнято рішення, що міжнародні чемпіонати також включатимуть змагання серед жінок. Було обрано три команди: «Сіетлські вампи», «Вікторія К'юпі» і «Ванкуверські Амазонки». У першому турнірі впевнену перемогу здобули «Ванкуверські Амазонки». Ця команда стала єдиною, яка не була розформована після 1921 р.

У 1927 р. відбулася подія, яка в подальшому призвела до змін правил хокею на льоду. Воротар команди «Королеви» Елізабет Грем стала першим гравцем, яка одягнула захисну маску на обличчя. У 1959 р. через понад три десятиліття воротар професійної чоловічої команди «Монреаль Канадієнс» Жак Планта започаткував моду використання захисних масок у чоловічому хокеї, що у подальшому стане стандартом для всіх воротарів. Післявоєнний період характеризується зниженням популярності жіночого хокею. У цей час жінки більше переймалися роботою та підтримкою життя родини. Також вплив на гальмування виду спорту мав стрімкий розвиток чоловічого професійного хокею та неабиякий попит на льодові майданчики.

Така ситуація тривала до середини 1960-х років. У 1967 р. в Брамptonі (Онтаріо) було проведено перший хокейний турнір – «Dominion Ladies», який згодом став одним з наймасштабніших турнірів у світі. У 1970-ті роки почали з'являтися жіночі хокейні команди та створювалися університетські команди. Саме з цього часу жіночий хокей почав набирати оберти у своєму розвитку. У 1969 р. у Швеції було зіграно перший жіночий хокейний матч між місцевими командами. У 1980-ті роки у Нью-Йорку і в Місісага (Онтаріо) відбувся перший

жіночий міжнародний турнір, в якому взяли участь команди з Японії, США, Швейцарії, Голландії, Швеції та Канади. Перемогу здобула збірна команди Канади.

Наприкінці 1980-х років хокей на льоду серед жінок поширюється у країнах Західної Європи і в окремих країнах Азії. Так, у Німеччині у 1988 р. було сформовано Німецьку жіночу Бундеслигу з хокею. У 1980-х роках жіночі хокейні клуби з хокею на льоду почали формуватись у Швейцарії. З цього часу Швейцарська хокейна асоціація активно сприяє розвитку жіночого хокею. Перший чемпіонат світу з хокею серед жінок було проведено у 1990 р. У турнірі взяли участь збірні Канади, США, Фінляндії, Швеції, Німеччини, Норвегії, Швейцарії та Японії. Першим чемпіоном світу стала збірна Канади.

Визначним для розвитку хокею став 17 листопада 1992 р. на 99 Сесії Міжнародного олімпійського комітету (далі МОК) було оголошено про включення в офіційну програму зимових Олімпійських ігор жіночого хокею на льоду починаючи з 1998 р. Це рішення обумовлено в тому числі політикою МОК, що характеризувалась розширенням програми змагань за рахунок жіночої складової.

Слід зазначити, що рішення прийняте на Сесії не було остаточним, оскільки затвердження програми змагань 1998 року, відповідно до Олімпійської хартії, відбулось у 1991 році. Саме тому відповідне рішення мав схвалити Організаційний комітет зимових Олімпійських ігор (далі – ОКОІ) Нагано. ОКОІ Нагано скептично поставився до ініціативи МОК, оскільки розширення програми передбачало збільшення фінансування на проведення ігор. Також цей вид програми не був цікавим для Японії, оскільки жіночий хокей не користувався популярністю в країні, а збірна команда була неконкурентноспроможною. Завдяки спільним зусиллям МОК, Міжнародної федерації хокею, національним спортивним організаціям Канади та США, жіночий хокей було включено до офіційної програми зимових Олімпійських ігор 1998 р.

У змаганнях взяли участь всього 6 команд: Канада, США, Фінляндія, Китай, Швеція і команда з країни-організаторі Ігор – Японія. Першими чемпіонами Олімпійських ігор з жіночого хокею на льоду стали представники США. Саме з 1998 р. розпочався новий етап розвитку жіночого хокею на льоду. Завдяки включенню дисципліни до програми Ігор жіночий хокей почав стрімко розвиватись не тільки в країнах Америки та Європи, а й на інших континентах.

### **Висновки**

Отже, зародження жіночого хокею припадає на ті самі роки, що і чоловічого. Водночас, після Другої Світової війни інтерес до жіночого хокею знизився. Значні позитивні зрушення розпочались о 1980-х роках, після чого МОК прийняв рішення про включення цього виду змагань до офіційної програми зимових Олімпійських ігор.

Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення історичних аспектів розвитку жіночого хокею як олімпійського виду спорту.

### **Література**

1. Emma Cueto, The History Of Women's Ice Hockey Is Long & Full Of Even Longer Skirts – Here's What The Sport Used To Look Like: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.bustle.com/articles/115804-the-history-of-womens-ice-hockey-is-long-full-of-even-longer-skirts-heres>.
2. Завальнюк В. Д. Общие и специфические особенности организации хоккея с учетом регионального развития вида спорта / В. Д. Завальнюк // Физическое воспитание студентов. – 2011. – №5. – С. 26–32.
3. Завальнюк В. Д. Стратегия развития хоккея в Украине/ Вячеслав Завальнюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 03. – С. 55–58.
4. Савин В. П. Теория и методика хоккея / В.П. Савин // Учебник для студентов ВУЗов. – М.: Академия, 2003. – 400 с.

Правові, організаційні, соціальні, екологічні та економічні аспекти сучасного спорту

## СУЧАСНИЙ СТАН ФУНКЦІОНУВАННЯ СИСТЕМИ «ІНВАСПОРТ»

Коваленко Т. В., Бондаренко Є. О.

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

**Вступ.** Україна є єдиною державою, де створена національна система управління спортом осіб з інвалідністю та прийнята програма їх підтримки. Активна участь у спортивних заходах покращує психологічний стан інвалідів та сприяє їх соціальній інтеграції. Аналіз науково-практичних досліджень свідчить, що адаптивний спорт набирає обертів. Україна постійно поповнює медальну скарбницю завдяки спортсменам з інвалідністю. Водночас ряд питань сфери фізичної культури та спорту осіб з особливими потребами залишаються актуальними і потребують належного розв'язання.

**Мета дослідження** – аналіз сучасного стану та визначення основних напрямів удосконалення функціонування системи «Інваспорт» з метою сприяння розвитку фізичної культури і спорту серед осіб з інвалідністю, їх всебічної реабілітації в суспільстві та формуванні здорового способу життя в Україні.

**Методи дослідження:** аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури, офіційних нормативно-правових документів, інформації мережі Інтернет, співставлення, узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Стрімкий злет масового спорту інвалідів відбувся, коли в Україні було започатковано діяльність унікальної, і поки що єдиної в світі державної системи управління фізичною культурою і спортом людей з інвалідністю. Український центр фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» створено відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 27 січня 1992 р. № 31 «Про Комплексну програму вирішення проблем інвалідності» [1]. Головним завданням системи «Інваспорт» є сприяння розвитку фізичної культури і спорту серед осіб з інвалідністю, їх всебічній реабілітації в суспільстві та формуванню здорового способу життя в Україні [2, с.27].

В результаті аналізу інформативних джерел визначено, що на даний час керівництво фізкультурно-реабілітаційною та спортивною роботою інвалідів в Україні здійснює Український центр фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт», у підпорядкуванні якого діють 27 регіональних центрів, 61 відділення в областях, 26 дитячо-юнацьких спортивних шкіл для дітей з інвалідністю, 112 фізкультурно-оздоровчих клубів, а також спеціалізовані дитячо-юнацькі школи паралімпійського резерву [3]. Водночас необхідно зазначити, що на даний час існують деякі проблемні питання сфери фізичної культури і спорту осіб з особливими потребами, до яких передусім відноситься недостатній рівень організаційної роботи органів місцевої влади щодо збільшення кількості осіб з інвалідністю, залучених до активних занять фізичною культурою і спортом; недостатній рівень координації діяльності між регіональними центрами «Інваспорт» та ДЮСШ осіб з особливими потребами. Також нагальним питанням є забезпечення належних умов підготовки спортсменів з інвалідністю, збереження лідерських позицій України у світовому паралімпійському і дефлімпійському русі [3].

На державному рівні передбачено впровадження певних заходів щодо вдосконалення функціонування системи «Інваспорт», а саме: забезпечення достатнього рівня фінансування діяльності національних збірних команд України з видів спорту серед спортсменів з інвалідністю; забезпечення формування складу штатних збірних команд України серед спортсменів з особливими потребами висококваліфікованими спортсменами і тренерами, які мають спеціальну вищу освіту з фізичної культури і спорту та вищу кваліфікаційну категорію; забезпечення організації та проведення на високому організаційному рівні всеукраїнських та міжнародних спортивних змагань серед осіб з інвалідністю; сприяння розвитку та функціонуванню Західного реабілітаційно-спортивного центру у Львівській області, а також утворенню підприємства об'єднання громадян «Всеукраїнський реабілітаційно-відновлювальний спортивний центр Національного комітету спорту інвалідів України»; здійснення заходів щодо покращення житлово-побутових умов спортсменам з інвалідністю –

членам збірних команд та кандидатам на участь у Паралімпійських та Дефлімпійських іграх та їх тренерам [3].

Критеріями ефективності цих заходів визначено залучення більшої кількості осіб з обмеженими можливостями до систематичних занять фізичною культурою та спортом; збільшення кількості фізкультурно-спортивних заходів; збільшення кількості комунальних спортивних закладів; збільшення кількості вихованців комунальних спортивних закладів.

**Висновки.** Український центр «Інваспорт» – це спеціалізована установа, що сприяє реалізації державної політики у сфері фізичної культури та спорту серед осіб з інвалідністю на території України. Розглядаючи актуальні проблеми, характерні для життєдіяльності осіб з інвалідністю на сучасному етапі розвитку українського суспільства, встановлено, що незважаючи на значні зусилля державних і громадських організацій у напрямі створення сприятливих умов для соціальної інтеграції зазначеної категорії громадян, на жаль, залишається невирішеною низка організаційно-економічних питань, які уповільнюють темпи їх реалізації. Водночас на державному рівні передбачені певні шляхи щодо удосконалення функціонування системи «Інваспорт».

#### **Література**

1. Положення про Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт»: постанова Кабінету Міністрів України від 20.07.2011р. № 766 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [zakon.rada.gov.ua/laws/show/766-2011-n](http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/766-2011-n).
2. Матвеев С.Ф. Адаптивний спорт : навч.-наоч. посібник / [С.Ф. Матвеев, І.О. Когут, О.В. Борисова, и др.] – К.: ТОВ «Інтерсервіс», 2014. –116 с.
3. Київський регіональний центр з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт»: [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.invasport.com.ua/>.

Правові, організаційні, соціальні, екологічні та економічні аспекти сучасного спорту

## УПРАВЛІНСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ З УДОСКОНАЛЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ОСНОВА УСПІШНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ

Коваленко Т. В., Вдовенко Б. О.

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

**Вступ.** Вивчення організаційної культури у світовій теорії та практиці управління почало розвиватися в рамках гуманістичного підходу до організації та управління людьми в ній, де головним завданням є адаптація організації до зовнішнього середовища та його подальша зміна через розвиток організаційної культури, що допомагає впливати на діяльність організації через встановлені цінності, норми, традиції, мову тощо; озброєння лідерів особливою системою понять, що робить щоденне управління людьми осмисленим і зрозумілим. Гуманізація праці та підвищення уваги до розвитку людського та соціального ресурсу обумовлює на сучасному етапі актуальність дослідження питань організаційної культури та управлінської діяльності керівників спортивних організацій.

**Мета дослідження** – вивчення та обґрунтування напрямів управлінської діяльності з удосконалення організаційної культури спортивної організації.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної літератури, системний аналіз, порівняльний аналіз.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Організаційна культура формує певний образ організації, що відрізняє його від будь-якого іншого; вона створює систему соціальної стабільності в організації, яка є чимось на зразок соціального клею, що допомагає об'єднати організацію, забезпечуючи власні стандарти поведінки. Вона не може розглядатися як щось дане, абсолютне, оскільки постійно змінюються як люди і події в трудовому колективі, так і організація в цілому [1].

У процесі реалізації загальних і конкретних функцій менеджменту у фізичній культурі та спорті застосовується комплекс різних методів, склад яких залежить від ряду факторів, до основних з яких можна віднести організаційно-правову форму спортивної організації, специфіку об'єкта впливу, особливості конкретної ситуації, професійний досвід суб'єкта впливу тощо [2].

Завдання спортивних суб'єктів полягає в тому, щоб чітко виконувати свої обов'язки, а керівники контролюють і сприяють їх реалізації, поєднуючи свої дії в єдине гармонійне ціле, застосовуючи різні методи і засоби впливу. Складність вирішення цієї проблеми пов'язана також з особливостями управління в галузі спорту, що визначає різноманітність фізичної культури, пов'язаної з її окремими органічними компонентами: спорт, фізичне виховання та фізична реабілітація. Крім того, управління вимагає не тільки організації певного спортивного процесу, а й діяльності окремих суб'єктів, які можуть існувати поза нею.

У практичній роботі керівника спортивної організації під час вибору і застосування методів управління вирішується кілька завдань. По-перше, треба знайти й вибрати із усього різноманіття відомих методів управління галуззю фізичної культури і спорту ті, які з погляду поставленої мети мають найбільшу ефективність впливу. По-друге, варто знайти найбільш оптимальну комбінацію обраних методів управління, визначити головну ланку цієї комбінації. По-третє, уміло застосувати обрані методи у всьому їхньому обсязі й проаналізувати досягнуті результати, виявити невикористані резерви.

Сьогодні найбільшою мірою за законами підприємництва діють структури професійного спорту, які зосередили у своїх руках величезні матеріальні, фінансові та людські ресурси, посівши досить помітне місце на світовому ринку. Важливою тенденцією розвитку підприємницької діяльності структур професійного спорту є активне застосування ними сучасних ринкових управлінських технологій [3]. Удосконалення організаційної культури залежить від керівника спортивної організації, і тому саме він повинен чітко встановлювати цінності та цілі організації. Розуміння місця та значення організаційної культури для успішного досягнення стратегічних цілей організації та здатності формувати бажаний профіль

організаційної культури є важливими умовами успішних організаційних змін, у процесі яких формується організаційна культура.

**Висновки.** Управлінське рішення в спортивному менеджменті є нормативним творчим актом суб'єкта управління (індивідуального або групового), який визначає програму діяльності спортивної організації з ефективного вирішення проблеми. Для того, щоб управлінська діяльність з удосконалення організаційної культури була реальною, а не була набором розпоряджень, які неможливо виконати, рішення слід ухвалювати на основі знання об'єктивних закономірностей функціонування фізичної культури і спорту в сучасних ринкових умовах за дотримання певних управлінських технологій.

**Література:**

1. Балабанова Л. В. Управління персоналом: підручник / Л. В. Балабанова О. В. Сардак. – К. : Центр учбової літератури, 2011. – 468 с.

2. Дутчак М. Нормативно-правове та організаційно-управлінське забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні / М.В Дутчак., В.П. Корж, О.К. Артем'єв та ін. // Акт. пробл. фіз. культури і спорту. – 2006. - №1. – С.4-12.

3. Імас Є. Тенденції розвитку сфери фізичної культури та спорту в умовах сучасного ринку / Є. Імас, Ю. Мічуда // Теорія і методика фіз. виховання і спорту – 2015. – №2. – С.142-149.

Правові, організаційні, соціальні, екологічні та економічні аспекти сучасного спорту

## **ВПРОВАДЖЕННЯ КЛАСИФІКАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДЛЯ ВСЕСВІТНЬОЇ ФЕДЕРАЦІЇ КАРАТЕ НА НАЦІОНАЛЬНОМУ РІВНІ**

Когут І. О., Маринич В. Л., Чебанова К. В.

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

**Вступ.** У світовому пара-карате існують два типи класифікацій для спортсменів з порушеннями опорно-рухового апарату залежно від представництва федерації (версії) карате. Перша неофіційна класифікація спортсменів з інвалідністю в карате була представлена Японською федерацією Сьотокан карате (Japan Karate Shoto Federation, JKS) на початку XXI ст. [2]. Сьогодні карате для людей з інвалідністю розвивається і популяризується Всесвітньою федерацією карате (World Karate Federation, WKF), яка є офіційною та визнаною Міжнародним олімпійським комітетом (МОК) [4]. З 2016 р. карате було включено до програми Ігор XXXII Олімпіади в Токіо (Японія) в 2020 р., що привело до зміни в правилах змагань з пара-карате та появи нової системи класифікації спортсменів для включення в програму Паралімпійських ігор. Отже, поява нової системи класифікації спортсменів з інвалідністю потребує детального вивчення для впровадження в практику карате на національному рівні.

**Мета дослідження:** виявити особливості впровадження класифікації спортсменів з порушеннями опорно-рухового апарату в карате WKF на національному рівні.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, програмно-нормативних документів з карате, аналіз документальних джерел, історичний підхід, метод аналізу і синтезу, метод порівняння.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Класифікація спортсменів з інвалідністю має важливе значення в адаптивному спорті, зокрема в карате. В Україні існують класифікаційні норми та вимоги Єдиної спортивної класифікації з видів спорту для людей з порушеннями опорно-рухового апарату, вадами зору, слуху та відхиленнями розумового і фізичного розвитку [1]. В них карате представлено тільки серед видів спорту для спортсменів з вадами слуху, тоді як для спортсменів з порушеннями опорно-рухового апарату та відхиленнями розумового розвитку класифікаційних вимог не існує. Це зумовлено тим, що класифікація спортсменів з інвалідністю в карате на міжнародному рівні має складну і специфічну систему, яка ще не унормована на національному рівні.

Необхідно зауважити, що класифікація спортсменів в пара-карате має свою специфіку. На відміну від популярних паралімпійських видів спорту, де спортсменів поділяють на класи на основі медичної та функціональної класифікації, в карате система поділу залежить від версії змагань. Отже, програма змагань, правила суддівства та категорії спортсменів-учасників мають свої особливості залежно від версії змагань та федерації.

Аналізуючи програму змагань з карате, в яких беруть участь спортсмени з інвалідністю, та офіційні правила WKF, визначено важливі положення класифікації [5]. Класифікація спортсменів в карате за правилами WKF здійснюється за трьома категоріями для спортсменів, які змагаються в ката:

- спортсмени, які використовують візок;
- спортсмени з вадами зору;
- спортсмени з відхиленнями розумового і фізичного розвитку.

Система класифікації WKF полягає в тому, що спортсмени мають право на участь у змаганнях, якщо вони класифікуються відповідно до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ) і Міжнародної класифікації функціонування (МКФ), що визнані стандартним діагностичним інструментом Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) на міжнародному рівні.



Безпосередньо під час змагань проводиться додаткове тестування призначеними експертами МКФ. Варто зазначити, що національний тренер повинен постійно перебувати зі спортсменами під час проходження класифікаційної комісії [3].

Для участі спортсменів у змаганнях національні федерації повинні включити в онлайн-систему реєстрації WKF їхні медичні довідки, а також необхідні терапевтичні застосування, схвалені відповідною національною антидопінговою організацією.

Рівень інвалідності в кожній категорії позначений такими кольорами: червоним (важкий рівень інвалідності), жовтим (помірний рівень інвалідності), зеленим (незначний рівень інвалідності) і синім (найнижчий рівень інвалідності) [5].

Крім процедури класифікації спортсмени з інвалідністю в карате проходять процедуру перекласифікації. Офіційний класифікатор або лікар WKF може перекласифікувати спортсменів в будь-який час під час змагань. У разі перекласифікації спортсменів під час змагань через скарги або за рішенням класифікатора додаткові бали, отримані на змаганні, будуть додані до тих, які відповідають новій оцінці, зробленій офіційним класифікатором WKF. Якщо з'ясується, що спортсмен навмисно сказав неправду класифікатору, він отримує дискваліфікацію.

### **Висновки**

1. Класифікація в адаптивному спорті відіграє важливу роль у системі змагань людей з інвалідністю, а розподіл спортсменів на групи та класи забезпечує рівні можливості в досягненні спортивного результату.

2. У більшості видів спорту, що мають статус паролімпійських, розроблені власні функціональні класифікації, які спираються на загальноприйнятту медичну класифікацію. Такі класифікації використовуються і в карате. Важливо зауважити, що відносно нова система класифікації, створена WKF, суттєво відрізняється від системи класифікації JKS, оскільки за рахунок збільшення кількості класів має більшу кількість категорій спортсменів-учасників та краще враховує індивідуальні особливості кожного спортсмена.

3. Сьогодні в Україні підвищується популярність карате WKF, визнане МОК видом спорту, який буде включено до програми Ігор XXXII Олімпіади в Токіо (Японія) в 2020 р. Наразі в адаптивному карате активно розвивається та впроваджується нова класифікація спортсменів з порушеннями опорно-рухового апарату завдяки значним зусиллям федерації WKF та внаслідок популяризації олімпійського карате.

### **Література:**

1. Про затвердження Змін до деяких наказів Міністерства молоді та спорту України: Наказ Міністерства молоді та спорту України № 4739; 2016 Груд 29. Відомості Кабінету міністрів України. 2018.

2. Categories JKS Continental Para Cup [Internet]. Austria: sportdata GmbH & Co KG; 2019 [updated 2018 September 15; cited 2019 February 10]. Available from: <https://www.sportdata.org/karate>

3. How Disabled Players are Classified in Para-Karate Competitions [Internet]. WKF-handicapped; 2018 [updated 2018 November 5; cited 2019 February 10]. Available from: <http://www.wkf-handicapped.com/how-disabled-players-are-classified-in-para-karate-competitions/>

4. Official website of the Paralympic Movement. Classification. [Internet]. Bonn, Germany: International Paralympic Committee (IPC); 2018 [updated 2018 June 6; cited 2019 February 10]. Available from: / <https://www.paralympic.org/classification>

5. Sport. Para-karate. Rules & regulations – documentation [Internet]. Official Site WKF; 2019 [updated 2017 October 16; cited 2019 February 10]. Available from: [https://www.wkf.net/para-karate\\_rules.php](https://www.wkf.net/para-karate_rules.php)

Правові, організаційні, соціальні, екологічні та економічні аспекти сучасного спорту

## СПЕЦИФІКА РЕАЛІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОГО ПІДХОДУ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ГУРТКАХ СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Когут І. О., Маринич В. Л., Шитікова Є. А.

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

**Вступ.** У Міжнародній хартії фізичного виховання, фізичної активності та спорту зазначено, що право людей підвищувати рівень свого фізичного, психологічного та соціального благополуччя і здібностей за допомогою занять фізичним вихованням, фізичною активністю та спортом має забезпечуватися всіма урядовими, спортивними й освітніми установами. Інклюзивні, адаптовані і безпечні можливості участі у фізичному вихованні, фізичній активності та спорті повинні бути доступні всім людям. Кожна система освіти повинна забезпечувати, щоб інклюзивні заняття фізичною культурою включалися як обов'язкова частина програми початкової та середньої освіти і щоб спорт і фізична активність у школі та будь-яких інших освітніх установах відігравали важливу роль у повсякденному житті дітей і молоді [1].

Інклюзивною освітою передбачено створення рівних можливостей і формування доступного освітнього середовища для всіх категорій дітей та їх рівного доступу до освітніх послуг. В Україні інтереси дітей з особливими освітніми потребами захищені Законом України «Про освіту», «Про професійно-технічну освіту», «Про загальну середню освіту», «Про дошкільну освіту». Проте, актуальним питанням для України залишається впровадження інклюзивного підходу в закладах позашкільної освіти, діяльність яких спрямована на розвиток здібностей у сфері освіти, науки, фізичної культури і спорту, технічної та іншої творчості, здобуття первинних професійних знань, необхідних для соціалізації, самореалізації, професійної діяльності тощо [3]. Одним з напрямів позашкільної освіти є науково-технічний напрям, до якого входять гуртки спортивно-технічного профілю.

Аналіз літературних джерел свідчить про брак досліджень, присвячених вивченню особливостей функціонування гуртків спортивно-технічного профілю в Україні і світі та специфіці реалізації інклюзивного підходу до організації освітнього процесу в зазначених гуртках, що й актуалізує необхідність подальших досліджень.

**Мета дослідження** – визначення ключових засад впровадження інклюзивного підходу в гуртках спортивно-технічного профілю.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел та матеріалів мережі Інтернет, нормативно-правових актів; синтез та узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Рівний доступ усіх громадян до різноманітних можливостей сучасного суспільства, зокрема, освіти та спорту є одним з пріоритетних напрямів подальшого розвитку держави. Сьогодні відбувається збільшення кількості дітей з особливими освітніми потребами, які бажають навчатися у закладах загальної освіти (2014/2015 н. р. – 59642 тис., 2015/2016 н. р. – 62075 тис., 2017/2018 н. р. – 68714 тис. дітей) [2], тому вивчення умов, що могли б забезпечити їх рівний доступ до базових потреб та соціальної інтеграції, є вкрай необхідним. У 2001–2007 рр. МОН України експериментально впроваджено проект «Соціальна адаптація та інтеграція в суспільство дітей з особливостями психофізичного розвитку шляхом організації їх навчання у загальноосвітніх навчальних закладах». Наступним етапом впровадження став українсько-канадський проект «Інклюзивна освіта для дітей з особливими потребами в Україні», який тривав з 2008 по 2012 рр. [2]. З 2018 р. розробляються нормативно-правові акти, що регламентують порядок організації інклюзивного навчання в закладах дошкільної, позашкільної, професійно-технічної та вищої освіти. В 2019 р. визначено пріоритетним запровадження інклюзивної освіти у дошкільних та професійно-технічних закладах освіти.

Проте існує проблема організаційно-методичного забезпечення та нормативно-правового регулювання інклюзивного навчання в закладах позашкільної освіти, основними завданнями якої є створення умов для творчого, інтелектуального, духовного і фізичного розвитку, здобуття

первинних професійних навичок і вмінь, необхідних для соціалізації, подальшої самореалізації та/або професійної діяльності.

Позашкільна освіта невід’ємно пов’язана з іншими складовими системи освіти і представлена закладами, в яких функціонують гуртки, секції, клуби, частина з яких належить до сфери фізичної культури і спорту. Так, зокрема, в центрах позашкільної роботи, будинках та палацах дитячої творчості організована робота гуртків і секцій зі спортивно-технічних видів спорту, а саме: авіамоделного, автомоделного, ракетомодельного та судномодельного спорту, основна діяльність яких ґрунтується на формуванні та удосконаленні навичок моделювання.

Заняття спортивно-технічними видами спорту сприяють емоційному, фізичному та інтелектуальному розвитку. Це має вагоме значення для дітей з особливими освітніми потребами, оскільки в процесі спільної діяльності вихованців-спортсменів та керівників гуртків відбувається формування комунікативної поведінки, особистісних рис (працелюбності, самостійності, відповідальності), вміння працювати в колективі, брати участь у спортивних змаганнях, прагнути до перемог. З урахуванням специфіки спортивно-технічних видів спорту під час виготовлення різних деталей моделей у вихованців формуються техніко-технологічні вміння, навички проектування та конструювання. Заняття в гуртках спортивно-технічного профілю сприяють розвитку швидкості реакції, зосередженості, сконцентрованості, просторового і логічного мислення, а також дрібної моторики, що суттєво впливає на мовленнєву функцію та когнітивно-емоційні здібності дітей [4].

**Висновки.** Перспективи впровадження інклюзивного підходу до навчання в закладах позашкільної освіти, в тому числі в гуртках спортивно-технічного профілю, полягають у створенні умов для соціальної інтеграції дітей з особливими освітніми потребами та формуванні у них компетентностей в процесі тренувальної та змагальної діяльності, необхідних для повноцінного життя. Специфіка реалізації інклюзивного підходу до організації освітнього процесу в гуртках спортивно-технічного профілю зумовлює необхідність розробки сучасних технологій залучення дітей та молоді з особливими освітніми потребами до занять спортивно-технічними видами спорту як суттєвого чинника їх соціальної інтеграції.

#### Література

1. Міжнародна хартія фізичного виховання, фізичної активності і спорту 1978 р., переглянута резол. Генасамблеї № 38С/43 у 2015 р. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://en.unesco.org/sportcharter>.
2. Міністерство освіти і науки України. Інклюзивне навчання [Електронний ресурс] / Міністерство освіти і науки України – Режим доступу до ресурсу: <https://mon.gov.ua/ua/tag/inklyuzivne-navchannya>.
3. Проект Порядку організації інклюзивного навчання в системі позашкільної освіти [Електронний ресурс]. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <https://mon.gov.ua/ua/news/mon-proponuye-do-gromadskogo-obgovorennya-proekt-poryadku-organizaciyi-inklyuzivnogo-navchannya-v-sistemi-pozashkilnoyi-osviti>.
4. Шитікова Є. А. Виховний вплив занять судномодельним спортом на учнівську молодь / Є. А. Шитікова, В. Л. Маринич // Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система підготовки спортсменів: збірник наукових праць та матеріалів IV Всеукраїнської студентської науково-методичної конференції (Дніпро, 6 квітня 2018 р.) / Міністерство освіти і науки України, ПДАФКІС. Дніпро: ПДАФКІС, 2018. – с. 395 - С. 388-395

Правові, організаційні, соціальні, екологічні та економічні аспекти сучасного спорту

## ОГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ВСЕУКРАЇНСЬКИХ КОМПЛЕКСНИХ ЗМАГАНЬ З НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ

Краснянський К. В., Кропивницька Т. А.

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

**Вступ.** Одним з напрямів вітчизняного спортивного руху, що активно розвивається є неолімпійський спорт [2, 4]. Про це свідчать зміни в законодавстві нашої країни. Так, з 1 вересня 2011 р. в силу вступила нова редакція Закону України «Про фізичну культуру та спорт», де вперше на законодавчому рівні введено термін «неолімпійські види спорту». Крім цього, з 2010 р. на території нашої країни починають реалізовуватись нові спортивні проекти – Всеукраїнські комплексні змагання, які набувають все більшої популярності серед населення країни та мають на меті популяризацію неолімпійських видів спорту та залучення населення до занять руховою активністю. Однак особливості організації цих змагань недостатньо висвітлені в наукових роботах, що робить наше дослідження актуальним для теорії та практики.

**Мета дослідження** – визначити особливості організації Всеукраїнських комплексних змагань з неолімпійських видів спорту.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел і матеріалів мережі Інтернет, синтез та узагальнення, порівняння й аналогія, опитування (бесіди).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Наші попередні дослідження [3] дозволили виявити, що організація комплексних змагань включає в себе шість основних компонентів. У свою чергу проведені опитування членів організаційних комітетів Всеукраїнських ігор єдиноборств та Всеукраїнських пляжних ігор дозволило визначити специфіку реалізації цих компонентів під час організації комплексних змагань з неолімпійських видів спорту на національному рівні (рис. 1).

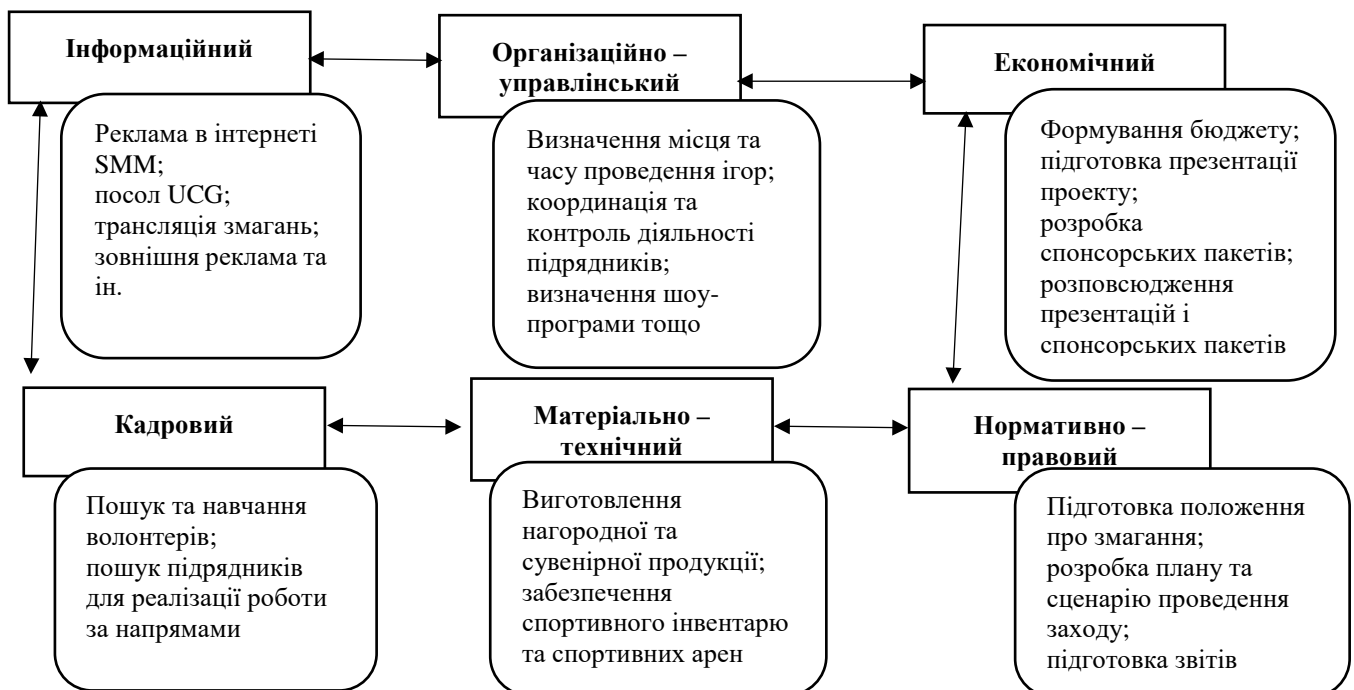


Рис. 1. Основні компоненти організації Всеукраїнських комплексних змагань з неолімпійських видів спорту

Першим кроком під час підготовки цих проектів є розробка плану проведення заходу, в якому прописуються основні напрями роботи та відповідальні особи. Також організаційний комітет визначає місце та час проведення проекту, формує спортивну та шоу-програми, після чого починається процес складання положення про проведення змагання. Цей документ

затверджується в Міністерстві молоді та спорту України, а також підписується кожною національною федерацією, яка представляє види спорту в програмі ігор. Відповідно до цього документа Спортивний комітет України бере на себе відповідальність за реалізацію маркетингових програм, а також оренду спортивних споруд. У свою чергу національні спортивні федерації відповідають за технічне забезпечення змагань, надання суддів і залучення спортсменів для участі в іграх.

Розуміючи важливість інформаційного висвітлення спортивного заходу, організаційний комітет веде активну діяльність у цьому напрямі. Наприклад, рекламна та PR-кампанія Всеукраїнських ігор єдиноборств 2015 р. складалася з декількох напрямів роботи: виготовлення та розміщення зовнішньої реклами; реклама в мережі Інтернет; SMM; організація трансляції. Виготовлення та локалізація зовнішньої реклами включали в себе підготовку афіш, флаєрів та банерів, які були розмішені на афішних тумбах та дошках оголошень найбільш відвідуваних місць міста-організатора: університетів, шкіл, ДЮСШ, секцій спортивних федерацій, фітнес-клубів та бізнес-центрів. Крім цього, рекламна діяльність проводилась в соціальних мережах та мережі Інтернет. Так, було створено сайт Всеукраїнських ігор єдиноборств та офіційні сторінки цих змагань у «Facebook». Також було організовано інтернет-трансляцію Всеукраїнських ігор єдиноборств 2016 р. [4]. На жаль, офіційного сайту Всеукраїнських пляжних ігор не існує. Сьогодні організація великого спортивного заходу потребує значних фінансових інвестицій. Основну частину фінансового забезпечення Всеукраїнських ігор з неолімпійських видів спорту бере на себе СКУ. Майже половина фінансів, що виділені на проведення змагань, витрачається на оренду спортивних споруд. Наприклад, для проведення II Всеукраїнських ігор єдиноборств, що пройшли в 2012 р., було виділено 190 тис. грн., з яких 95 тис. – витрачено на оренду спортивного комплексу "Термінал". Тому СКУ веде активну діяльність з пошуку спонсорів. Для цього розробляються та реалізуються партнерські програми, в яких прописуються категорії фірм-спонсорів з їх повноваженнями та можливостями. Необхідно відзначити, що сьогодні норми українського законодавства не сприяють розвитку спонсорства, воно розглядається як специфічна форма реклами. Відповідно до законодавства України надання такої допомоги оподатковується як додана вартість. Через це більшість спонсорів Всеукраїнських ігор єдиноборств виступають з нематеріальною допомогою (інформаційна підтримка, надання призів, тощо). Таким чином, організація Всеукраїнських комплексних змагань є складним та багаторівневим процесом, ефективність якого залежить від багатьох факторів, одним з яких є продумане планування основних компонентів організації цих змагань.

### **Висновки**

Сьогодні одним з напрямів вітчизняного спортивного руху, що активно розвивається, є неолімпійський спорт. Так, з 2010 р. на території нашої країни починає проводитись низька нових спортивних проєктів – Всеукраїнські комплексні змагання з неолімпійських видів спорту, що набувають все більшої популярності та мають на меті популяризацію неолімпійських видів спорту та залучення населення до занять руховою активністю.

Аналіз доступної літератури та проведені опитування членів організаційного комітету Всеукраїнських комплексних змагань дозволили визначити, що процес організації цих заходів включає шість основних компонентів (організаційно-управлінський, кадровий, інформаційний, правовий, економічний, матеріально-технічний). Чітке планування реалізації кожного з цих компонентів обумовлює ефективність спортивного заходу.

### **Література**

1. Долбишева Н. Г. Спортизація неолімпійського спорту як соціокультурного явища // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 1 (39). – С. 33-36.
2. Кропивницька Т. А. Сучасні підходи до організації міжнародних комплексних змагань / Т. А. Кропивницька, К. В. Краснянський, Олександр Брикульський // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. - 2017. – № 3. – С. 26–33.
3. Неолімпійський спорт : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / [Є. В. Імас, С. Ф. Матвеев, О. В. Борисова, Когут І., Маринич В., Гончаренко Є., Кропивницька Т.]. – Київ: Олімп. л-ра, 2015. – 184 с.
4. Офіційний сайт Спортивного комітету України: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://scu.org.ua>

Правові, організаційні, соціальні, екологічні та економічні аспекти сучасного спорту

## СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

Краснянський К. В., Тимощук М. О.

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

**Вступ.** Неолімпійський спорт – це напрям, пов'язаний з організацією і проведенням спортивних змагань і підготовкою спортсменів до них. Сьогодні неолімпійський спорт набуває все більшого значення в соціальному та культурному житті суспільства. Виступи українських спортсменів впливають на зміцнення іміджу держави на міжнародній арені, крім цього велика кількість неолімпійських видів спорту (понад 100) та їх різноманіття сприяє масштабному залученню населення до занять руховою активністю. Таким чином, зростання популярності неолімпійського спорту, та недостатня кількість публікацій, присвячених тематиці його подальшого розвитку в Україні, актуалізують наше дослідження для теорії та практики.

**Мета дослідження** – обґрунтування перспектив розвитку неолімпійського спорту в Україні.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел і матеріалів мережі Інтернет, синтез та узагальнення, порівняння й аналогія.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В Україні, як і в усьому світі, стрімко розвиваються види спорту, що не входять до програми літніх та зимових Олімпійських ігор [1]. Аналіз праць Леонова Я. В., Путятіна Г. М. [4] свідчить про постійне збільшення кількості визнаних неолімпійських видів спорту в Україні, розвитком яких, крім національних федерацій, опікується громадська організація, яка є аналогом Національного Олімпійського комітету з неолімпійських видів спорту – Спортивний комітет України (СКУ). Хоча СКУ створений лише у 2005 р., необхідно зазначити, що сьогодні він все більше набуває статусу центрального органу розвитку неолімпійського спорту в нашій державі. Про це свідчить постійне збільшення різноманітних проєктів, спрямованих на розвиток неолімпійських видів спорту. Так, з 2010 р. починають реалізовуватись Всеукраїнські комплексні змагання з різних груп видів спорту (Всеукраїнські ігри єдиноборств, Всеукраїнські пляжні ігри, Всеукраїнські студентські ігри), на постійній основі діє академія СКУ – форум для спортивних функціонерів, спрямований на обмін передовим досвідом управління неолімпійськими видами спорту в Україні, реалізуються освітні програми, серед яких «Право спортсменів», що спрямована на розширення знань про можливості, права та обов'язки, реалізуються програми фінансової підтримки спортсменів і спортивних організацій та багато іншого. Активна діяльність СКУ та національних спортивних федерацій з неолімпійських видів спорту впливає на високі показники українських спортсменів на головних змаганнях з неолімпійських видів спорту – Всесвітніх іграх. Наприклад, на X Всесвітніх іграх у Вроцлаві (Польща) збірна команда України посіла п'яте місце [5].

Водночас зі стрімким розвитком неолімпійських видів спорту, різнобічною діяльністю спортивних організацій та високими показниками виступу українців на міжнародних аренах процес розвитку неолімпійського спорту в Україні супроводжується рядом проблем. Аналіз праць провідних учених галузі [1,2,3] дозволив виділити основні з них (рис 1).

Дослідження науковців [4] свідчать, що до можливих шляхів вирішення організаційних проблем розвитку неолімпійського спорту можна віднести введення системи договорів між центральними та місцевими органами виконавчої влади, СКУ, національними федераціями стосовно підготовки спортсменів, використання спортивних споруд для проведення змагань тощо. Розглядаючи правові проблеми розвитку неолімпійського спорту, можна відзначити необхідність розробки та впровадження нормативної бази, що відповідає вимогам часу та дає можливість для подальшого розвитку неолімпійських видів спорту.

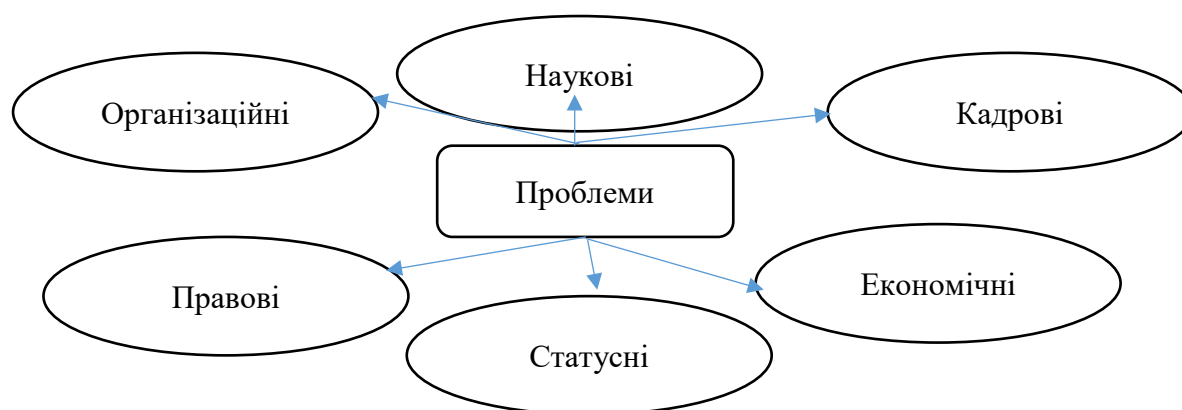


Рисунок. 1. Групи проблем розвитку неолімпійського спорту

Для підвищення економічної складової неолімпійського спорту необхідно шукати нові джерела фінансування, удосконалити маркетингову політику структур з неолімпійських видів спорту, підвищувати рівень матеріального стимулювання спортсменів, тренерів тощо. Також важливими проблемами є наявність висококваліфікованих кадрів, тому спортивним структурам з неолімпійських видів спорту конче необхідно системно впровадити підвищення кваліфікації спеціалістів. Крім цього, для більш ефективного розвитку неолімпійського спорту необхідне проведення фундаментальних та прикладних наукових досліджень, питань підготовки спортсменів, а також теоретичних досліджень. Важливим моментом у розвитку неолімпійського спорту є формування позитивного іміджу цього напрямку та залучення до нього максимальної кількості населення. Тому необхідно удосконалювати організацію Всеукраїнських ігор з груп видів спорту, а також популяризацію неолімпійського спорту за допомогою ЗМІ та Інтернет ресурсів.

#### **Висновки.**

Сьогодні одним із напрямів вітчизняного спортивного руху є неолімпійський спорт. Основною організацією, яка відповідає за його розвиток, виступає СКУ. Аналіз доступної літератури дозволив визначити основні групи проблем розвитку неолімпійського спорту (організаційні, економічні, правові, статусні, кадрові, наукові).

Аналіз основних груп проблем, а також теорії та практики розвитку неолімпійського спорту в Україні дозволив визначити перспективи його розвитку, серед яких: вдосконалення нормативно-правового забезпечення; оптимізація управління діяльністю організацій; активізація економічної діяльності; проведення фундаментальних та прикладних досліджень з проблем розвитку неолімпійського спорту, подальше проведення та збільшення кількості різноманітних спортивних заходів та популяризація неолімпійських видів спорт у ЗМІ.

#### **Література.**

5. Долбишева Н. Г. Спортизація неолімпійського спорту як соціокультурного явища // Слобожанський наук.-спорт. вісн. – 2014. – №. 1 (39). – С. 33-36.
6. Імас Є., Борисова О., Когут І. Неолімпійський спорт: проблеми та перспективи розвитку // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – 2016. – №. 2. – С. 145-152.
7. Кропивницька Т. А., Краснянський К. В., Войтова О. В. Всесвітні ігри «СпортАккорд» у системі неолімпійського спорту. – 2014.
8. Леонов Я. В., Путятіна Г. М. Стратегічні перспективи розвитку неолімпійського спорту в Україні // Слобожан. наук.-спорт. вісник. – 2014. – №. 5. – С. 29–34.
9. Офіційний сайт Спортивного комітету України: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://scu.org.ua>

Правові, організаційні, соціальні, екологічні та економічні аспекти сучасного спорту

## ЛІДЕРСТВО КРАЇН НА ВСЕСВІТНІХ ІГРАХ ТА ФАКТОРИ, ЩО ЙОГО ОБУМОВЛЮЮТЬ

Кропивницька Т. А., Краснянський К. В., Луць Ю. П.

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

**Вступ.** Протягом багатьох століть спорт пристосовується до потреб суспільства, відображає специфіку життя сучасної людини. З'являються нові форми фізичної активності, види спорту, в яких віддзеркалюється характер соціальних змін: технологічний прогрес, високий ритм життя, постійні стреси [4]. Збільшення кількості видів спорту стимулює появу нових змагань, у тому числі комплексного характеру. Одними з них є Всесвітні ігри, популярність яких з кожним роком зростає. Про це свідчить динаміка кількості спортсменів (1981 р. – 1265, 2017 р. – 3214), країн (1981 р. – 34, 2017 р. – 102), видів спорту в офіційній програмі (1981 р. – 16, 2017 р. – 36) [8].

Аналіз наукових робіт В. М. Платонова [7], А. В. Передерій [6], О. В. Борисової [1], Ю. О. Павленка [5], Н. Г. Долбишевої [2], а також наші попередні дослідження [3] свідчать, що співвідношення сил країн-учасниць на змаганнях обумовлюється факторами, пов'язаними: з системою управління та нормативно-правовим регулюванням спорту; ідеологічною та політичною діяльністю міжнародних і національних спортивних федерацій; економічним розвитком держав; особливостями підготовки спортсменів; матеріально-технічним, науково-методичним і медичним забезпеченням, фінансуванням видів спорту; національними традиціями тощо.

**Мета дослідження** – визначення факторів, які обумовлюють лідерство країн на Всесвітніх іграх.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел та інформації мережі Інтернет; синтез і узагальнення; порівняння.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз співвідношення сил на Всесвітніх іграх 1981–2017 рр. виявив ряд країн (табл. 1), які завжди потрапляють до TOP-10: США, Італія, Франція, Німеччина, Російська Федерація (з 1993 р.). До країн-лідерів з 2005 р. слід віднести Україну і КНР – як потенційного лідера.

*Таблиця 1*

**Співвідношення сил на Всесвітніх іграх [8]**

Рік	Країна									
	1981	США	Південна Корея	Італія	Франція	Японія	Канада	Норвегія	ФРН	КНР
1985	Італія	США	Іспанія	ФРН	Швеція	Велика Британія	Франція	Південна Корея	Нідерланди	Японія
1989	Італія	ФРН	СРСР	США	Південна Корея	Франція	Велика Британія	Канада	Тайвань	Японія
1993	Німеччина	Італія	Франція	Велика Британія	США	Болгарія	Нідерланди	Швеція	Російська Федерація	КНР
1997	США	КНР	Німеччина	Російська Федерація	Італія	Швеція	Велика Британія	Японія	Бельгія	Франція
2001	Російська Федерація	США	Німеччина	Франція	Італія	Австралія	Японія	Іспанія	Велика Британія	Тайвань
2005	Російська Федерація	Німеччина	Італія	Франція	Австралія	США	Україна	Іспанія	Нідерланди	Данія
2009	Російська Федерація	Італія	КНР	США	Франція	Україна	Тайвань	Німеччина	Південна Корея	Австралія
2013	Російська Федерація	Італія	Франція	Німеччина	КНР	США	Україна	Колумбія	Велика Британія	Бразилія
2017	Російська Федерація	Німеччина	Італія	Франція	Україна	Колумбія	Японія	КНР	Бельгія	США
Місце	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X



Збірні команди Австралії, Великої Британії, Південної Кореї, Японії спроможні конкурувати за умов: постановки відповідного завдання, зацікавленості державних органів, створення громадських структур за типом Спортивного комітету України, що централізує діяльність з розвитку неолімпійського спорту на національному рівні.

Таким чином, лідери Всесвітніх ігор – це збірні команди країн, для яких характерні:

- великі розміри території (за винятком Італії – 71-ше місце у світі), населення;
- високі показники економічного розвитку (за винятком України – 47-ме місце в світі за показником ВВП);
- спортивні традиції, досвід участі та проведення міжнародних змагань (окрім України всі є лідерами Ігор Олімпіад);
- географічне положення, що сприяє розвитку багатьох неолімпійських видів спорту (наприклад, наявність пляжів, водної акваторії тощо);
- виникнення на їхній території видів спорту, що входять до програми Всесвітніх ігор (наприклад, США – воднолижний спорт, боулінг, алтимат, ракетбол; Італія – бочче; Франція – ліоне, петанк; Російська Федерація, Україна – спортивна акробатика, художня гімнастика);
- розвиток неолімпійських видів спорту, що схожі за структурою, матеріально-технічним забезпеченням на олімпійські, де спортсмени цих держав мають успіхи (Російська Федерація: плавання – підводне плавання, важка атлетика – пауерліфтинг; Італія: стрільба з лука – польова стрільба з лука).

Окрім того, для спортсменів України та Російської Федерації має місце тенденція досягнення результатів у нових видах спорту, нетрадиційних для цих країн: сумо, спортивне скелелазіння, джиу-джитсу, тайський бокс, боулінг (для України).

**Висновки.** Лідерство країн на Всесвітніх іграх обумовлене такими факторами: зовнішніми (розмір території, різноманітність географічних зон, наявність акваторій; населення; економічні показники) та внутрішніми (досвід участі та проведення міжнародних змагань, розвиток традиційних видів спорту, видів спорту із тотожною системою підготовки з популярними в країні олімпійськими видами). Для України і Російської Федерації характерна успішна участь у нових для цих країн видах спортивної програми Всесвітніх ігор.

### Література

1. Борисова О.В. Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса) [текст]: монографія / О. Борисова. – К.: Центр учебной литературы, 2011. – 312 с.
2. Долбишева Н. Співвідношення сил на міжнародній спортивній арені в рамках Всесвітніх ігор / Н. Долбишева // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 45–52.
3. Маккензи С. Современные подходы к развитию пляжных игровых видов спорта / С. Маккензи, Т. Кропивницкая, О. Девятаева // Наука в олимп. спорте. – 2016. – № 1. С. 77–83.
4. Неолімпійський спорт : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / [Є. Імас, С. Матвеев, О. Борисова, та ін.]. – К. : Олімп. л-ра, 2015. – 184 с.
5. Павленко Ю.О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті : монографія / Ю.О.Павленко. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 312 с.
6. Передерій А.В. Спеціальні Олімпіади в сучасному світі: [монографія] / А. В. Передерій. – Львів: ЛДУФК, 2013. – 296 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
8. Офіційний сайт IWGA [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://www.theworldgames.org> // Дата звертання: 05.04.2019

Правові, організаційні, соціальні, екологічні та економічні аспекти сучасного спорту

## ОРГАНІЗАЦІЙНІ УМОВИ ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ ДО ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ ЗА СИСТЕМОЮ PRO-AM

Мічуда Ю. П., Огньов Ю. М.

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

**Вступ.** Тенденції демографічного старіння та збільшення рівня захворюваності населення України на тлі зростання тривалості життя у розвинених країнах світу гостро ставлять питання щодо шляхів оздоровлення осіб другого зрілого віку [2]. Унікальну роль у вирішенні цього питання мають відігравати фізичне виховання і спорт, активне залучення населення до різних видів рухової активності [1]. Таку можливість можуть надати різні види спорту, серед яких ми виділяємо спортивні танці.

Прискорений інформаційний розвиток, запит на здоровий образ життя, включення у нього людей другого зрілого віку, інтерес людей до власного здоров'я, потреба у реалізації подовження життєдіяльності зумовили вибір теми нашого дослідження: «Організаційно-управлінські умови залучення осіб другого зрілого віку до оздоровчих занять спортивними танцями».

**Мета дослідження** – визначити організаційні умови залучення осіб другого зрілого віку до занять спортивними танцями із використанням системи Pro-Am в Україні.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, порівняння та зіставлення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Здійснено інформаційний пошук, аналіз літературних джерел, що дозволило виявити, що сьогодні у світі набуває популярності така форма організації занять спортивними танцями для дорослих, як Pro-Am (Pro – професіонал, учитель і Am – аматор, учень). Головною ідеєю системи Pro-Am є розвиток спортивних танців не тільки у вузькому колі професійних танцюристів, а й серед усіх, хто хоче танцювати та брати участь у змаганнях, але не займався спортивними танцями з ранніх років. Дана система була започаткована в Америці видатним танцюристом Артуром Мурреєм, який у 1920 році відкрив першу танцювальну студію, де була прописана система викладання спортивних танців для дорослих, після чого почалось масове поширення мережі даних студій усім світом, відкриття її аналогів, залучення все більш дорослого населення до занять танцями [3].

Фахівцями виділено основні переваги навчання за системою Pro-Am, що можуть стати основою до залучення осіб другого зрілого віку до занять спортивними танцями:

1) Тренування відбувається під пильним контролем професіонала. Танцюрист - учень індивідуально займається та, при бажанні, бере участь у змаганнях з професіоналом, що одночасно є і партнером, і тренером.

2) Можливість залучення осіб будь якого віку до оздоровчих занять. Заняття спортивними танцями відбуваються індивідуально, враховуючі фізичні, фізіологічні та психологічні особливості учнів.

3) Здійснення давньої мрії. Завдяки системі Pro-Am кожний, хто із дитинства мріяв танцювати, але з якоїсь причини це так і не відбулося, отримує унікальну можливість втілити свою мрію у життя та швидко надолужити втрачене.

4) Поступовий і збалансований розвиток. Відомо, що всі люди навчаються по-різному: хтось швидше, хтось повільніше. Що стосується танців, то тут найчастіше зустрічається різна швидкість професійного росту партнерів, що для пари починаючих танцюристів особливо відчутне й дуже негативно впливає на їхні успіхи. Більш слабкий танцюрист завжди гальмує розвиток пари та свого партнера. У системі Pro-Am такої проблеми не існує. Адже партнером учня-початківця є вже професійний та досвідчений танцюрист, що значно поліпшує ефективність процесу навчання [5].

Україна сьогодні також активно залучена до системи Pro-Am, але поки знаходиться на початковому етапі процесу впровадження цієї форми фізкультурно-оздоровчої діяльності населення. Виявлено, що у нашій країні у спортивних танцях Pro-Am у прихованій формі був присутній майже у кожному клубі, але ніколи не позиціонувався як окремий напрямок. З'ясовано,

що лише з 2007 р. в Україні навчання за системою Pro-Am відкрито пропонувалося тільки у одному київському танцювальному клубі «BIG Dance», а сьогодні уже багато українських клубів використовують таку систему навчання. Отже, система Pro-Am, хоч і повільно, але набирає обороти, незважаючи на фінансову кризу, коли населення змушене скорочувати витрати на свої захоплення та оздоровлення.

В таких умовах особливого значення набувають проблеми організаційного забезпечення функціонування та розвитку системи Pro-Am. Це потребує насамперед подолання дефіциту наукових досліджень, які дозволили б ефективно вирішити ці проблеми. Беручи до уваги відсутність наукових праць з питань адаптації системи Pro-Am до умов України, доцільно використати результати досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених, у яких сформульовані підходи до формування організаційних умов залучення різних груп населення до оздоровчих занять з використанням різних видів рухової активності [1-4].

**Висновки.** На сьогодні система навчання Pro-Am – це оптимальне та результативне рішення для оздоровлення осіб другого зрілого віку. Її використання в Україні потребує створення сприятливих організаційно-управлінських умов, що стане результатом нашого подальшого дослідження. Вважаємо актуальним подальше дослідження підходів до формування в Україні сприятливих умов для розгортання вказаного процесу, зокрема створення оптимальних організаційних основ участі дорослого населення у регулярних оздоровчих заняттях спортивними танцями з використанням системи навчання Pro-Am.

#### **Література**

1. *Дутчак М.* Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2015. – № 2. – С. 44-52
2. *Мічуда ЮП.* Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку / ЮП.Мічуда. – К.: Олімпійська література, 2007. – 215 с.
3. *Павлова Ю.* Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: [монографія] / Ю. Павлова. – Львів: ЛДУФК, 2016. – 356 с.
4. *Халтурина ИЛ.* Управленческая технология организации и развития спортивного клуба оздоровительной направленности в условиях рыночной экономики [Електронний ресурс]. – 2003. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.dissercat.com/content/upravlencheskaya-tekhnologiya-organizatsii-i-razvitiya-sportivnogo-kluba-ozdorovitelnoi-napr#ixzz5foqlbiEL>.
5. *Murray A.* How To Become A Good Dancer / A. Murray. - New York: Simon and Schuster, 1959. – 250 p.

Правові, організаційні, соціальні, екологічні та економічні аспекти сучасного спорту

## МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ ПОРУШЕНЬ У СПОРТІ

Олійник М. В., Приймак М. М.

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

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку міжнародних спортивних відносин злочини в спорті – явище досить поширене і з часом стрімко набуває ще більше обертів. Спроби маніпуляцій спортивними результатами, у тому числі в організованому порядку і на міжнародному рівні, являють собою серйозну загрозу для цілісності спорту [1].

**Мета дослідження** – розглянути нормативно-правові документи, що регламентують діяльність спортивних організацій в напрямку запобігання порушень та корупції в спорті.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, нормативно-правових документів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У результаті проведеного аналізу літературних джерел було виявлено, що боротьба з корупцією – це питання всесвітнього значення, тому, говорячи про міжнародне законодавство, спрямоване на боротьбу з корупцією в спорті, перш за все слід звертатися до загальних актів міжнародного права. Найважливішим з них є: Конвенція Організації Об'єднаних Націй проти корупції (ухвалена р. в Нью-Йорку 31 жовтня 2003 р. Резолюцією 58/4 на 51-му пленарному засіданні 58-ї сесії Генеральної Асамблеї ООН) [3]. Конвенція констатує зв'язок між корупцією та іншими формами злочинності, зокрема організованою злочинністю й економічною злочинністю, включаючи «відмивання» грошових коштів, та вказує на те, що в корупційній сфері виявилися великі обсяги активів, які можуть становити значну частку ресурсів держави та ставити під загрозу політичну стабільність і сталий розвиток. Вивчення норм Конвенції показує, що вона, по суті, наказує спортивним організаціям впровадити в свою практику принципи належного управління («goodgovernance»). Мова при цьому, зрозуміло, йде не про всі спортивні організації. І очевидно, що творці Конвенції зіткнулися з рядом складнощів в категоріальному визначенні даного поняття. Вихід було запропоновано досить простий і ефективний: створюється спеціальний комітет з реалізації Конвенції, який формує список спортивних організацій, що керують спортом або яким-небудь одним видом спорту на національному рівні, вносить в нього зміни і забезпечує його публікацію в належному вигляді [3].

Основними принципами «goodgovernance», які зобов'язані впровадити спортивні організації, якщо вони знаходяться на території держав – учасниць Конвенції, є: визначення та запобігання конфліктів інтересів, включаючи заборону на розголошення інсайдерської інформації; точне і неухильне дотримання контрактів, перш за все зобов'язань, з них випливають; вимога про розкриття інформації та ін.

19 вересня 2014 р. на тринадцятій конференції міністрів спорту країн-учасниць Ради Європи у швейцарському місті Маколін було офіційно відкрито для підписання нову конвенцію, спрямовану на протидію корупції у сфері спорту, – Конвенцію Ради Європи про маніпулювання спортивними змаганнями. Україна ратифікувала Конвенцію 7 листопада 2016 року. Як заявлено в ст. 1 Конвенції про маніпулювання спортивними змаганнями, її основними завданнями є: запобігання, виявлення і припинення маніпулювання національними та міжнародними спортивними змаганнями на національному або міжнародному рівні; сприяння співпраці на національному та міжнародному рівнях між зацікавленими органами державної влади, а також зі спортивними організаціями та операторами букмекерських послуг у боротьбі з маніпулюванням спортивними змаганнями. В рамках міжнародної боротьби з корупцією в галузі спорту слід зазначити роль і внесок Міжнародної організації кримінальної поліції (Інтерполу), яка у своїх Доповідях публікує конкретні відомості про виконану роботу в зазначеній сфері [2].

**Висновки.** Глобальне спортивне співтовариство все частіше стикається зі зростанням числа договірних матчів, інцидентів і звинувачень у корупції, тому слід зазначити, що боротьба з корупцією у сфері фізкультури і спорту має стати постійною функцією державних структур,

громадських організацій, звичайних громадян. У зв'язку з чим необхідно створити економічні, соціально-психологічні та правові механізми протидії поширенню та самовідтворення корупції. Слід більш активно використовувати вітчизняний і зарубіжний досвід, розширювати міжнародне співробітництво у сфері антикорупційної політики.

#### **Література**

1. Грицаев С.А., Трубицына Ю.Ю. Основные международно-правовые проблемы борьбы с правонарушениями в спорте // Вестник Московского университета МВД России. 2015. С. 42-45.
2. Пешин Н.Л. Борьба с коррупцией в спорте: международный и внутригосударственный опыт // Конституционное и муниципальное право. - 2016. - С. 31–36.
3. Устав ООН. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.un.org/ru/charter-united-nations/index.html>

Правові, організаційні, соціальні, екологічні та економічні аспекти сучасного спорту

## ОКРЕМІ АСПЕКТИ ОЛІМПІЙСЬКИХ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ У НОРМАТИВНО-ПРАВОВИХ ДОКУМЕНТАХ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Палатний А. Л.

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

**Вступ.** Проблема нормативно-правового забезпечення розвитку олімпійського спорту в Україні неодноразово ставала предметом для досліджень фахівців галузі фізичної культури і спорту. Серед ключових праць у цьому напрямі варто виокремити дослідження щодо законодавчого та нормативно-правового забезпечення розвитку в Україні спорту вищих досягнень. Окремі дослідження стосувалися державного управління розвитку фізичної культури і спорту, а також правового регулювання діяльності суб'єктів галузі. Однак наявні дослідження мають узагальнений характер та не відображають ситуації, яка склалася в межах окремих груп видів спорту [1, 5].

**Мета дослідження** – охарактеризувати деякі нормативно-правові документи, що впливають на розвиток спортивних єдиноборств у програмах Олімпійських Ігор.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури і джерел інформаційної мережі Інтернет, аналіз документальних матеріалів, нормативно-правових документів сфери фізичної культури та спорту України.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Соціальна значущість спорту, за переконаннями фахівців, покладена в основу державної політики. Розвиток олімпійських видів спорту безпосередньо пов'язаний та лімітується можливостями, прописаними в нормативно-правових документах сфери фізичної культури та спорту України.

За структурою, змістом та спрямованістю серед таких нормативно-правових документів базовими для розвитку видів спорту та зокрема групи олімпійських спортивних єдиноборств варто вважати Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [4], Наказ Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту «Про організацію науково-методичного та медичного забезпечення підготовки спортсменів - кандидатів на участь в Олімпійських іграх» [3], Постанову Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» [2].

Рядом керівних положень нормативно-правових документів сфери фізичної культури та спорту передбачено визначну роль у розвитку видів спорту для національних федерацій з видів спорту Національного олімпійського комітету України (у частині представлення інтересів у міжнародній олімпійській системі), фахівців із різних сфер, дотичних до спорту (у частині організації науково-методичного та медичного забезпечення підготовки спортсменів високої кваліфікації).

Динаміка загальної кількості нормативно-правових документів, пов'язаних із олімпійськими спортивними єдиноборствами, свідчить про зростання зацікавленості з боку державних інституцій, починаючи з 2000-х років. Підвищення документотворення спостерігається у роки Ігор Олімпіад та наступного за ним, що пов'язано з результативністю виступів спортсменів на цих змаганнях. Найбільші частки чинних документів стосуються дзюдо, боротьби вільної та греко-римської (88,1–90,7%), меншою мірою боксу (68,1% документів, пов'язаних із видом спорту). Розподіл за категоріями свідчить про таке співвідношення: 55% – основних документів, 35% – індивідуальних та 10% нормативно-правових документів, пов'язаних із олімпійськими спортивними єдиноборствами. У межах окремих видів спортивних єдиноборств чітких критеріїв щодо співвідношення за категоріями не спостерігається.

Новітні нормативно-правові ініціативи щодо спорту та окремих його видів можна вбачати у затвердженні Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. У змісті цього документу пропонується кілька варіантів розвитку галузі

загалом. Це суттєво впливає і на розвиток окремих груп видів спорту, управління якими проводиться відповідними національними федераціями з видів спорту.

У межах першого варіанту керівними організаціями передбачено збереження традиційної системи розвитку фізичної культури і спорту. Проте його недоліками визначено відсутність системного підходу у вирішенні нагальних проблем організації дозвілля населення і підготовки національних збірних команд.

У другому варіанті передбачено здійснення організаційно-практичних заходів та створення автономної системи управління сферою фізичної культури та спорту. У ньому передбачена відсутність координуючої функції з боку держави, а керівництво передається органам, відповідальними за розвиток олімпійського руху, із залученням фінансових ресурсів приватного сектору.

Третій варіант варто вважати найбільш оптимальним. Він передбачає спільні зусилля органів виконавчої влади, органів місцевого самоврядування, інститутів громадянського суспільства у напрямі проведення реформ у сфері фізичної культури та спорту з метою приведення її у відповідність до європейських вимог і стандартів.

Таким чином, на перший план виходить потреба з'ясування можливості перерозподілу повноважень між різними організаційними структурами, зацікавленими у розвитку олімпійських видів спорту та зокрема спортивних єдиноборств. У цьому напрямі видається перспективним пошук резервів національних федерацій та децентралізація контролюючої функції з підготовки спортсменів, посилення власної ролі спортсмена та тренера у визначенні стратегії підготовки до відповідальних змагань року (чотириріччя).

**Висновки.** Олімпійські спортивні єдиноборства будучи невід'ємною частиною олімпійських видів спорту, у суворій відповідності повинні враховувати зміст нормативно-правових документів загального характеру. Серед них важливими як за значенням, так і за цільово-результативною спрямованістю є документи, що стосуються організації науково-методичного та медичного забезпечення підготовки спортсменів - кандидатів на участь в Олімпійських іграх тощо.

#### **Література.**

1. Палатний А. Л. Базове нормативно-правове забезпечення розвитку спорту (на прикладі олімпійських спортивних єдиноборств) / А. Л. Палатний // Вісн. Запоріз. нац. універ-ту. – 2017. – № 2. – С. 94–103.
2. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. Офіційний Вісник України 2017, 22 від 17.03.2017, ст. 621. Постанова, Кабінет Міністрів України, N 115, 01.03.2017
3. Про організацію науково-методичного та медичного забезпечення підготовки спортсменів - кандидатів на участь в Олімпійських іграх : Наказ, Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, N 806/58, 16.03.2009
4. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3809-ХІІ, Відомості Верховної Ради України, 1994, № 14, ст. 81.
5. Розвиток та становлення спортивних єдиноборств у програмах Ігор Олімпіад сучасності / [Є. Приступа, Ю. Бріскін, А. Палатний, М. Пітин] // Фіз. активність, здоров'я і спорт 2017. – N 1 (27). – С. 3-19.

Правові, організаційні, соціальні, екологічні та економічні аспекти сучасного спорту

## РОЗВИТОК ГАНДБОЛУ У ФРАНЦІЇ: ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ

Петрушевський Є. І., Борисова О. В.

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

**Вступ.** Гандбол в Україні в останні роки знаходиться під інтенсивним впливом зовнішніх і внутрішніх факторів, що багато в чому обумовлено складним економічним становищем в країні, відсутністю відповідного нормативного та правового регулювання діяльності спортивних федерацій. Особлива це торкнулося спортивних ігор, коли на зміну жорсткій радянській системі управління спортом прийшов процес хаотичного розвитку, нерегульованої взаємодії між державою та суб'єктами у сфері фізичної культури і спорту. Кризова ситуація посилюється невідповідністю законодавчої бази України міжнародній практиці діяльності спортивних організацій, низьким рівнем забезпечення дитячо-юнацького та резервного спорту, непрестижністю професій у сфері фізичної культури і спорту і недостатнім матеріальним заохоченням працівників, відсутністю механізму інвестування у розвиток і популяризацію масового спорту. Вивчення міжнародного досвіду провідних країн світу сприятиме визначенню оптимальних шляхів вирішення зазначеної проблеми [1-6].

**Мета дослідження :** вивчення системи організації та управління гандболом у Франції.

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

**Результати дослідження.** Гандбол - пріоритетний вид спорту у Франції, а здобутки спортсменів на міжнародній арені свідчать про ефективність організації спорту вищих досягнень у країні. Основною відмінністю французької моделі розвитку спорту вищих досягнень від систем інших європейських країн є жорстке державне регулювання розвитку спорту [7,8]. Керівництво здійснює Міністерство спорту, що фінансує 80 спортивних федерацій, бюджет яких становить 227 млн євро. Половина витрат йде на заробітну плату 1700 фахівців, які працюють у федераціях і є держслужбовцями, що становить близько 23% загальної чисельності співробітників Міністерства спорту. Загальні витрати на спорт у Франції щорічно становлять 24,6 млрд. євро або 1,7% від валового внутрішнього продукту. Понад 10 млрд євро загальної суми виділяються державними інституціями на рівні громад. Французький уряд на законодавчому рівні прийняв радикальні дії щодо розвитку спорту вищих досягнень, а саме: реформація законодавства, прийняття нормативних документів та виділення фінансування для будівництва і оснащення спортивних споруд, надання допомоги федераціям з видів спорту, розвитку шкільного, університетського, клубного спорту [9,10]. Для оптимізації підготовки французьких спортсменів Уряд країни у 1984 р. створив Національний комітет елітного спорту, до складу якого увійшли представники державних установ, а також видатні фахівці, які працюють у різних галузях спортивного руху.

Для підготовки гандболістів різного віку та кваліфікації у Франції створені спеціалізовані центри, а сама система підготовки спортсменів трирівнева. Перший рівень, призначений для підготовки юних спортсменів у 370 центрах, які розташовані у 26 регіонах є державними та мають необхідну матеріально-технічну базу і фінансування. Наступність підготовки передбачає перехід спортсменів відповідно до віку і майстерності в центри вищого рівня зі збереженням можливості готуватися у центрах, де вони починали спортивну кар'єру [9]. Другий рівень створений центрами, розташованими в різних регіонах країни і призначеними для підготовки спортсменів високої кваліфікації. У кожному центрі створені умови для підготовки з одного або кількох видів спорту, а також поєднання навчання в школах чи університетах з заняттям спортом. Третій рівень основним місцем підготовки елітних спортсменів є всесвітньо відомий Національний інститут спорту і фізичного виховання Франції, де створені необхідні умови для підготовки гандболістів, підвищення кваліфікації фахівців, проходять наукові дослідження [10].



### **Висновки:**

1. Однією із провідних країн світу у гандболі є Франція, про що свідчать результати виступів національних збірних команд. Система організації та управління гандболом є трирівневою, що базується на принципах масовості, взаємодії громадських та державних організації з активною участю держави у регулюванні та фінансуванні програм підготовки спортсменів на різних етапах. Важливою складовою є формування центрів підготовки, що створює не лише оптимальні умови для поєднання навчання та заняття спортом, й формує оптимальну атмосферу конкуренції, удосконалення спортсменів, підвищення кваліфікації та набуття досвіту тренерського складу. Тісна співпраця Федерації, Міністерства спорту, Національного інституту спорту і фізичного виховання Франції сприяє проведенню наукових досліджень, розробці та впровадженню програм підготовки спортсменів вищої категорії з урахуванням отриманих даних.

2. Стрімке зростання результатів за останні 10 років на міжнародному рівні збірних команд країни обумовило не лише ріст популярності виду спорту, й кризову ситуацію, а саме переважання інфраструктури, проблеми із фінансовим становищем клубів, скорочення державних субсидій.

### **Література**

1. Бубка С.Н. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм / С.Н. Бубка, В.Н. Платонов.- К.: Олимп. лит., 2017.- 480 с.
2. Борисова О.В. Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине/ О.В. Борисова: -К.: Центр учеб. лит., 2011.- 308 с.
3. Гасюк І.Л. Механізми державного управління фізичною культурою та спортом в Україні: автореф. дис на здобуття наук. ступеня доктора наук з держ. управління: 25.00.02/ І.Л. Гасюк - К., 2013. 39 с.
4. Імас Є.В. Профессиональный теннис: проблемы и перспективы развития /Е.В. Імас, О.В.Борисова. – К.: Центр учеб. лит., 2016.- 317 с.
5. Костенко М.П. Законодавче та нормативно-правове забезпечення розвитку спорту вищих досягнень в Україні /М.П. Костенко // Акт. пробл. фіз. культури і спорту: зб. наук.пр. - К: Наук. світ, 2003.- С. 12-17.
6. Кузьменко О.О. Реалізація державної програми у сфері фізичної культури і спорту/О.О.Кузьменко // Наук. вісн. молодих вчених.-2010.- Вип.1(1). - С. 225-229.
7. Мальцева Т. М. Current state of material and technical support of the physical culture and sports industry in Ukraine and its prospects for change /Т.М. Мальцева, В. А. Любієва, О. І. Чала // Health, sport, rehabilitation.- 2017. - Т. 3. №. 2. - С. 44-49.
8. Inh.fr . – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.lnh.fr>
9. Handnews. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [handnews.fr](http://handnews.fr), site d'information sur le handball
10. «Nombre de clubs et de licenciés en handball depuis 1941 » sur Site officiel de la FFHB (consulté le 23 décembre 2017) – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.sports.gouv.fr>

Правові, організаційні, соціальні, екологічні та економічні аспекти сучасного спорту

## ОСНОВНІ ПОКАЗНИКИ РЕСУРСНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ

Стадник С. О.

*Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна*

**Вступ.** Здоров'я населення країни - це одна з головних цінностей держави. Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [2], державна політика у сфері фізичної культури і спорту ґрунтується на засадах визнання їх як пріоритетного напрямку гуманітарної політики держави. Разом з тим реалізація державної політики потребує відповідної нормативно-правової бази, науково-методичного, матеріально-технічного та медичного забезпечення, оптимізації системи управління сферою фізичної культури і спорту, а також достатнього рівня фінансування з боку державного та місцевих бюджетів. Актуальність дослідження обумовлюється необхідністю дослідження ресурсного забезпечення діяльності у сфері фізичної культури і спорту у сучасних умовах функціонування.

**Мета дослідження:** проаналізувати основні показники фінансового, кадрового та матеріально-технічного забезпечення діяльності у сфері фізичної культури і спорту в Україні у сучасних умовах функціонування.

**Методи дослідження** - аналіз літературних джерел, документальних матеріалів, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фінансування розвитку фізичної культури і спорту здійснюється відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та інших нормативно-правових актів за рахунок коштів державного та місцевого бюджетів, а також інших джерел, не заборонених законодавством. До належать позабюджетні кошти, зокрема від підприємств, установ та організацій, об'єднань громадян, окремих осіб; фінансово-господарської діяльності, користування правами інтелектуальної власності закладами фізичної культури і спорту, організаторами фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів, інвестиційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту [2].

Система фінансування діяльності у сфері фізичної культури та спорту складається з чотирьох підсистем: 1) комітетська – фінансування сфери фізичної культури і спорту з державного, місцевого бюджетів і коштів соціального страхування; 2) громадсько-відомча – має змішаний характер фінансування, тобто кошти надходять як і з державного бюджету, так і з відомчих, громадських організацій; 3) громадсько-комерційна – її фінансування здійснюється через НОК України, національні спортивні федерації, спортивні клуби з видів спорту; 4) комерційна – забезпечує фінансування через організації, установи, підприємства різної форми власності, що займаються підприємницькою діяльністю [1, 3].

Проведений аналіз статистичних звітів з фізичної культури і спорту Міністерства молоді та спорту України за п'ять років (2013–2017 рр.) свідчить, що у 2017 р. порівняно з попередніми роками, фінансування сфери збільшилось на 59% та становить 9087350,371 тис. грн, у тому числі з державного бюджету – 3220687,98 тис.грн, з місцевих бюджетів – 5275693,82 тис.грн, із позабюджетних надходжень – 590968,57 тис.грн [4].

Іншим цікавим показником фінансування сфери є відношення видатків з державного бюджету на фізичну культуру і спорт до ВВП. Так, у середньому співвідношення видатків із державного бюджету на фізичну культуру і спорт до ВВП України у досліджуваній період становило 0,041%. На нашу думку, такий обсяг видатків із державного бюджету є недостатнім для розвитку сфери фізичної культури і спорту, враховуючи соціально значущі завдання, пов'язані із підвищенням рухової активності населення, формуванням сталих традицій ведення здорового способу життя тощо. Для порівняння – відношення видатків із державного бюджету на сферу освіти та науки до ВВП України у цей самий період становило 1,14 %.

Головною передумовою розвитку фізичної культури і спорту в Україні є кадрове забезпечення. Аналіз динаміки його показників за 2013-2017 рр. свідчить, що загалом в Україні

кількість штатних працівників зменшилася на 8,41% (2013 р. - 75765 тис. осіб, 2017 рік – 69395 тисяч осіб) [4]. Протягом досліджуваного періоду була помітна тенденція до зменшення кількості викладачів у закладах вищої освіти (на 15%), тренерів зі спорту, тренерів-методистів (на 5,6%) та учителів фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах (на 4,8%). Звісно, такі тенденції зумовлені напруженою політичною ситуацією у державі, низьким рівнем заробітної плати, зменшенням платоспроможності населення, що негативно позначається на розвитку сфери фізичної культури та спорту.

Важливу роль у розвитку сфери відіграє спортивна інфраструктура, здатна задовольнити потреби населення у щоденній руховій активності. Досліджуючи рівень забезпечення населення спортивними спорудами, можна констатувати, що протягом аналізованого нами періоду (2013 - 2017 рр.) спостерігалось зменшення стадіонів з трибунами на 1500 місць на 3,6% у 2017 р. порівняно з 2013 р.; збільшилась кількість басейнів (станом на 2017 р. відкрили 65 нових басейнів); значно зменшилась кількість приміщень для фізкультурно-оздоровчих занять – на 38,4% у 2017 р. порівняно з 2013 р.; стрілецьких тирів (критих та піввідкритих) на 8% кожного року протягом досліджуваного періоду.

**Висновки.** З'ясовано, що протягом аналізованого періоду (2013 – 2017 рр.) динаміка видатків з державного бюджету України на провадження діяльності у сфері фізичної культури і спорту має позитивну тенденцію до збільшення. Визначено, що у структурі джерел фінансування найбільша частка належить місцевим бюджетам. Отже, нагальною необхідністю з метою розвитку сфери фізичної культури та спорту є активізація діяльності із залучення додаткових джерел фінансування та надання платних послуг, що можливо тільки за умови удосконалення чинного нормативно-правового забезпечення та створення сприятливого інвестиційного клімату як на рівні окремих адміністративно-територіальних одиниць, так і держави в цілому. Встановлено, що стан кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту характеризується негативними тенденціями зменшення кількості штатних працівників. Така ситуація вимагає вжиття заходів нормативно-правового та соціально-економічного характеру, спрямованих на підвищення соціального статусу та матеріальної винагороди праці фахівців сфери фізичної культури та спорту. Визначено, що на сьогодні в Україні ще не сформовано сучасну спортивну інфраструктуру за місцем навчання, проживання, роботи та відпочинку. Тому будівництво нових, реконструкція існуючих спортивно-оздоровчих об'єктів – одне із найважливіших суспільно значущих завдань розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні у сучасних умовах функціонування.

#### **Література.**

1. Гасюк І.Л. Механізми фінансування галузі “Фізична культура і спорт”. Теорія та практика державного управління: зб. наук. пр. Харків : ХарПІ НАДУ Магістр, 2010; 4(31); 264-270.
2. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та інших законодавчих актів України»: Закон України від 17 лист. 2009 р. № 1724-VI. Офіційний вісник України. 2009; 97; 30–52.
3. Імас Є.В., Мічуда Ю.П. Економічні проблеми розвитку сфери фізичної культури і спорту в перехідних суспільних системах. *Економіка і держава*. 2006; 40-43.
4. Статистика. *Міністерство молоді та спорту України*: веб-сайт. URL: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/category/55> (дата звернення 05.04.2019).

Правові, організаційні, соціальні, екологічні, та економічні аспекти сучасного спорту

## ДЕРЖАВНА ПОЛІТИКА ТА ШЛЯХИ ЇЇ РЕАЛІЗАЦІЇ У СИСТЕМІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ В УКРАЇНІ

Степанюк О. В., Лисенко І. А.

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

**Вступ.** Аналіз спеціальних літературних джерел дозволив встановити, що проблема інвалідності в Україні є актуальною та з кожним роком набуває все більшої уваги. За даними Міністерства соціальної політики станом на 2018 р. в Україні зареєстровано 2635,6 тис. осіб з інвалідністю, що в свою чергу становить близько 5,3 % кількості населення України. Внаслідок екологічних катастроф, воєн, кримінальної ситуації, різних захворювань, щорічно приблизно на 200 тис. збільшується число осіб з інвалідністю.

Багаторічний досвід спеціалістів, які працюють з особами, що мають інвалідність, свідчить, що ефективним методом реабілітації людей є засоби фізичного виховання і спорту. Вони допомагають громадянам з обмеженими фізичними можливостями інтегруватися у суспільстві.

Розвиток сфери фізичної культури і спорту для осіб з інвалідністю прямо залежить від організаційно-управлінської діяльності її керівних органів. Однак наукових праць, спрямованих на висвітлення ефективності реалізації державної політики в галузі, недостатньо, що й обумовило актуальність нашого дослідження [5].

**Мета дослідження:** визначити шляхи реалізації державної політики України, щодо розвитку фізичної культури та спорту осіб, що мають інвалідність.

**Методи дослідження:** вивчення нормативно-правової документації, бібліографічний пошук і ретроспективний аналіз літературних джерел (у тому числі контент-аналіз Internet сайтів та періодичних видань); методи порівняльний; системного аналізу; соціологічного опитування (анкетування); математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Згідно зі статтею 17 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» центральним органом виконавчої влади, що реалізує державну політику сфери фізичної культури і спорту є спеціалізований заклад - Український центр з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт». Він створює умови для реалізації політики й здійснює заходи з організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності осіб з інвалідністю [1].

Національний комітет спорту інвалідів України – це громадська організація, яка об'єднує чотири федерації: з вадами опорно-рухового апарату, недоліками зору, слуху та інтелекту.

Поєднання діяльності громадської організації Національного комітету спорту інвалідів України та системи „Інваспорт” стало могутнім фактором розвитку фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю у нашій державі, що позитивно оцінено Європейськими експертами. Завдяки системній організаційній та практичній роботі цих структур признано унікальною і найбільш ефективною системою управління в Європі [2].

До основних напрямків державної політики сфери фізичної культури і спорту можна віднести:

- ✓ удосконалення нормативно-правового забезпечення сфери, підготовка і подання на розгляд Верховної Ради України законопроектів, підзаконних актів та Державних програм розвитку фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю в Україні;
- ✓ забезпечення розвитку інфраструктури фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності за місцем навчання, роботи, проживання та відпочинку осіб з інвалідністю;
- ✓ здійснення заходів з організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, у тому числі щодо спорту вищих досягнень, фізкультурно-спортивної реабілітації;
- ✓ створення умов для соціального та правового захисту;
- ✓ удосконалення системи дитячо-юнацького та резервного спорту;
- ✓ збільшення видатків з бюджетів усіх рівнів та позабюджетного фінансування [1].

Під час соціологічних досліджень визначено, що державна політика сфери фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю зорієнтована передусім на впровадження нормативно-правових та регламентуючих актів (62 % загальної кількості опитаних) та на організацію і проведення фізкультурно-спортивних заходів (56 %).

Аналіз результатів соціологічних досліджень дозволив встановити основні фактори, що негативно впливають на сферу фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю, а саме:

- недостатність фінансово-економічного забезпечення сфери ( 68 % загальної кількості опитаних) ;

- нехватка висококваліфікованих кадрів, а саме тренерів з виду спорту, і фізичних реабілітологів - 40 %;

- недоліки у реалізації нормативно-правового забезпечення – 31 %;

- недостатнє інформаційне супроводження у тому числі рекламне – 31 %;

- невідповідність матеріально-технічного забезпечення – 3 1%.

Для підвищення ефективності державної політики в організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності осіб з інвалідністю необхідно:

- збільшити розмір фінансування, для забезпечення функціонування регіональних центрів з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» та інших закладів системи «Інваспорт» (71 % загальної кількості опитаних);

- сприяти безперешкодний доступ осіб з інвалідністю до об'єктів фізкультурного та реабілітаційного призначення (53 %);

- удосконалити механізм залучення дітей з інвалідністю до занять фізичною культурою та спортом (53 %);

- здійснити заходи щодо збереження мережі дитячо-юнацьких спортивних шкіл та сприяти відкриттю відділень у дитячо-юнацьких спортивних школах (48 %) [4].

**Висновки.** Для забезпечення належних умов реалізації державної політики сфери фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю за часи незалежності в Україні створено та функціонує система закладів фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт». Пріоритетними напрямками діяльності закладів системи «Інваспорт» є здійснення заходів щодо провадження державної політика та розвитку в Україні спорту вищих досягнень й фізкультурно-спортивної реабілітації серед осіб з інвалідністю. Нами виділено шляхи, які необхідно реалізувати для підвищення ефективності державної політики в здійсненні фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності особам з інвалідністю в країні.

#### **Література:**

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>

2. Офіційний сайт Міністерства молоді і спорту [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/>

3. Постанова Кабінету Міністрів України «Деякі питання центрів з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» від 20.07.2011 №766 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua>.

4. Починкин А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие/ А. В. Починкин. – М.: Спорт, 2017 С. 309-312.

5. Соціальний захист населення України: стат збірник Державної служби статистики України/ відповідальний за випуск О. О. Кармазіна. – Київ, 2018. – С.63.

Правові, організаційні, соціальні, екологічні та економічні аспекти сучасного спорту

## ВОДНЕ ПОЛО В УКРАЇНІ ЯК ОБ'ЄКТ УПРАВЛІННЯ

Тітенко Д. П.

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

**Вступ.** Командні ігрові види спорту передбачають роботу в колективі, формування у спортсменів позитивних моральних якостей та інших соціальних навичок. Не є виключенням і водне поло – командний ігровий вид спорту з м'ячем у воді. Змагання між ватерпольними командами – це завжди цікаве, вражаюче видовище для глядачів, які мають змогу оцінити уміння спортсменів плавати, боротися, кидати м'яч у визначену ціль та передбачити дії наперед. Заняття водним поло формують правильну поставу та м'язовий корсет спортсмена, а крім цього, збільшують об'єм його легенів, зміцнюють серцево-судинну систему [1].

Цей вид спорту зародився у Великій Британії у другій половині XIX ст. На сьогодні найбільшої популярності та найвищого рівня розвитку водне поло набуло в країнах колишньої Югославії (Сербії, Хорватії та Чорногорії), а також в Греції, Італії, США, Угорщині тощо. Національні збірні команди цих країн посідають перші місця в міжнародних змаганнях [4].

Посилена увага сучасного покоління до власного здоров'я, популяризація ведення здорового способу життя, необхідність розвитку водного поло в Україні та у світі обумовлює необхідність удосконалення управління розвитком цього виду спорту на основі застосування інноваційних підходів.

**Мета дослідження** – визначити стан розвитку водного поло в Україні та обґрунтувати необхідність у запровадженні інноваційних підходів в управлінні розвитком цього виду спорту.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичних джерел; системний аналіз; узагальнення та співставлення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для визначення стану розвитку водного поло в Україні застосовується комплекс критеріїв, головними серед яких є:

- 1) кількість регіонів, у яких культивується цей вид спорту;
- 2) кількість команд, що представляють регіони на всеукраїнських змаганнях;
- 3) успішність національних збірних команд України на міжнародній арені.

Центрами водного поло в Україні є Львівська (м. Львів) та Харківська (м. Харків) області – домінація команд цих регіонів зумовлена історичними обставинами, адже саме там з'явилися перші ватерпольні команди на території сучасної України. Крім цих регіонів, водне поло культивують Дніпропетровська (м. Дніпро), Донецька (м. Маріуполь та м. Краматорськ), Закарпатська (м. Ужгород), Одеська (м. Одеса) області та м. Київ. Інші регіони України, хоч і мають басейни, що відповідають стандартам для занять водним поло, не культивують цей вид спорту [2].

Найбільше представників на всеукраїнських змаганнях з водного поло має Харківська область – 20 команд у змаганнях різних вікових категорій. Друге місце посідає Львівська область – 13 команд, третє – м. Київ з показником 11 команд. Далі регіони України йдуть в такій послідовності: Дніпропетровська область (8 команд), Донецька область (5 команд), Закарпатська область (4 команди) та Одеська область (3 команди). Варто зазначити, що названі регіони культивують чоловіче водне поло, а представництво жіночих команд на всеукраїнських змаганнях мають лише три області: Дніпропетровська (м. Дніпро), Донецька (м. Краматорськ) та Харківська (м. Харків), а також м. Київ [2].

В Україні наразі сформовано лише п'ять національних збірних команд з водного поло, а саме: дорослі чоловіча та жіноча команди, чоловіча (юніори U-17) та жіноча (юніорки U-17), а також чоловіча (юніори U-15). Варто зазначити, що за період незалежності України жодна національна збірна команда нашої держави не посідала призового місця на міжнародних офіційних змаганнях (чемпіонати Європи та світу, Олімпійські ігри тощо). Дорослі збірні команди нашої держави регулярно беруть участь у відбіркових змаганнях до чемпіонатів Європи, однак перевершити показник у 7-е місце (чемпіонат Європи серед чоловічих команд, 1997 р., м.

Севілья (Іспанія)) жодній українській ватерпольній збірній команді не вдалося. Найбільшим успіхом за роки незалежності України фахівці вважають вихід чоловічої збірної команди нашої країни на Олімпійські ігри в Атланті (США) у 1996 р. (12-е місце) [3].

**Висновки.** Стан водного поло в Україні на сьогодні не можна назвати задовільним. Передусім варто звернути увагу на малу кількість ватерпольних регіонів – вид спорту культивується лише в шести областях та місті Києві. Однак лише Харківська область представлена достатньою кількістю команд на всеукраїнських змаганнях, а водне поло як чоловіче, так і жіноче наявне всього у чотирьох регіонах. Ці фактори безпосередньо впливають на низьку успішність національних збірних команд України в офіційних змаганнях за кордоном.

Аналіз ситуації засвідчив, що незадовільний стан водного поло в Україні багато в чому обумовлений низькою ефективністю системи управління розвитком цього виду спорту, що є наслідком відсутності сучасних організаційних структур, застосуванням багато в чому аматорського підходу до формування та реалізації управлінських рішень, неготовністю керівних органів управління розвитком водного поло (Федерацією водного поло України, клубами) впроваджувати у практику своєї діяльності новітні технології спортивного менеджменту та маркетингу. Пошуку шляхів вирішення цих проблем мають бути присвячені майбутні дослідження з проблем розвитку водного поло в Україні.

### Література

1. Валерій Завізіон: «Проблема в тому, що водне поло в Україні – це аматорський рівень в усьому» [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://dynamolviv.com>
2. Національна Федерація водного поло України [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://www.water-polo.com.ua/>.
3. Украинские ватерполисты на Олимпийских играх [Електронний ресурс]. – 2009. – Режим доступу до ресурсу: [http://waterpolo.org.ua/index.php?option=com\\_content&task=view&id=276&Itemid=258](http://waterpolo.org.ua/index.php?option=com_content&task=view&id=276&Itemid=258).
4. Water Polo World Ranking [Електронний ресурс]. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: [http://www.fina.org/sites/default/files/general/fina\\_water\\_polo\\_world\\_ranking\\_2012-2016\\_4.pdf](http://www.fina.org/sites/default/files/general/fina_water_polo_world_ranking_2012-2016_4.pdf).

Правові, організаційні, соціальні, екологічні та економічні аспекти сучасного спорту

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СТАЛОГО РОЗВИТКУ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

Ярмолюк О. В.

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

**Вступ.** Поняття сталого розвитку в спорті вперше було офіційно введено в практику міжнародних спортивних організацій у 1999 р. після прийняття Міжнародним олімпійським комітетом «Олімпійського порядку денного на XXI століття», основна мета якого полягала у включенні проблем сталого розвитку в політику спортивних організацій для залучення уваги населення до проблем охорони довкілля та пошук шляхів її вирішення [5]. Значний матеріал до тлумачення поняття «сталий розвиток» та напрямів його впровадження у галузь спорту міститься в інформаційних виданнях МОК, НОК, зокрема документації комісії «Сталий розвиток та спадщина», офіційних доповідях керівників олімпійського руху (Ж. Роге, 2019; Т. Бах, 2017; принц Альбер II, 2018; С. Бубка, 2016), у наукових виданнях та публікаціях фахівців (Дж. Карамічас, 2013; Б. Маккулаф, Т. Келлісон, 2017; Л. ДаКоста, 2016; С. Трендафілова, 2017; Є. Імас, О. Циганенко, 2018 та ін.). Детального наукового аналізу потребує вивчення змісту сталого розвитку в олімпійському спорті як явища, обумовленого не тільки внутрішніми потребами олімпійського руху, а й, насамперед, вимогами сучасного суспільства.

**Мета дослідження** – обґрунтування теоретико-методологічних засад сталого розвитку в сучасному олімпійському спорті.

**Методи дослідження:** вивчення спеціальної літератури, законодавчих актів та інших нормативних документів; історичні методи пізнання (ретроспективний аналіз); системно-інтегративний метод, що спирається на методологію системного підходу, процесного підходу та логічного методу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вперше питання, пов'язані з охороною довкілля та сучасного спорту, були представлені на Міжнародній конференції в 1994 р. у Парижі. Учасники конференції звернули увагу на можливості спорту сприяти поширенню екологічної інформації. Подальший розвиток екологічних аспектів сучасного спорту знайшов відображення в «Олімпійській повістці на XXI століття», яка була прийнята в 1999 р. у Ріо-де-Жанейро після конференції ООН з питань охорони довкілля та розвитку. В цьому документі було відображено основні прагнення спортивної спільноти до гармонізації екологічних питань та виділено найважливіші напрями діяльності в екологічній політиці національних олімпійських комітетів, міжнародних спортивних федерацій, окремих спортсменів і структур, що діють в галузі спорту. Основною метою «Олімпійської повістки на XXI століття» як одного з основних регламентуючих документів в олімпійському русі стало «включення проблеми сталого розвитку в політику усіх можливих структур і організацій для привернення уваги до цієї проблеми і позитивних зрушень в цій сфері» [5]. На думку голови комісії МОК «Сталий розвиток та спадщина» принца Альберта II, усі заходи мають на увазі не лише охорону довкілля і природних ресурсів, а й створення сприятливих умов для соціально-економічного розвитку [2].

Концепція сталого розвитку олімпійського руху ґрунтується на засадах сталого розвитку сфери фізичної культури та спорту як її окремої складової, що відтворює процес трансформації сфери фізичної культури та спорту на основі гармонізації соціальної, економічної та екологічної складових з метою задоволення потреб сучасного і майбутнього поколінь у повноцінній руховій активності в екологічно сприятливому середовищі [1].

У результаті проведених досліджень було встановлено, що впровадження концепції сталого розвитку в олімпійському спорті передбачає такі фактори:

1) поліпшення соціально-економічних умов. Сталий розвиток припускає задоволення основних культурних та матеріальних потреб людини, тому основна увага в цьому відношенні має бути приділена підвищенню добробуту суспільства в цілому та спортсменів зокрема, за рахунок більш економічного споживання природних ресурсів;



2) збереження і раціональне використання природних ресурсів, зменшення екологічного впливу від проведення Ігор Олімпіад, зимових Олімпійських ігор та Юнацьких Олімпійських ігор за рахунок економії ресурсів, утилізації та переробки відходів під час експлуатації спортивних споруд;

3) активна участь екологічних організацій, державного та бізнес-сектору в реалізації екологічних проектів в олімпійському спорті. Це положення має на увазі співпрацю не лише з найбільшими міжнародними організаціями, а й з конкретними спортсменами, неурядовими організаціями, з усіма, хто може посприяти впровадженню сталого розвитку в олімпійський спорт.

*Сталий розвиток олімпійського руху* – це всеосяжна концепція, в центрі якої знаходиться людина (спортсмен), тобто мається на увазі покращення рівня життя в рамках тривалої здатності екосистеми задовольняти людські потреби у повноцінній руховій активності, формування екологічної свідомості завдяки поширенню олімпійських цінностей та ідеалів. Тому сталий розвиток олімпійського спорту сприяє вирішенню таких ключових глобальних викликів, як здоров'я людини, нерівність, безробіття, зміна клімату, втрата біорізноманітності, урбанізація та інші, згруповані ООН у Цілі Розвитку Тисячоліття у 2012 р.

**Висновки.** Можна відмітити, що сталий розвиток олімпійського руху, починаючи з 1990-х років, істотно еволюціонував. І сьогодні екологічні програми стали не лише важливою частиною спортивних подій, а й важливою філософською категорією олімпізму. Проте, незважаючи на вражаючі успіхи спортивного співтовариства у вирішенні природоохоронних завдань, на нашу думку, потенціал спорту використаний не повною мірою.

#### **Література:**

1. *Екологія спорту* / [Імас Є.В., Футорний С.М., Циганенко О.І., Ярмолук О.В.]. – К.: Олімп. л-ра, 2018. – 256 с.
2. COP24: World sports join team UN in race against climate change. Retrieved from: <https://news.un.org/en/story/2018/12/1028321> (accessed 31 March, 2019).
3. Karamichas, J. (2013) *The Olympic Games and the Environment*. Palgrave Macmillan, 242 p.
4. McCullough, B., Kellison, T. (2017) *Handbook on sport and the environment*. London: Routledge, 496 p. <https://doi.org/10.4324/9781315619514>
5. *Sustainability through sport: Implementing the Olympic Movement's Agenda 21*. IOC, 2012, 102 p.

Legal, organizational, social, environmental and economic aspects of modern sport

## PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF eSPORTS IN UKRAINE

Yakovenko O. O.

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

**Introduction.** ESports is no longer just an entertainment direction, but an entire industry. Prize funds of the largest international tournaments reach more than 10 million dollars. The demand for professional players in FIFA, DOTA and Counter-Strike can be compared to its appropriation in the selection of football players for the biggest football clubs in the world [1].

In Ukraine, eSports can't be attributed to the usual and mass phenomena yet. Anyway, it took his first steps in the 90s of the last century. Enthusiasts held eSports tournaments in computer clubs, and the prizes were just symbolic at that time.

With the consolidation of tournaments, their holding was beyond the power of individual clubs (and the clubs had lost relevance and profits over time). However, since that time eSports had developed so much that it has become interesting for advertisers, computer equipment manufacturers and the sports betting industry. Companies began to sponsor competitions to make them more entertaining and to attract even more interest to this young direction [2, 4].

In addition, among the bets on sports disciplines, eSports is already in eighth place. According to experts, in 2018, eSports betting will bypass football, taking first place in the number and volume of bets in bookmakers [4].

**The aim** is to determine the main directions in the development and popularization of eSports in Ukraine.

**Methods:** theoretical analysis, interview, generalization.

**Researching results and their discussion.** The prospects for eSports are pretty good. Thus, the New Zoo consulting company estimates the growth of the eSports market by \$ 1.5 billion by 2020. The prize pools of many large tournaments exceed hundreds of thousand and million dollars. ESports, like any sport, are the media market. According to Statista, in 2019, the number of viewers of cyberspace events will exceed 400 million, and the number of people who know about e-commerce will exceed 1.5 billion (Fig. 1).

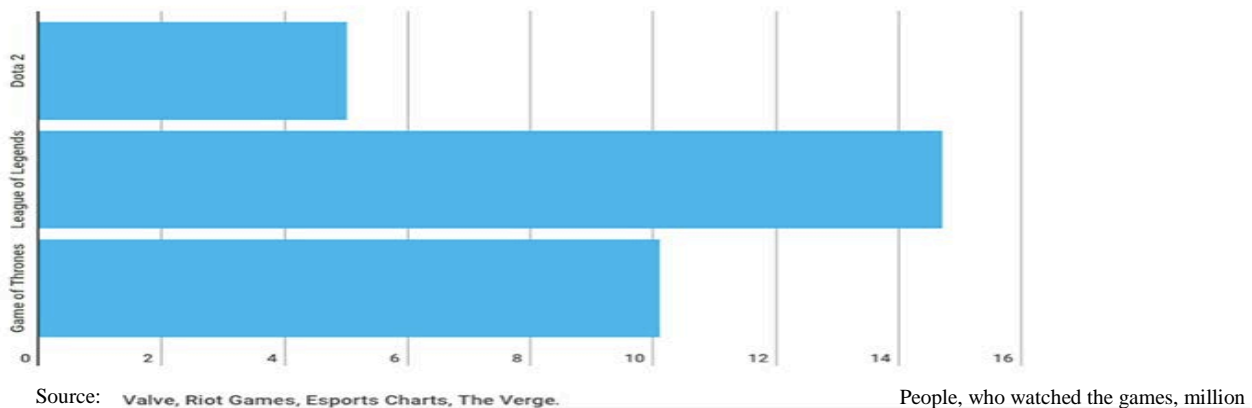


Fig. 1. Comparative analysis of the eSports media audience in 2017.

Advertising and marketing in the industry have great promise. According to Statista, in 2017, the money of sponsors and advertisers accounted for most of the income of the eSports industry – \$839 million, and this figure is growing all the time.

Experts believe that eSports events sponsoring is one of the few ways to reach an audience of 16-30 years old, which is paying less attention to traditional media.

The countries of the 'first world' actively support eSports: they build arenas, introduce scholarships for cyber-athletes in universities and colleges. All these are strategic steps aimed at the development of the industry, long-term investments that will bring profit to the country's economy [1, 3].

The situation is different in Ukraine. There are several amateur eSports federations and federations for individual cyber-disciplines, but they operate without state support. It should be noted that the recognition of eSports as a sport probably simplified obtaining visas for athletes who go to world tournaments. According to experts, if you do not begin the systematic work on the development of the eSports industry in Ukraine, promising players and talented personnel, they will leave abroad. Ukraine still can't compete with world leaders (China, the United States and Korea).

eSports are an excellent area for promoting various products. According to Statista, in the US, most of the sponsorship contracts are for IT companies, retail, online services, soft drinks and online media [2]. In Ukraine, even large brands are not working out with eSports, with rare exceptions. One of the reasons is a lack of awareness and experience.

Initially, the cyber sport competition in Ukraine had one problem – the lack of venues suitable for holding serious finals. Under them, you had to rent some not quite suitable clubs, or rent concert and sports facilities. But with the opening of modern gaming clubs and sponsorship, we managed to create several commercially successful cybersport-oriented computer clubs and tournaments. At the moment in Ukraine there is a good club base for the support and development of eSports. Sometimes tournaments take place even in the "Olimpiiskyj" and in the "Palats Ukrayiny" (it all depends on the scale of the event and the number of people who want to see it live) [1, 2, 4].

The audience of Ukrainian fans of eSports experts estimate at 2-4 million people. To make it easier to assess the popularity of eSports, a comparison of attendance rates of several entertainment sites was conducted.

Such popularity may be due to the fact that in Ukraine there are many successful athletes performing at the world level. For example, in the official European table of leaders Dota 2 there are now 173 Ukrainians out of about 2500, about which there is information on the country of origin. A total amount is 3779 players in the list.

Industry players designate several options for the development of eSports in Ukraine: 1. acquaintance of the media and a wide audience with eSports, its popularization and demonstration of prospects; 2. attracting private investment from large brands, new all-Ukrainian tournaments; 3. smaller tournaments, with the support of small local companies. And finally, when the industry is fully formed, attracting international investment and turning Ukraine into a European eSports 'hub'. When everything works out, the country will receive not only tax payments, but also an inflow of foreign investments, international partnerships and an excellent image [3].

At the same time, one of the urgent problems of eSports is the lack of a single regulatory body. Control over the industry is entirely carried out by game developers. This type of licensing is of great concern, as it may adversely affect the development of the market. The rejection of this model and the transition to the format of the agreed governing body can be the factor that will take the game industry to a whole new level. Creating such a structure is one of the main objectives of 2016-2017 [3, 4].

**Conclusion.** The main perspectives in the development and popularization of eSports in Ukraine are: the development of computer technologies, the support of Ukrainian start-ups and assistance in the development of the IT industry; developing and improving games, software and computers, thereby motivating young people to develop and learn; attracting international and national sponsors, grants to the field of IT and the development of the country's eSports infrastructure.

#### **Literature:**

1. <https://www.footboom.com/esport/football/1528368262-v-kiyeye-otkryvayetsja-unikalnaya-akademiya-kibersporta-fint.html>
2. Kiber Kiev: istoriya razvitiya kibersporta v Ukraine. 2017. <https://isport.ua/other/cybersport/660976-kiberkiev-istorija-razvitija-kibersporta-v-ukraine>
3. Novak N. Gonka rozvag: yak kibersport mozhe Perezavantazhyty ekonomiku. Novak N. Ekonomichna pravda. 7 serpnja 2018. <https://www.epravda.com.ua/publications/2018/08/7/639373/>
4. Slushchenko D. Sport Arena sovershayet nebolshoy ekskurs v istoriyu razvitiya kibersporta kak samostoyatel'nogo i obshchepriznannogo vida sporta. Slushchenko D. 2016. <https://sportarena.com/more-sports/cybersport/kibersport-v-mire-ot-istokov-do-sovremennosti/>

Legal, organizational, social, environmental and economic aspects of modern sport

## THE USE OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF EDUCATION OF STUDENTS IN SPECIALIZED SPORTS INSTITUTIONS

Shynkaruk O., Byshevets N., Likholai A., Stepanenko O.

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

**Introduction.** The rapid development of innovative technologies and rapid informatization lead to radical changes in all spheres of social activity, in particular, in the educational process of the younger generation.

Modern realities involve the integration of information and communication technologies (ICTs) into educational process, which has been conservative and opposed to change during long period. However, the pedagogical community is forced to respond to the challenges of the present, as modern students are not ready to absorb outdated knowledge and to use traditional methods of learning. The question was how to modernize the educational process without losing the accumulated pedagogical experience and provided that the quality of education is preserved and enhanced.

At the same time, in the conditions of permanent decrease of the physical health of different groups of population, the training of highly qualified specialists in the field of physical education and sports is one of the important problems of modern education, which is confirmed by a number of laws and regulations adopted at the state level [5].

Future specialists will have to work in new conditions and become holders of updated knowledge of the means of physical culture, which requires appropriate material and methodological support for the educational process.

**The purpose of the research:** to study the peculiarities of the implementation and use of information technologies in the educational process of students.

**Methods of research:** analysis of scientific and methodological and special literature, normative documents, systematization, generalization.

**Research results and discussion.** Implementation of cloud technologies in the process of training can be considered a significant breakthrough in education. They are currently one of the leading trends in world information technology. According to Gartner Group analysts, the transferring of most of the information technology to the clouds is expected in the next 5-7 years [8].

The definition of cloud technologies is under refinement. According to Makovoz O. [6], cloud technologies should be considered as a paradigm that involves remote processing and storage of data [6]. Under cloudy conditions, Vakalyuk T. [2] is considering a fundamentally new service, which allows using data processing and storage in remote way [2]. At the same time, Gribuk O. [3] considers that the cloud is a large pool of easily used and accessible virtualized information resources (equipment, development platforms and / or services) [3].

In the United States, Canada, Europe and Asia the leading IT companies for cloud computing applications have introduced a number of software products, among which the most widely used are Microsoft for Education, Google Apps for Education and Amazon AWS Educate [7].

In Ukraine, the use of cloud technologies in education is only growing. So, in order to get acquainted with the main methodologies and the study of cloud technologies for use in education, students of the specialty "Informatics" Vakalyuk T. [2] were proposed the discipline "Cloud technologies in education", which includes three content modules: "The history of cloud computing development", "Cloud Services" and "Cloud-based Learning Environment". Among the practical tasks there are 9 laboratory works aimed at developing the skills of using cloud technologies in education (To develop a presentation on the theme, using Cloud tools of Services: "Cloud platforms", "Cloud Means of Services" to create an Internet poll on "The Benefits of Using Cloud Technologies in Education", "Cloud services tools to create a document, granting access to several users", etc. ) [2].

For students of the Faculty of Physics and Mathematics, Arkhipova T. [1] proposed in the course "Methodology of Teaching Informatics" to introduce the section "Using the computing cloud for educational purposes, designed for 54 hours, included lectures, laboratory works and independent work

of students. While studying the section, it is recommended to consider topics such as "History of cloud computing", "Select a cloud service provider", "Features of working with cloud services" [1]. There are also some indications of the experience of improving the training system for future specialists in physical education and sports by means of cloud technologies. For the formation of information and communication competence of future teachers of physical culture, O. Danisko [4] proposed to create a personal website for the teacher and with the help of Google service to describe and expanded the characteristics of one of the innovative technologies of physical education being studied.

**Conclusions and perspectives of further research.** Consequently, at this stage of development, the educational process is in a state of radical modernization, and cloud technologies are gradually being integrated into the training system for future specialists.

Future specialists in physical education and sports must master the whole spectrum of knowledge and skills in implementing innovative technologies in the field of physical culture in order to meet the modern requirements. Therefore, the application of cloud technologies as one of the perspective strategic innovations of the future gives broad prospects for improving the educational process of students of the specialized sports institutions.

#### **Referenses:**

1. Arkhipova T.L, Zaytseva T.V. Vykorstannya khmarnykh tekhnolohiy dlya potreb osvity. Ukrainian Journal of Educational Studies and Information Technology. 2015;2(2):1-8.
2. Vakalyuk T.A. Khmarni tekhnolohiyi v osviti. Navchal'no-metodychnyy posibnyk dlya studentiv fizyko-matematychnoho fakul'tetu. Zhytomyr: vyd-vo ZHDU, 2016. 72 p.
3. Hryb"yuk O.O. Perspektyvy vprovadzhennya khmarnykh tekhnolohiy v osviti. 2014. <https://core.ac.uk/download/pdf/17185744.pdf>
4. Danysko O, Svertnyev O. Formuvannya informatsiyno-komunikatsiynoyi kompetentnosti maybutnikh uchyteliv fizychnoyi kul'tury yak peredumovy pidvyshchennya yakosti osvity. Vytoky pedahohichnoyi maysternosti. 2017;19:108-15.
5. Zakon Ukrayiny pro fizychnu kul'turu i sport. Vidomosti Verkhovnoyi Rady Ukrayiny (VVR), 1994, № 14, st.80. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
6. Makovoz O.S., Perederiy T.S. Metodyka vykorystannya khmarnykh tekhnolohiy v osviti. <file:///E:/Opera/haElftTV4eu4AGB0t8eCT3aMt1CoqX7B.pdf>
7. Khmil' N.A. Zarubizhnyy i vitchyznyanyy dosvid intehratsiyi khmarnykh tekhnolohiy u pedahohichnyy protses vyshchoho navchal'noho zakladu. Informatsiyni tekhnolohiyi i zasoby navchannya. 2015;50:128–38.
8. Plummer D. C. Cloud Computing Confusion Leads to Opportunity / Daryl C., Plummer, David W. Cearley, David Mitchell Smith – Report № G00159034. – Gartner Group, 2008 [Electronic resource]. – Access mode : [http://www.gartner.com/it/content/868800/868812/cloud\\_computing\\_confusion.pdf](http://www.gartner.com/it/content/868800/868812/cloud_computing_confusion.pdf)

## ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА: СОЦІАЛЬНО-ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ

### АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Олімпійська освіта: соціально-філософські, історичні, психологічні та педагогічні аспекти

#### ПРОГРАМА «OLYMPIC AGENDA 2020» ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ МІЖНАРОДНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Балацька Л. В., Погарцева В. О.

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Чернівці, Україна*

**Вступ.** Програма «Olympic Agenda 2020» була узгоджена на 127-ій сесії МОК у Монако, яка проходила 8-9 грудня 2014 року. 40 основних рекомендацій були сформовані після року обговорень та консультацій з усіма зацікавленими сторонами Олімпійського руху, а також зовнішніми експертами та громадськістю. Обговорювались і на 126-й сесії МОК в Сочі, на двох олімпійських самітах в комісіях МОК [2]. У процесі обговорень було отримано понад 40 000 подань від громадськості, що створило близько 1200 ідей. Вони були остаточно сформовані на засіданні Виконавчого комітету після виступів голів 14 робочих груп.

**Мета дослідження** – розкрити стратегічні шляхи програми «Olympic Agenda 2020» щодо майбутнього олімпійського руху.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел, систематизація, історичний та документальний метод.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Програма складається із 40 рекомендацій, які дають нам картину того, якими буде майбутнє олімпійського руху [4]. Рекомендації включають такі пункти:

- сесія МОК затвердила новий формат заявочного процесу на право проведення Олімпійських ігор, який передбачає можливість прийняття найголовнішого старту чотириріччя одразу в декількох країнах, а не в одній, як це було раніше. Таке рішення має на меті скорочення витрат на проведення Олімпійських ігор та розширення кола потенційних претендентів;

- одна з рекомендацій МОК забезпечує гнучкість у визначенні видів спорту та дисциплін у програмі Ігор. Зокрема, організатори відтепер мають право пропонувати для включення у програму змагань ті види спорту, які їх цікавлять;

- сесією Міжнародного олімпійського комітету урегульовано кількість учасників Олімпійських ігор. Так, обмеження на літніх Іграх становить 10 500 атлетів та 310 дисциплін, на зимовій Олімпіаді – 2 900 спортсменів, 100 дисциплін;

- одним з ключових напрямів також стало рішення про створення олімпійського телеканалу. У найближчі 7 років на розвиток цієї інновації МОК разом із партнерами готовий витратити суттєві кошти. Таким чином, запуск Олімпійського телеканалу створить базу для ефективної популяризації олімпійського руху та спортсменів в період між Олімпійськими іграми, тобто 365 днів на рік [2];

- серед інших рішень – проведення Юнацьких Олімпійських ігор у неолімпійський рік, починаючи з 2022 р., а також виділення 20 млн. дол. на антидопінгові дослідження та захист спортсменів від маніпуляцій, договірних матчів та корупції;

- співпраця з Міжнародною асоціацією всесвітніх ігор (IWGA) з питань складання спортивної програми і з Міжнародною асоціацією ветеранів спорту (IMGA) для вивчення можливостей організації змагань для ветеранів в містах проведення Ігор;

- включення "сталого розвитку" в усі аспекти Олімпіади. Поняття "стійкого розвитку" як дотримання екологічних і соціальних стандартів враховуватиметься як під час проведення Ігор, так і в ході роботи самого МОК;

- увійти до стратегічно важливих партнерств. МОК має бути відкритим до співпраці і спілкування з компетентними та визнаними організаціями і неурядовими організаціями для посилення впливу своїх програм;

- для подальшого підвищення прозорості МОК має складати фінансову звітність своєї річної діяльності, включаючи політику виплат добових членам МОК;

- поширювати освіту, що ґрунтується на олімпійських цінностях. МОК має зміцнювати партнерські відносини з ЮНЕСКО, щоб включити спорт і його цінності в шкільні програми по всьому світу;

- сприяти залученню ТОП спонсорів до співпраці з НОК – МОК має створити семінари з маркетингу для НОК, щоб надати інформацію щодо олімпійського маркетингу і передового досвіду [2]. Програма семінарів для всіх НОК буде покращувати і розвивати маркетингові та сервісні можливості, займатися зі спонсорами, щоб поліпшити підтримку і максимально активувати спонсорську допомогу;

- забезпечити гендерну рівність. МОК має працювати з міжнародними федераціями для досягнення 50 % участі жінок в Олімпійських іграх і стимулювати їх участь у включення змішаних командних змагань [3];

- інвестувати та налагоджувати відносини з професійними лігами і структурами за допомогою відповідних міжнародних федерацій з метою забезпечення участі найкращих спортсменів [1];

- МОК має розробити глобальну програму ліцензування, роблячи акцент на просування, а не на отримання доходів;

- розвиток програми **Sport for Hope** для підтримки спорту у бідних країнах.

**Висновки.** Аналізуючи програму «Olympic Agenda 2020» можемо зробити висновок про основні рекомендації, що дозволяють краще уявити картину майбутнього Олімпійського руху [4]. До основних пунктів програми включають: створення олімпійського каналу, посилення вимог до налагоджування відносин з професійними лігами, дотримання екологічних і соціальних стандартів під час проведення Ігор, поширення освіти, що ґрунтується на олімпійських цінностях, забезпечення гендерної рівності [2]. МОК таким чином, показує унікальну захищеність Олімпійських ігор та зміцнює позиції спорту у суспільстві.

### Література

1. Балацька Л, Головачук В, Григоришина Т (2019). Аналіз напрямків роботи розвитку міжнародної діяльності ФІБА. Вісник Прикарпатського університету: Фізична культура. Вип.31 С. 8-14
2. Радченко Л. (2016). Місце та роль культури і освіти в стратегії розвитку сучасного олімпійського руху . Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 5(75): Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).. Випуск. 5. С. 98-101.
3. Стратегическая дорожная карта на будущее олимпийского движения (2019) <https://www.olympic.org/olympic-agenda-2020>
4. Olympic Agenda 2020 (20+20 recommendations). ( 2014). International Olympic comity. 25 p.
5. <http://noc-ukr.org/about/officialdocuments/olimpiyskiy-poryadok-denniy-2020-20-20-rekomendaciy/>

Олімпійська освіта: соціально-філософські, історичні, психологічні та педагогічні аспекти

## ЗАХОДИ З ВПРОВАДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

Іваненко Г. О.

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

**Вступ.** Аналіз спеціальної науково-методичної літератури дозволяє відзначити, що на сьогоднішній день фахівцями обґрунтовано доцільність впровадження олімпійської освіти в освітній процес [2, 3], визначено цінність реалізації питань з олімпійської освіти у підготовку фахівців сфери фізичної культури та спорту [1, 5]. Однак питання, пов'язані з інтеграцією олімпійської освіти в освітній процес студентської молоді, залишаються актуальними.

**Мета дослідження** – визначити заходи, спрямовані на впровадження олімпійської освіти в освітній процес студентської молоді у закладах вищої освіти України.

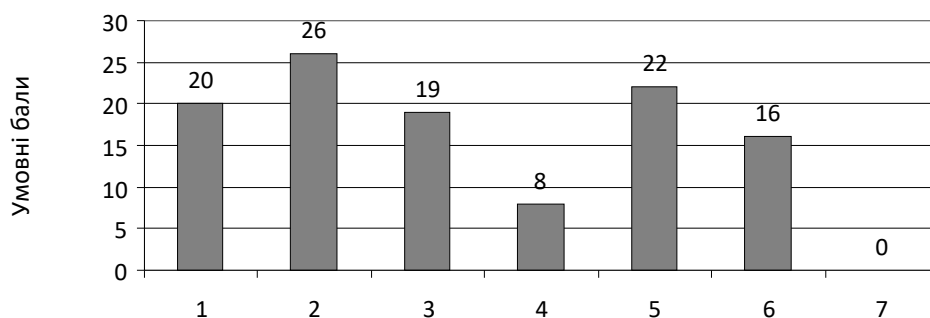
**Методи дослідження:** синтез та аналіз науково-методичної літератури, документальних джерел, систематизація та узагальнення, опитування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою вивчення особливостей впровадження олімпійської освіти у систему підготовки фахівців галузі «Фізична культура і спорт» було розроблено анкету та проведено опитування серед студентів профільних закладів вищої освіти України. У дослідженні взяли участь 30 чоловік.

Дослідження свідчать, що станом на 1.01.2019 р. в Україні функціонують 76 закладів вищої освіти, що здійснюють підготовку фахівців спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Серед зазначених закладів чотири є спеціалізованими, інші – здійснюють підготовку фахівців на базі інститутів та факультетів, які входять до складу закладу освіти [4].

Під час опитування респонденти визначили дисципліни, в рамках яких розглядаються питання з олімпійської освіти. Так, найбільш розповсюдженою дисципліною (викладається приблизно у 70 % закладів вищої освіти), в рамках якої впроваджуються питання з олімпійської освіти, є «Олімпійський та професійний спорт», далі – «Історія фізичної культури», «Теорія та методика фізичного виховання», «Олімпійський спорт», «Історія олімпійського руху», «Олімпійська освіта».

Наступним кроком дослідження було визначення заходів з впровадження олімпійської освіти, що проводяться у закладах вищої освіти України (рис. 1).



Заходи з впровадження олімпійської освіти у закладах вищої освіти України

Рис. 1. Заходи з впровадження олімпійської освіти, що проводяться у закладах вищої освіти:

1) організація та проведення на базі закладу освіти наукових конференцій, семінарів, круглих столів з питань олімпійської освіти;

2) організація спортивно-масової роботи з олімпійської тематики, що проводиться представниками закладу освіти (проведення спартакіад, олімпійських днів, тижнів, конкурсів веселих та кмітливих тощо);

3) організація зустрічей з видатними спортсменами-олімпійцями, ветеранами олімпійського руху;

4) співпраця закладу вищої освіти із засобами масової інформації з питань олімпійської освіти: участь телепроектів, виступи на радіо;



- 5) залучення студентів, в якості волонтерів, до допомоги у проведенні спортивно-масових заходів;
- 6) перегляд документальних фільмів на олімпійську тематику;
- 7) Ваш варіант

Дослідження свідчать, що найбільш розповсюдженими є заходи, пов'язані з організацією спортивно-масової роботи з олімпійської тематики, що проводяться представниками закладу освіти (проведення спартакіад, олімпійських днів, тижнів, конкурсів веселих та кмітливих, тощо) (26 умовних балів), далі - залучення студентів, як волонтерів до допомоги у проведенні спортивно-масових заходів (22 умовні бали), організація та проведення на базі закладу освіти наукових конференцій, семінарів, круглих столів з питань олімпійської освіти (20 умовних балів), організація зустрічей з видатними спортсменами-олімпійцями, ветеранами олімпійського руху (19 умовних балів), перегляд документальних фільмів на олімпійську тематику (16 умовних балів), співпраця закладу вищої освіти із засобами масової інформації з питань олімпійської освіти: участь у телепроектах, виступи на радіо (8 умовних балів).

Отже, проведене дослідження свідчить про необхідність створення єдиної системи інтеграції олімпійської освіти в освітній процес студентів, що сприятиме покращенню якості навчального процесу у закладах вищої освіти України, які готують спеціалістів галузі «Фізична культура і спорт».

#### **Висновки**

1. Аналіз літературних даних та проведене опитування свідчать, що галузь «Фізична культура і спорт» є повноцінною частиною не лише життя сучасного суспільства, а й процесу освіти і виховання молоді.

2. У закладах вищої освіти, де здійснюється підготовка фахівців за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», найбільш розповсюдженою дисципліною, в рамках якої впроваджуються питання з олімпійської освіти, є «Олімпійський та професійний спорт».

3. Основними заходами, що спрямовані на інтеграцію олімпійської освіти в підготовку фахівців галузі, є: організація та проведення на базі закладу освіти наукових конференцій, семінарів, круглих столів з питань олімпійської освіти; організація спортивно-масової роботи з олімпійської тематики; зустрічі з видатними спортсменами-олімпійцями, ветеранами олімпійського руху; участь представників закладу освіти у телепроектах, виступи на радіо; залучення студентів, як волонтерів до допомоги у проведенні спортивно-масових заходів тощо.

#### **Література:**

1. Булатова М., Георгиадис К. Международная олимпийская академия в системе образования и воспитания. *Наука в олимп. спорте*. 2016. №3. С.4.

2. Городинський С.І. Особливості впровадження олімпійської освіти у навчальний процес в Україні. *«Молодий вчений»*. 2017. №31.1 (43.1). С. 99-102.

3. Радченко Л. О. Етапи реалізації олімпійської освіти в діяльності вищих профільних навчальних закладах. *Наук. часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 6 (76). С. 95-98.

4. Інформаційна система «Конкурс» . URI: <http://www.vstup.info/>

5. Petrie Kirsten. Olympic/ism Education: Does it have a place in Physical Education? *Diagoras: International Academic Journal on Olympic Studies*. 2017. V1. P. 153-168.

Олімпійська освіта: соціально-філософські, історичні, психологічні та педагогічні аспекти

## УНІКАЛЬНИЙ СПОРТИВНИЙ ПРОЕКТ – ЧЕМПІОНАТ СВИТУ З ФУТБОЛУ СЕРЕД КОМАНД УКРАЇНСЬКОЇ ДІАСПОРИ

Лях-Породько О. О.

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

**Вступ.** Сучасний футбол багатий на різні турніри: чемпіонати світу, Олімпійські ігри, першості континентів, національні, області, районні, міські, сільські чемпіонати та безліч інших форм організації змагань з футболу.

Українці в еміграції запропонували нову форму футбольного турніру, який не має аналогів у світі – чемпіонат світу з футболу серед команд української діаспори! Явище унікальне з глибокою ідеєю та філософією.

**Мета дослідження** – провести історико-теоретичний аналіз та з'ясувати спортивне й соціальне значення чемпіонатів світу з футболу серед команд української діаспори.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, хронологічний та описовий методи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Час відліку проведення чемпіонату світу з футболу серед команд української діаспори починається з 2012 р. (табл. 1). Це не випадково, бо цього року Україна спільно з Польщею була господаркою чемпіонату Європи з футболу (У Канаді українці та поляки також організували футбольний турнір) [2]. Це досить символічне поєднанням! В історії українського спорту є приклади, коли одні турніри організовувались в ідейному єднанні з іншими. Наприклад, у 1936 р. у Філадельфії відбулась Перша Українсько-Американська Олімпіада. Цього самого року пройшли Ігри XI Олімпіади в Берліні (Німеччина). У 1948 р. у Німеччині українці були серед ініціаторів проведення Олімпіади ДП і водночас відбувалися Ігри XIV Олімпіади. 1980, 1984 та 1988 рр. було проведено Українські вільні Олімпіади, Перша олімпіада вільної української молоді та Українська Олімпіада і Здви́г молоді. У ці самі роки проходили Ігри XXII, XXIII й XXIV Олімпіад. Тож перспектива й символізм двох футбольних турнірів були безперечними.

Слід відмітити, що ідейний натхненник та Голова організаційного комітету Ігор Бокій цим проектом зробив крок до наближення мільйонного закордонного українства з українцями в Україні [1]. Бо ж ми є одна родина – українці! Також цей проект став генератором спортивно-соціального феномену.

Спільно з Федерацією футболу України Оргкомітет запланував «запустити» новий формат проекту – турнір серед дитячих команд діаспори. Ідея почала реалізовуватись і нині до України їде молодь для товариських зустрічей з однолітками.

У насиченій програмі чемпіонату світу є й соціальні моменти, такі як, наприклад, проведення товариського матчу між збірною командою учасників АТО та збірною командою української діаспори [3].

Гарний приклад для наслідування подають відомі українські футболісти. Так, серед учасників, які не є професійними футболістами, виступають зірки – Едмар, І. Яремчук та багато інших.

## Чемпіонати світу з футболу серед команд української діаспори 2012 – 2019 рр.

№ чемпіонату	Рік	Місце проведення	К-ть команд	Учасники	Переможець
Перший	2012	Тернопіль	4	Канада, Придністров'я, Естонія, Чехія	Придністров'я
Другий	2013	Тернопіль	7+1	Білорусь, Польща, Румунія, Естонія, Придністров'я, Іспанія, Канада, команда міської Ради Тернополя	Придністров'я
Третій	2014	Тернопіль	5	Канада, Польща, Білорусь, Іспанія, Румунія	Румунія
Четвертий	2015	Тернопіль	5	Іспанія, Польща, Білорусь, Угорщина, Румунія	Угорщина
П'ятий	2016	Тернопіль	6	Іспанія, Румунія, Молдова, Придністров'я, Білорусь-1, Білорусь-2	Придністров'я
Шостий	2017	Богородчани, Надвірна	8	Іспанія, Білорусь, Ізраїль, Молдова, Українська Європа, Румунія, Балтія, Польща	Іспанія
Сьомий	2018	Ірпінь, Гостомель	12	ОАЕ, Іспанія, Естонія, США, Ізраїль, Білорусь, Польща – Люблін, Польща – Вроцлав, Молдова, Болгарія, Австрія, Чехія	Австрія
Восьмий	2019	Ірпінь, Буча, Вишгород, Бородянка			

У День державного прапора в Ірпені було започатковано гарну традицію: місто стало місцем єднання українців усього світу. І на згадку про це учасники VII чемпіонату світу з футболу серед команд української діаспори висадили поруч зі стадіоном «Чемпіон» алею платанів, назвавши її Алеєю дружби. Насправді так і є, бо з кожним роком кількість учасників збільшується. А у майбутньому організатори турніру планують розширити програму іншими видами спорту й організувати Україніаду! Сміливий та перспективний проект, який у минулому вже мав місце й обговорювався громадськістю (у 1991 р. планувалось організувати Всеукраїнську Олімпіаду Світу в Україні), а цього разу він реалізується!

#### Література

1. Бокій Ігор. Я прагну об'єднати діаспорян з різних куточків земної кулі // Тернопіль вечірній. – 2013. - № 36. – С. 7.
2. Кручек Інна. Початок Євро-2012 відбувся в Канаді // Міст. – 2011. - № 22. – С. 14, 15.
3. Чемпіонат світу з футболу серед діаспори: стало відомо, які команди зіграють у півфіналах: Режим доступу - <https://www.ukrinform.ua/rubric-diaspora/2523431-cempionat-svitu-z-futbolu-sered-diaspori-stalo-vidomo-aki-komandi-zigraut-u-pivfinalah.html>

Олімпійська освіта: соціально-філософські, історичні, психологічні та педагогічні аспекти

## МУЗЕЙНА ПЕДАГОГІКА В СИСТЕМІ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ

Мазюк В. Л.

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

**Вступ.** Стратегія розвитку освіти в Україні передбачає побудову ефективної системи національного виховання на основі загальнолюдських, полікультурних, громадянських цінностей, забезпечення фізичного, духовно-морального, культурного розвитку дитини, формування соціально зрілої особистості, громадянина України і світу, підготовки молоді до усвідомленого вибору сфери життєдіяльності [5].

Набуті знання та вміння тісно взаємопов'язані з формуванням ціннісних орієнтацій, формують життєві компетентності особистості, необхідні для успішної самореалізації в житті, навчанні і роботі.

**Мета дослідження** – визначення значення музейної педагогіки в системі олімпійської освіти.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальних літературних і документальних джерел, періодичної преси та матеріалів мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Педагогічна діяльність у музейному середовищі – синтез виховання, розвитку та навчання – орієнтована на естетичне виховання, художню освіту і творчий розвиток особистості [2].

У процесі споглядання і взаємодій з музейним предметом у свідомості людини відбуваються певні зміни, її природа визначає і виявляє з глибин підсвідомості заховані до певного часу естетичні почуття і поняття, які набувають для нього абсолютно нового значення.

Музейна освіта відбувається через ціннісне ставлення особистості до пам'ятника і розширення чуттєвого досвіду в процесі спілкування з ним [4].

Музеї, ділячись накопиченою за століття культурною спадщиною, давно вже вийшли з рамок простого експонування і зберігання пам'яток історії та культури. Музеї перетворилися в комплекси, в яких здійснюється не тільки популяризація, а й вивчення гуманітарних і технічних наук.

Сьогодні, незважаючи на переважання в сучасному світі технічної цивілізації, культурно-гуманітарна основа освіти має особливе значення: для формування справжньої, повноцінної особистості необхідно залучати досвід, накопичений багатьма поколіннями.

До основних завдань музейної педагогіки належать:

- пробуджувати інтерес до пізнання спадщини світової та вітчизняної культури;
- виховувати дбайливе ставлення до музейних артефактів як частини надбання історії та культури;
- стимулювати творчу активність відвідувачів і розвивати їх комунікативну культуру;
- сприяти формуванню шанобливого ставлення до особистостей, які зробили значний внесок у розвиток різних сфер діяльності соціуму.

Серед численних музеїв, що мають різні напрями, виділяється група музеїв фізичної культури і спорту, особливе місце серед них займають музеї, що зберігають національні та світові цінності олімпійського руху.

Використання олімпійських музеїв в освітніх цілях постійно знаходиться в полі зору Міжнародного олімпійського комітету, про що свідчить стратегічний план розвитку Міжнародного олімпійського руху до 2020 року («Олімпійської порядку 2020»), затвердженого 127 сесією МОК в 2014 р. Рекомендацією 26 визначено «Продовжувати об'єднувати спорт з культурою. Продовжувати зміцнювати зв'язок між спортом і культурою під час Олімпійських ігор і в проміжках між нами ... Вивчити концепцію «Пересувний олімпійський музей» для ознайомлення широкої громадськості з олімпійською культурою в рамках естафети Олімпійського вогню, місць святкування Олімпійських ігор і проведення культурної олімпіади ... » [3].

У 40-ті-80-ті рр. ХХ ст. розвиток музейної педагогіки було пов'язано з ідеєю ЮНЕСКО про залучення до музейних надбань широкої дитячо-юнацької аудиторії. Нове розуміння ролі музею в освітньо-виховному процесі було теоретично осмислено видатними музеєзнавцями, педагогами, психологами як залучення школярів до міжкультурного діалогу [1].

Не залишилися осторонь від цієї ініціативи ЮНЕСКО й олімпійські музеї, мережа яких сьогодні становить 28 [6], і педагогічні колективи установ загальної середньої освіти.

**Висновки.** Олімпійські музеї, маючи багатий соціально-виховний потенціал, дозволяє здійснювати організовану пізнавальну, культурно-освітню, творчу діяльність, пов'язану з міжнародним олімпійським рухом, а також створює сприятливі умови для здійснення патріотичного, морального, естетичного виховання підростаючого покоління.

#### **Література:**

1. Белякова Л.М. Музейная педагогика: Новый взгляд на образование // Дополнительное образование и воспитание. – 2006. – № 5. – С. 17-21.
2. Каган М.С. Человеческая деятельность. М., 1974; Каган М. С. Взаимоотношение наук, искусства и культуры как историко-художественная проблема // Гуманитарий. Ежегодник Академии гуманитарных наук. № 1. СПб., 1995.
3. Олимпийская повестка 2020. [Интернет]. Доступно на: <http://coa.sportedu.ru/content/istoriya>.
4. Столяров, Б.А. Музейная педагогика. История, теория, практика: Учеб. пособие/Б.А. Столяров. — М.: Высш. шк., 2004 — 216 с.
5. Стратегия национально-патриотического воспитания детей и молодежи на 2016 – 2020 гг. Указ Президента Украины от 13 октября 2015 г. № 580/2015. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/5802015-19494>.
6. Olympic Museum Network. [Интернет]. Доступно на: <https://www.olympic.org/museum/collaborate/olympic-museums-network>.

Олімпійська освіта: соціально-філософські, історичні, психологічні та педагогічні аспекти

## ЗАХОДИ З УПРОВАДЖЕННЯ ІДЕЙ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ У ЗАКЛАДИ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Момот О. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, Полтава, Україна*

**Вступ.** Олімпійський рух – громадський рух, що базується на добровільному об'єднанні громадян та організацій з метою пропаганди ідей олімпізму, здорового способу життя, розвитку фізичної культури і спорту [1]; впливає на формування освітніх, соціальних, культурних, економічних і політичних цінностей та тенденцій в суспільстві, заохочує населення України до участі у фізкультурно-спортивній діяльності з метою збереження здоров'я, в якості розваги, справедливої гри, для посилення співробітництва, можливості вчитися, працювати у колективі, виховання поваги до людей [2, с. 33].

**Мета дослідження:** показати заходи з упровадження ідей олімпійського руху у заклад вищої освіти.

**Методи дослідження.** Концептуально-порівняльного аналізу (вивчення педагогічної, філософської й психологічної літератури); діагностичні (бесіди, анкетування, соціологічні спостереження, опитування, тестування).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основними формами роботи було обрано: діяльність Полтавського обласного відділення Олімпійської академії України, яке функціонує на базі факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, а також проведення конференцій, семінарів, круглих столів, олімпійських тижнів, олімпійських уроків, олімпійських вікторин, олімпійських лекцій, кураторських годин, спортивних змагань з олімпійських видів спорту.

Завдання відділення: формувати світогляд майбутніх фахівців, основу якого становить зміцнення і збереження здоров'я; формувати у майбутніх учителів позитивну мотивацію до здоров'язбережування; створити умови для формування у студентів знань про олімпізм, Олімпійські ігри, історію Олімпійського руху.

Структуру відділення відображено на сайті факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка у рубриці «Олімпійська академія» (електронний ресурс за адресою: <http://sport.pnpu.edu.ua/#>). Як зазначено на головній сторінці сайту, воно створено представниками кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін, де розміщено фото-перелік Олімпійської літератури, з якою можна ознайомитися на кафедрі.

Для майбутніх учителів та науково-педагогічних працівників на сайті розміщені певні рубрики, як-от:

- Про Полтавське обласне відділення Олімпійської академії України;
- Заходи і події, які проводить Академія;
- Олімпійська література;
- Олімпійці серед нас.

Винятково велике виховне значення в цьому напрямку мають позитивні зразки і приклади поведінки та діяльності учасників Олімпійських ігор. Недарма народна мудрість говорить, що для духовного розвитку особистості потрібні три умови: великі цілі, великі перешкоди і великі приклади. Ось чому в процесі впровадження ідей олімпійського руху в освітній процес закладів вищої освіти ми широко застосовуємо позитивний приклад – олімпійський приклад, який мотивує майбутнього фахівця до наслідування.

Олімпійський приклад – спосіб пред'явлення зразка сили, краси та здоров'я, поширення ідей олімпізму, розвитку олімпійського руху шляхом залучення широких верств населення до занять фізичною культурою та спортом. Відіграє значну роль у вихованні особистості майбутнього вчителя, має велику силу, базується на відомій закономірності: явища, що сприймаються зором, швидко й без труднощів відбиваються у свідомості, тому, на протипагу

словесним впливам, не потребують ні розкодування, ні перекодування. Приклад діє на рівні першої сигнальної системи, слово – другої.

**Висновки.** Упровадження ідей олімпійського руху в освітній процес закладу вищої освіти – ефективний засіб виховання здорової, активної та цілеспрямованої особистості, що передбачає кураторські години на олімпійську тематику для вироблення у студентів умінь логічно мислити й алгоритмізувати різноманітні навчально-виховні завдання та життєві ситуації. Інтеграція олімпійської освіти в навчальний процес закладів вищої освіти відбувається через аудиторні форми занять навчальних дисциплін: «Історія фізичної культури», «Олімпійський спорт», «Історія України», «Теорія і методика фізичного виховання», «Фізичне виховання», «Теорія і методика викладання плавання», «Теорія і методика викладання легкої атлетики», «Теорія і методика викладання спортивних ігор», зміст яких включав питання олімпійської тематики, олімпійські вікторини, також заняття з фізичного виховання, факультативи, спецкурси. Для формування та закріплення у студентів ціннісних орієнтирів під час аудиторних занять, що базувалися на ідеалах олімпізму, використовували навчально-пізнавальні ігри в процесі вивчення навчальних дисциплін.

У процесі практичної діяльності з упровадження ідей олімпійського руху у заклад вищої освіти силами студентів, студентського самоврядування, викладачів було оновлено спортивну базу, підготовлено волонтерів, які допомагали науково-педагогічним працівникам у проведенні фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, поширювати знання з олімпійської тематики поміж одногрупників. Унікальна сила олімпійського руху полягає у його здатності вселяти мрію у молоде покоління, а олімпійський приклад спонукає майбутнього фахівця до наслідування зразків поведінки і тим самим активно формує свідомість, підсвідомість, переконання, почуття майбутніх спеціалістів у здоров'язбережувальному середовищі закладу вищої освіти.

**Література:**

1. Єрмолова В. М. 10 уроків із П'єром де Кубертеном : метод. посіб. Київ, 2016. 236 с.
2. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика : навч. посіб. Київ, 2011. 335 с.
3. Куроченко І. О. Організація олімпійського руху. Бровари : АНФ ГРУП, 2012. 274 с.

Олімпійська освіта: соціально-філософські, історичні, психологічні та педагогічні аспекти

## ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ

Огнистий А. В., Огніста К. М.

*Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка, Тернопіль, Україна*

**Вступ.** «Декларація про загальні заходи державної молодіжної політики в Україні» ставить перед педагогами завдання створити атмосферу, яка спонукатиме до ініціативності творчі сили учнівської та студентської молоді, сформує умови для її належного фізичного, культурного та інтелектуального розвитку. Одним із шляхів вирішення цього завдання може стати виховання особистості на принципах олімпізму. Даний процес повинен відбуватись не лише через здобуття культурологічних знань, а й служити доброзичливим запрошенням до навчальних і самостійних занять фізичною культурою і спортом.

Аналіз літературних джерел виявив, що олімпійська освіта й олімпійське виховання в Україні у більшості випадків базуються на ґрунтовних науково-методичних працях М.М Булатової [2], С.Н. Бубки [1], В.М. Єрмолової [3].

Проте, лише незначна кількість науково-методичних праць висвітлює значення і місце олімпійської освіти в ході підготовки вчителя початкових класів як фахівця, який буде мати безпосереднє відношення до фізичного виховання школярів.

**Мета дослідження** - визначити шляхи покращення підготовки майбутніх учителів початкових класів до реалізації олімпійської освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, опитування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження здійснюється у рамках вирішення завдань комплексної наукової теми «Теорія і практика підготовки майбутніх учителів початкових класів до роботи з фізичного виховання у школі» та плану наукових досліджень регіонального відділення Олімпійської академії України у Тернопільській області.

Кафедрою фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка у співпраці з Олімпійською академією України (ОАУ) було окреслено основні напрями впровадження олімпійської освіти у навчально-виховний процес студентів – майбутніх учителів початкових класів:

- Забезпечення спеціалізованих кафедр, які здійснюють підготовку майбутніх учителів початкових класів до фізичного виховання учнів методичною літературою і матеріалами досліджень ОАУ з історії фізичної культури, спорту та олімпійського руху.

- Залучення до дослідницької роботи студентів – майбутніх учителів початкових класів, співробітництва й участі у наукових конференціях.

- Поширення олімпійських знань серед керівників кафедр, факультету, університету. Співпраця з інститутом післядипломної педагогічної освіти.

- Залучення лідерів олімпійського руху, спортсменів, тренерів, журналістів, акторів, письменників, участь студентів напряму підготовки початкова освіта до пропагандистських заходів на спортивних турнірах.

- Залучення студентів – майбутніх педагогів, до поповнення експонатами музею спортивної слави та проведення спортивних виставок у музеях, навчальних закладах.

- Проведення майбутніми вчителями початкових класів олімпійських уроків та вікторин під час педагогічної практики.

Запропоновані заходи для покращення олімпійської освіти спрямовані не лише на виконання своїх професійних обов'язків майбутніми вчителями початкових класів, а й на їх активну та ефективну участі у фізичному вихованні підростаючого покоління, формування у молодих осіб олімпійських ідеалів.



Підтвердженням правильності наших дій послужило опитування, яке передбачало визначення рівня освіченості майбутніх учителів початкових класів з олімпійської тематики. Нами було проведено опитування, в якому взяли участь студенти – майбутні вчителі початкових класів. Вибір контингенту опитування не випадковий. Кому, як не вчителю початкових класів, доносити до учнів високе і світле, яким у нашому випадку є олімпізм.

В опитуванні взяли участь 395 студентів денної форми навчання. Всі опитані — особи жіночої статі. Опитування проводили у 2008, 2016 та 2018 роках. Результати, отримані нами у 2008 р., спонукали нас до вироблення і впровадження рекомендацій до покращення процесу професійно-прикладної підготовки з фізичного виховання студентів у розділі олімпійська освіта [4]. У 2016 р. нами було проведено повторне опитування, внесено корективи до програм впровадження олімпійської освіти. У 2018 р. здійснено заключне опитування серед студентів – майбутніх учителів початкових класів.

На запитання «Чи знаєте Ви, де відбулися останні Олімпійські ігри?» ми отримали такі результати (табл. 1.).

Таблиця 1.

**Результати опитування дівчат – майбутніх учителів початкових класів, %  
(n-395)**

Рік опитування	n	Знають, де відбулись Олімпійські ігри	Не знають, де відбулись Олімпійські ігри
2008	128	11,31	88,69
2016	136	76,34	23,66
2019	131	100,00	0,00

Подальші дослідження будуть спрямовані на формування у майбутніх учителів початкових класів глибших знань про олімпійський рух. Додаткове опитування студентів у 2019 р., (n-131) виявило нові проблеми і виклики, а саме: тільки 24,3% знають, де проходили Юнацькі Олімпійські ігри, про Європейські ігри знають 18,9% опитаних, з них 10,8% обізнані про те, що вони відбудуться в м Мінськ, Республіка Білорусь, і жоден з опитаних студентів не володіє інформацією про такий спортивний захід, як Європейські юнацькі Олімпійські фестивалі.

**Висновок.** Використання сучасної навчально-методичної та популярної літератури, виданої в останні роки за сприяння Національного олімпійського комітету України та Олімпійської академії України, та впровадження олімпійської освіти у навчально-виховний процес майбутніх вчителів початкових класів дозволили покращити поінформованість студентів, що повинно позитивно відобразитись на освіченості учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Прогнозується, що запропоновані нами методичні рекомендації з олімпійської освіти дадуть змогу здійснити позитивний вплив на імідж школи, ЗВО, країни; збільшити коло спілкування, внаслідок чого з'являється можливість сформулювати новий погляд на існуючі проблеми та шляхи їх вирішення; забезпечити розвиток нових інтелектуальних ресурсів, адже вчитель є не тільки виконавцем освітньої програми, а й джерелом нових ідей і життєвого досвіду; надати нові професійні і консультаційні послуги, оскільки педагог повинен бути кваліфікованим фахівцем та охоче ділитися своїми знаннями.

### Література

1. Бубка С. Н. Олимпийский спорт в обществе: история развития и современное состояние / С. Н. Бубка. – К.: Олимп. лит., 2012. – 260 с.
2. Булатова М. М. Олімпійська спадщина України: художній альбом / М. М. Булатова. – К.: Олімп. л-ра, 2016 р. – Кн. 1. – 128 с., - іл.
3. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. / В. М. Єрмолова. – К., 2011. – 335 с.

Олімпійська освіта: соціально-філософські, історичні, психологічні та педагогічні аспекти

## ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНОЇ ФОРМИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

Передерій В. В.

*Національний олімпійський комітет України*

*Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського, Львів, Україна*

**Вступ.** Відповідно до сучасних соціальних умов олімпійський рух, і його складова – олімпійська освіта, має надзвичайно динамічний етап розвитку. Міжнародний олімпійський комітет (МОК) нині позиціонує себе як самодостатній соціально-економічний феномен із властивим йому внутрішнім механізмом саморозвитку, який ставить перед собою нові завдання та виклики. Саме тому є необхідність вивчення, аналізу та осмислення сучасних підходів до освітньої політики МОК [1].

Однією з інноваційних форм олімпійської освіти в Україні є проект #OlympicLab, який знаходиться у відкритому доступі для всіх, відповідає вимогам часу та має багатоаспектний характер. #OlympicLab базується на культурно-освітній програмі Юнацьких Олімпійських ігор і містить 6 модулів - ментальне тренування, здоровий спосіб життя, загальнолюдські та олімпійські цінності, чат з чемпіонами та лідерські навички, основи бізнесу та кар'єри, волонтерство [2].

Для оцінювання результатів впровадження проекту та пошуку перспектив його розвитку та вдосконалення було проведено експертний аналіз із залученням п'яти провідних експертів галузі олімпійської освіти.

**Мета дослідження** – визначення шляхів удосконалення та перспектив впровадження інноваційної форми олімпійської освіти #OlympicLab.

**Методи дослідження:** експертне опитування та аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою визначення перспектив проекту та шляхів його вдосконалення було проведено експертизу із залученням провідних фахівців сфери олімпійської освіти в світі та в Україні, які представляли Комісію з олімпійської освіти МОК, Міжнародну олімпійську академію (МОА) та Олімпійську академію України.

Експертне опитування проводилося за двома напрямками – кількісна оцінка ефективності проекту та його окремих модулів та рекомендації з покращення структури і змісту проекту.

У результаті експертного опитування було визначено, що для відповідності вимогам часу проект має постійно оновлюватись, змінюватись та вдосконалюватись щоб залишатись інноваційним. Експерти запропонували запровадити розподіл змісту відповідно до вікових груп учасників, що передбачає створення диференційованого контенту по кожному модулю для дітей і молоді.

На думку експертів, розвиток проекту може бути пов'язаний із запровадженням модуля, в якому буде відображено поєднання спорту з культурою і мистецтвом.

Також доцільною була пропозиція забезпечити зворотний зв'язок з учасниками, реалізація якого можлива через анкетування учасників безпосередньо після проведеного модуля чи створення онлайн анкети на сторінці проекту на сайті НОК України тощо.

Експерти звернули увагу на важливість додаткової підготовки запрошених лекторів, спортсменів та тренерів, які залучені до проведення модулів. Така попередня підготовка звичайно позитивно вплине на якість реалізації проекту.

**Висновки.** Запропоновані експертами шляхи вдосконалення проекту відображають його слабкі сторони, усунення яких сприятиме розвитку та покращенню проекту у майбутньому.

### Література;

1. Динаміка розвитку МОК: - [електронний ресурс]. – доступ <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-12/11bsnmsd.pdf>

2. Perederiy VV. Mapping proektiv olimpiyskoy diyalnosti. *Ukrainskyu jurnal medyzyny, biologii ta sportu*. 2019; 1 (17): 307-311. [Ukrainian]

Олімпійська освіта: соціально-філософські, історичні, психологічні та педагогічні аспекти

## ЗНАЧУЩІСТЬ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У ВИХОВАННІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Яворська Т. Є.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка, Житомир, Україна*

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку нашої держави особливого значення набуває проблема виховання сучасної молоді. Молодь – це майбутнє нашої країни. Від того, як особистість буде розвиватися, зростати духовно, пізнавати світ та його цінності, реалізувати себе у суспільстві, залежить подальший розвиток нашої української нації.

Відповідно до концепції П'єра де Кубертена, олімпійська освіта, через яку саме і вирішуються проблеми виховання сучасної молоді, спрямована на формування всебічно розвиненої, духовно й морально зрілої особистості, готової до сучасного життя, а також на подолання розриву між фізичним і духовним розвитком людини та потребує поєднання фізичного виховання з інтелектуальним і моральним. Тому питання значущості олімпійської освіти та впровадження її засобів у виховання сучасної молоді є актуальним.

**Мета дослідження** – розкрити значущість олімпійської освіти у системі виховання сучасної молоді.

**Методи дослідження:** аналіз та синтез, порівняння, систематизація та узагальнення даних літературних джерел і мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На сьогодні проблема олімпійської освіти та її значущість у вирішенні проблем виховання сучасної молоді постійно знаходиться у полі зору Міжнародного олімпійського комітету, представників національних олімпійських комітетів, науковців, фахівців галузі фізичної культури та спорту, вчителів закладів загальної середньої освіти тощо. На цю тему виконано багато дисертаційних робіт, наукових праць та публікацій різного рівня, проведено ряд конференцій, семінарів, симпозіумів, а також розроблено навчальні програми, створено спеціальні курси у вищих закладах освіти [4].

Олімпійська освіта сьогодні є не тільки важливим фактором розвитку олімпійського руху в Україні, а й могутнім засобом вирішення стратегічних завдань, що стоять перед державою, і, насамперед, важливим компонентом виховання, спрямованого на формування в сучасній молоді фізичного й морального здоров'я, навичок здорового способу життя, залучення їх до занять фізичною культурою та спортом. Олімпійська освіта – це багаторівневий спеціально організований педагогічний процес формування гармонійно розвиненої особистості через набуття знань, умінь і навичок, розвиток здібностей, інтересів, потреб та ціннісних орієнтацій, що базуються на гуманістичних ідеалах і цінностях олімпізму та є складовою частиною загальної освіти [2].

Освітній заклад – це той осередок, який може вплинути на сучасну молодь як духовно, так і розвинути її гармонійно. Саме у закладі вищої освіти створено всі умови для реалізації їхніх фізичних і творчих здібностей, молодь охоплена різними видами діяльності як під час освітнього процесу, так і в позанавчальний час, відбувається процес залучення молоді до заходів олімпійської освіти, а також формуються загальнолюдські моральні, етичні та естетичні цінності. На нашу думку, формування молоді має здійснюватись за допомогою організованого педагогічного процесу через ідеї олімпізму та засобами олімпійської освіти.

Здійснивши аналіз спеціальної літератури, можемо відмітити, що більшість науковців кінцевою метою і результатом реалізації олімпійської освіти вважають формування особистості, яка у своїх діях і думках у рамках фізкультурно-спортивної діяльності й у повсякденному житті керується загальнолюдськими гуманістичними нормами поведінки, що культивуються олімпізмом та принципами Олімпійської хартії. В Олімпійській хартії зазначено, що метою олімпізму є залучення людей до спорту для гармонійного розвитку. Ідеали олімпізму співзвучні з ідеалами європейської співдружності, для якої людина, її здоров'я, життя, фізична й духовна культура визнані найвищими цінностями [3].

Об'єднуючи спорт з культурою й освітою, олімпізм прагне пропагувати такий спосіб життя, який буде побудований на радості, на освітній цінності гарного прикладу та поваги до моральних принципів [4].

Ми підтримуємо думку президента Олімпійської академії України Марії Михайлівни Булатової, яка зазначає, що основними завданнями у процесі педагогічної діяльності в рамках олімпійської освіти є формування світогляду, основу якого становлять патріотизм, моральність, законослухняність, здоровий спосіб життя; формування позитивних мотивацій до навчання і праці, творчого ставлення до своїх обов'язків; гармонійний розвиток з урахуванням індивідуальних можливостей і вимог школи; підвищення ролі та значення олімпійського виховання в повсякденному житті [1].

Слід зауважити, що саме П'єр де Кубертен був першим педагогом, який висловився з приводу виховної ролі олімпізму. Він вважав, що спорт – це джерело внутрішньої досконалості кожної людини, а виховання високих моральних якостей особистості є головним засобом досягнення миру. Саме з часів П'єра де Кубертена продовжує культивуватись думка, що через спорт транслиуються «ідеальні цінності» для людей будь-якого віку та національності, а олімпійський рух виступає ефективним ресурсом міжкультурної комунікації та освіти [5].

Важливу роль у реалізації олімпійської освіти в процесі фахової підготовки майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту відіграє як навчальна, так і виховна діяльність. Зокрема, включення питання з олімпійської освіти у викладання профільних навчальних дисциплін, проведення інтелектуальних конкурсів та вікторин на олімпійську тематику, перегляд фільмів та їх обговорення, зустрічі з відомими спортсменами, учасниками Олімпійських ігор і тренерами збірних команд, відвідування галереї спортивної слави Житомирщини на базі факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка тощо.

Для успішного впровадження у навчально-виховний процес олімпійської освіти важливого значення набуває готовність педагогічного колективу: здатність до ділового об'єднання, організаційна єдність, моральна спрямованість, інтелектуальний рівень, бажання постійно оволодівати новими знаннями і передавати їх своїм вихованцям, які повинні стати висококваліфікованими спеціалістами, що будуть займати чіткі національні, загальнолюдські позиції в громадському житті.

**Висновки.** Розглядаючи олімпійську освіту як педагогічний процес та враховуючи результати аналізу літературних джерел, можемо стверджувати, що вона виконує освітні, виховні та оздоровчі завдання. Вважаємо, що виховання сучасної молоді та засвоєння олімпійських цінностей, ідеалів та фундаментальних принципів повинно здійснюватися через засоби олімпійської освіти, впровадження яких формує морально-вольові якості сучасної молоді й їх позитивну мотивацію до навчання, що є досить значущим складовим елементом у процесі фахової підготовки майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту.

### Література

1. Булатова М. Система олимпийского образования в Украине / М. Булатова // Вестн. РМОУ. – 2013. – №2–3. – С. 52-57.
2. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика / В.М. Єрмолова. – Київ : 2011. – 335 с.
3. Олімпійська хартія [Електронний ресурс] / Режим доступу : <http://nos-ukr.org/about/officialdocuments/olympic-charter/>
4. Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодні // Мат. регіон. наук.-метод. семінару / за заг. ред. Огністого А.В. – Тернопіль: В.-во СМТ «ТАЙП», 2015. – 138 с.
5. Ситникова О. В. Поликультурные образовательные ресурсы олимпизма: к вопросу о художественной коммуникации. Кросскультурное и полиязычное образование в современном мире. – 2013. – С. 92–96. Режим доступу до ресурсу: <http://repo.kspi.kz/handle/item/1243>.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## **ІНФОРМАТИВНІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ БОКСЕРІВ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ СТИЛЮ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ**

Аксютін В. В., Штанагей Д. В.

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

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку боксу стиль ведення поєдинку є характерною особливістю кожного професійного боксера. Так, є боксери, які відзначаються великою силою та активністю в поєдинку. Їх вирізняє сила удару, прагнення до силового придушення противника [1,2]. Найбільш вдалим варіантом є здатність поєднувати різні стилі і в різних боях показувати різні манери ведення поєдинку. Проте, ж найбільш характерні риси рухів спортсменів залишаються незмінними, що й дає підставу говорити про переважання стилю [3]. Визначення схильності боксера до певного стилю ведення поєдинку є актуальним завданням, оскільки діяльність, зазвичай, проявляється на етапі максимальної реалізації можливостей спортсмена. Аналіз наукової літератури свідчить про недостатність вивчення проблеми, пов'язаної із використанням індивідуально-типологічних психофізіологічних характеристик для виявлення стилів ведення поєдинку у боксерів, адже стан індивідуально-типологічних властивостей безпосередньо пов'язаний із стилями ведення боксерського поєдинку [4,5].

**Мета дослідження** – пошук інформативних психофізіологічних показників боксерів для визначення стилю ведення поєдинку.

**Методи дослідження.** Обстежено 22 кваліфіковані боксери, віком 18-25 років. Досліджували психофізіологічні характеристики за тестами, які визначають емоційний стан та сенсомоторні функції. Емоційний стан вивчали за допомогою 8-кольорового варіанту тесту Люшера в модифікації Л.Собчик (метод парних порівнянь). Визначали показники роботоздатності, втоми, тривоги, ексцентричність, концентричність, вегетативний коефіцієнт, гетерономність, автономність, а також визначались показники когнітивних функцій, зокрема, увага, сприйняття та мислення (за тестом «встановлення закономірностей»). Оцінювали швидкість та точності впізнання слова, закодованого знаковою послідовністю серед 25-пунктових варіантів з 5-альтернативним вибором. Усіх боксерів було розподілено на дві групи за стилем введення бою.

**Результати досліджень та їх обговорення.** За допомогою кластерного аналізу психофізіологічних показників було оцінено психологічний стан та когнітивні функції та виявлено два основні напрями за стилем – атакуючий та захисний.

До групи спортсменів із атакуючим стилем ведення поєдинку увійшли 10 осіб, до групи спортсменів із захисним стилем – 12 осіб. Аналіз результатів за цифровим тестом Люшера показав, що параметр роботоздатності має тенденцію до збільшення значень у боксерів із атакуючим стилем ведення поєдинку, також у них виявлено достовірно вищі значення гетерономності. Отриманий результат відображає факт наявності, з одного боку, вищого рівня роботоздатності у боксерів із атакуючим стилем ведення бою, порівняно із боксерами із захисним стилем, а з другого – наявності залежності від зовнішніх впливів, компромісність.

Аналіз когнітивних характеристик встановив, що боксери з атакуючим стилем ведення поєдинку характеризуються високими значеннями швидкості та переробки інформації. Однак, зростання швидкісних характеристик у них пов'язане із погіршенням когнітивних функцій – ефективності та продуктивності переробки інформації. Отриманий результат узгоджується з нашими дослідженнями, в яких показано антагоністичний характер зв'язків між швидкісними показниками нейродинамічних функцій та когнітивними характеристиками [6].

**Висновки.** Виявлено інформативні показники психофізіологічних функцій для визначення стилю ведення поєдинку у боксерів. Встановлено, що атакуючий стиль супроводжується наявністю високого рівня роботоздатності, зниженням рівня тривоги та автономністю у функціонуванні вегетативних функцій. Зниження автономності та зростання гетерономності у структурі психофізіологічного стану боксерів із атакуючим стилем ведення

поєдинку вказує на наявність компромісності та запобігання зовнішніх невдач. Боксери з атакуючим стилем ведення поєдинку характеризуються високими значеннями швидкості та переробки інформації.

### Література

1. Aksutin, V. V., & Korobeynikov, G. V. (2014). Study of special capacity in boxers with different styles of fight. *Physical education of students*, 18(5), 3-7.
2. Ivanovna, P. V., Andreevich, S. D., Germanovna, K. Y., Anatolyevna, B. N., Vitalyevich, L. J., & Aleksandrovich, S. A. (2017). Psychophysiological Determinants of Successful Training and Competitive Activity of Martial Artists. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 9(10), 1792-1796.
3. Lewandowski, J. (2012). Olympic boxing. *A not so sweet science*. Teoksessa Heather Reid & Michael Austin (toim.) *The olympics and philosophy*. Lexington: The Univeristy Press of Kentucky, 161-174.
4. Kiprych, S. V. (2014). Control system improvement of qualified boxers based assessment system change reaction cardiorespiratory during the immediate preparation for competition. *Physical education of students*, (4), 26-32.
5. Korobeynikov, G. V., Aksutin, V. V., & Smoliar, I. I. (2015). Connection of boxers' combat styles with psycho-physiological characteristics. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 19(9), 33-37.
6. Zazryn, T. R., McCrory, P. R., & Cameron, P. A. (2009). Injury rates and risk factors in competitive professional boxing. *Clinical journal of sport medicine*, 19(1), 20-25.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СУЧАСНІЙ ЗАРУБІЖНІЙ ІСТОРИОГРАФІЇ

Арнаутова Л. В.

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

**Вступ.** На сьогодні проблема подолання стресу кваліфікованими спортсменами залишається актуальною для дослідження. Це пов'язано насамперед з необхідністю вироблення ефективних копінг-стратегій в умовах змагальної діяльності для досягнення максимальної результативності кваліфікованими спортсменами. Навички з швидкого подолання стресу, який виникає в процесі підготовки до змагань та тренувань, та в період після змагань, допомагають спортсменам витримувати конкуренцію та водночас досягати високих результатів у своїй діяльності.

**Мета дослідження** – аналіз сучасної моделі стресостійкості та копінг-стратегій, які використовуються для протидії та/або подолання стресу кваліфікованими спортсменами в зарубіжній історіографії.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація наукових та інтернет-джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Історіографією дослідження стали актуальні англомовні роботи, де вивчалися особливості використання копінг-стратегій кваліфікованими спортсменами, які регулярно стикаються з рядом зовнішніх та внутрішніх стресових факторів, що впливають на їх продуктивність у спортивній кар'єрі: фізичне та психологічне навантаження, травми, тривога, зміни настрою, високі тренувальні навантаження тощо.

Richardson та співавтори розробили модель стресостійкості, згідно з якою людина під час зіткнення зі стресором проходить три психологічні фази: біопсихологічний баланс, зіткнення з стрес-фактором та протидію стресу [3]. В процесі переходу формується психологічна стійкість людини, але для цього потрібні також додаткові механізми, такі як стратегії подолання, висока самооцінка, оптимізм, внутрішня мотивація та здатність вирішувати проблеми.

Galli та Vealey вважають, що стресостійкість формується на основі індивідуального психологічного профілю, який детермінує психологічну стійкість, придатну для використання в спортивному контексті [1]. Спортивна діяльність ставить багато викликів перед спортсменом, що сприяє розвитку особистісних якостей протидії стресу. Кваліфікований спортсмен має гнучку психіку та здатний розвинути ряд психологічних якостей, які допомагають йому бути стійким та ефективним як у спорті, так і поза ним.

Найбільш цікава модель стресостійкості, представлена колективом британських дослідників (Nicholls, Morley та Perry), яка не була широко висвітлена у вітчизняній історіографії. Британські науковці вважають, що загальна психологічна стресостійкість формується у людини в процесі спілкування з однолітками. Спілкуючись з колегами, молодий спортсмен вчиться протистояти тиску колективу та окремих індивідів, що формує його майбутню стресостійкість як усвідомлення стрес-фактора та свідому протидію йому. Саме поведінка спортсменів у референтній групі та спортивній команді дає підстави дослідникам вважати, що стресостійкість формується в процесі спілкування в референтному середовищі [2].

На думку дослідників, стресостійкість у професійній діяльності формується таким чином. У підлітків, які залучені у комунікацію з однолітками, формується «адаптивний тип поведінки». У тих, хто усунений від спілкування з однолітками, наприклад, через залякування чи цькування з боку останніх, формується «неадаптивний вид поведінки». Вчені висувають гіпотезу про зв'язок між типом поведінки підлітка та вибором копінг-стратегії. Підлітки, які більш залучені до спілкування з однолітками, з більшою ймовірністю будуть зосередженими, старанніше навчатимуться, намагатимуться впоратися з важкими ситуаціями. Ця модель поведінки, на думку дослідників, формує засади для використання у дорослому житті та професійному середовищі копінг-стратегії «цілеспрямованість», орієнтованої на вирішення поставлених завдань та

досягнення мети. У підлітків, які стикаючись з проблемою, намагалися її оминати, формується підґрунтя для використання неадаптивної копінг-стратегії «уникнення»: підліток, відчуваючи незадоволення та неспроможність вирішити проблему, взагалі відмовляється від її вирішення. Це формує основу для використання копінг-стратегії «уникнення» при зіткненні зі стрес-факторами в дорослому житті.

Стресостійкість є здатністю позитивно адаптуватися до стресових ситуацій і, таким чином, виконувати ті чи інші дії, незважаючи на вплив стресу. Nicholls, Morley та Perry [2] погоджуються з висновками Skinner та Pitzer про те, що випадки подолання стресу, які повторюються, можуть впливати на мислення людини щодо сприйняття стресу загалом, тому що повторюваність стрес-фактора та способу його подолання формує адаптацію до того чи іншого типу стресу та відповідно є компонентом загальної стресостійкості [4].

#### **Висновки.**

1. Аналіз англомовних джерел свідчить про актуальність розвитку та застосування в спортивній психології різних методик, спрямованих на збільшення когнітивних ресурсів та можливостей спортсменів. Стрес, який є критичним, водночас є важливим чинником розвитку кваліфікованих спортсменів, адже будучи компонентом конкурентної боротьби, він може спонукати спортсменів до росту та змусити їх досягати вищих показників.

2. Необхідне створення тренінгових програм, які будуть спрямовані на виховання такої компетентності у спортсменів, як уміння зберігати спокій у критичних ситуаціях, застосовуючи методи боротьби зіряд стресом (копінг-стратегії) на основі індивідуальних ресурсів спортсмена.

3. Оптимальними тренінговими програмами з протидії стресу та підвищення стресостійкості будуть вважатися такі, в яких наявні техніки з формування наступних компетенцій: здатність спортсменів зберігати спокій у критичних ситуаціях, вміння застосовувати різні копінг-стратегії, варіативність копінг-стратегій та їхня універсальність.

#### **Література**

1. Galli N., Vealey R. S. "Bouncing Back" From Adversity: Athletes' Experiences of Resilience. *The SpPsy* [Internet] 2008 [cited 2018 Aug 27]; 22: 316-35. Available from: <https://pdfs.semanticscholar.org/e2ce/2a0a366adb091ec10dd385f39ea13fa6a38b.pdf>

2. Nicholls A, Morley D, Perry J. The model of motivational dynamics in sport: resistance to peer influence, behavioral engagement and disaffection, dispositional coping and resilience. *Front Psychol* [Internet] 2016. [cited 2018 Oct 02]; 6:1-9. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4703820/>.

3. Richardson G The Metatheory of Resilience and Resiliency. *J ClinPsychol* [Internet] 2002. [cited 2018 Sep 17]; 58(3):307-21.

4. Skinner E., Pitzer J. R. (2012). "Developmental dynamics of student engagement, coping, and everyday resilience," in *Handbook of Research on Student Engagement*, eds Christenson S. L., Reschly A. L., Wylie C., editors. New York: Springer Science and Business; 21–44. Available from: <https://www.springer.com/.../9781461420170-c1.pdf>.



Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ-ШАБЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В УМОВАХ ЗМІНЕНИХ ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ

Байдаченко В. А.

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

**Вступ.** Техніко-тактичні дії (ТТД), до яких у фехтуванні відносять атаки, зустрічні напади та захисти з відповідями становлять основу змагальної діяльності фехтувальників-шаблістів [2]. Кваліфіковані шаблісти у змагальній практиці використовують бойові дії в різних співвідношеннях. Сучасні тенденції розвитку фехтування визначаються особливостями змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації, а дослідження оптимального арсеналу їхніх змагальних дій є актуальними, особливо після змін у правилах змагань, які призводять до змін у співвідношенні основних засобів ведення поєдинків [1].

Серед останніх змін у правилах змагань із фехтування на шаблях були такі: на період жовтень-грудень 2016 р. введено тимчасові зміни, які стосувались зменшення дистанції початку бою в середині доріжки з 4 м. до 3 м. та збільшення часу фіксованого випередження ударів із 125 мс до 175 мс. Мета цих змін – зменшення кількості обопільних атак у середині доріжки, підвищення видовища фехтувальних поєдинків, зниження рівня суб'єктивізму у суддівстві. По завершенні тестового періоду у правилах змагань 2017 р. було залишено без змін час блокування уколу (удару) у 175 мс, але повернено дистанцію початку бою – 4 м. [1].

**Мета дослідження** – вивчення ТТД фехтувальників-шаблістів в умовах змінених правил змагань.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, експертний аналіз змагальної діяльності спортсменів, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження фехтувальних поєдинків попередніх років давали підстави говорити про певні тенденції у співвідношенні основних показників ТТД шаблістів через зміни у правилах змагань, а саме – збільшення обсягів захисних дій при зменшенні обсягів атакуючих [1, 3]. Нижче приведено результати порівняльного аналізу фінальних поєдинків команд на етапі Кубка світу 2016 р. (Угорщина) та на етапі Кубка світу 2017 р. (Алжир).

Обсяг, ефективність і результативність ТТД обраховували для кожного спортсмена окремо, але оскільки змагання були командними і розміри вибірок були малі ( $n=6$ ), статистично значущі розходження визначали із використанням U-критерію Манна-Уїтні [4].

Загальну характеристику груп бойових дій фехтувальників представлено у таблиці 1. Видно, що із поверненням дистанції початку бою до 4 м обсяги застосування окремих груп бойових дій практично не зазнали змін ( $p>0,05$ ). Найчастіше застосовують атаки, обсяг захисних дій значно менший, а зустрічних нападів було ще менше. У групі атак виявлено достовірне зменшення як ефективності (від  $51,0\pm 2,7\%$  до  $37,4\pm 5,7\%$ ;  $p<0,05$ ), так і результативності (від  $73,1\pm 2,3\%$  до  $61,0\pm 9,4\%$ ;  $p<0,05$ ). При зниженні ефективності атакуючих дій у 2017 р. зросла ефективність ТТД захисту-відповідей (від  $23,6\pm 6,0\%$  до  $52,7\pm 11,9\%$ ;  $p\leq 0,05$ ). Достовірним також було зниження результативності атак ( $p<0,05$ ), тоді як час збільшення результативності захисних дій виявилось недостовірним ( $p>0,05$ ).

*Таблиця 1*

Обсяги, ефективність та результативність основних груп бойових дій фехтувальників, %

Бойові дії	Обсяги дій		U	Ефективність		U	Результативність		U
	2016 р.	2017 р.		2016 р.	2017 р.		2016 р.	2017 р.	
Атаки	$62,6\pm 2,4$	$62,6\pm 4,1$	16	$51,0\pm 2,7$	$37,4\pm 5,7$	5	$73,1\pm 2,3$	$61,0\pm 9,4$	6
Зустрічні напади	$13,1\pm 2,0$	$11,4\pm 3,3$	15,5	$23,3\pm 9,2$	$25,0\pm 11,1$	18	$7,1\pm 3,5$	$7,8\pm 3,6$	18
Захисти-відповіді	$24,3\pm 1,8$	$26,0\pm 3,8$	15	$23,6\pm 6,0$	$52,7\pm 11,9$	7	$22,3\pm 5,5$	$31,2\pm 8,8$	12

За нових правил змагань суттєво зменшилась частота застосування простих атак, проте збільшились обсяги складних атак (табл. 2), серед яких слід виділити достовірно збільшення обсягів атак із фінтами ( $20,8 \pm 4,1$  % проти  $10,8 \pm 2,0$  %;  $p < 0,05$ ). Ефективність атак простих і атак із фінтами достовірно зменшилась ( $p < 0,05$ ), виявлено тенденцію до підвищення ефективності комбінованих атак ( $p > 0,05$ ). У 2017 р. результативність ТТД із групи атак порівняно з фінальними боями Кубка світу 2016 р. достовірних змін не зазнала.

Таблиця 2

Обсяги, ефективність та результативність атакуючих дій фехтувальників, %

Атаки	Обсяги дій		U	Ефективність		U	Результативність		U
	2016 р.	2017 р.		2016 р.	2017 р.		2016 р.	2017 р.	
Прості	$78,9 \pm 4,1$	$64,7 \pm 4,8$	6	$44,3 \pm 1,3$	$28,3 \pm 4,5$	1,5	$69,7 \pm 5,9$	$52,6 \pm 10,6$	9
З фінтами	$10,8 \pm 2,0$	$20,8 \pm 4,1$	5	$86,1 \pm 9,0$	$49,7 \pm 14,1$	6,5	$17,4 \pm 3,5$	$21,5 \pm 5,3$	11,5
З дією на зброю	$4,2 \pm 2,1$	$7,1 \pm 2,6$	13,5	$44,4 \pm 20,5$	$44,4 \pm 20,5$	18	$6,6 \pm 3,0$	$12,2 \pm 5,8$	13,5
Комбіновані	$6,2 \pm 2,6$	$7,5 \pm 1,8$	13	$37,5 \pm 18,0$	$66,7 \pm 16,7$	11	$6,3 \pm 3,3$	$13,6 \pm 3,0$	8,5

Аналізуючи захисти-відповіді можна говорити тільки про тенденції змін основних показників ТТД після останніх інновацій у правилах змагань. Більш застосованими стали 3-й і 5-й захисти, зросла ефективність дистанційного, 4-го та 5-го захистів. Недостовірними були зміни результативності захисних дій ( $p > 0,05$ ; табл. 3).

Таблиця 3

Обсяги, ефективність та результативність захисних дій фехтувальників, %

Захисти-відповіді	Обсяги дій		U	Ефективність		U	Результативність		U
	2016 р.	2017 р.		2016 р.	2017 р.		2016 р.	2017 р.	
Дистанційний	$46,5 \pm 7,3$	$38,0 \pm 10,3$	14	$36,4 \pm 8,9$	$66,1 \pm 15,4$	7,5	$56,9 \pm 16,7$	$49,3 \pm 14,7$	16,5
2-й	$15,1 \pm 1,9$	$3,3 \pm 2,1$	—	$25,0 \pm 17,1$	$16,7 \pm 16,7$	—	$27,8 \pm 15,9$	$12,5 \pm 2,1$	—
3-й	$18,7 \pm 7,2$	$27,5 \pm 15,4$	18	$25,0 \pm 17,1$	$16,7 \pm 11,4$	—	$13,9 \pm 9,0$	$6,5 \pm 4,4$	—
4-й	$13,9 \pm 5,8$	$14,0 \pm 5,2$	17	$16,7 \pm 16,7$	$25,0 \pm 17,1$	—	$5,6 \pm 5,6$	$6,5 \pm 4,4$	—
5-й	$5,8 \pm 2,6$	$17,1 \pm 4,8$	7,5	$33,3 \pm 21,1$	$50,0 \pm 22,4$	—	$12,5 \pm 8,5$	$18,8 \pm 9,3$	—

**Висновки.** Після нововведень до правил змагань 2016 р. спостерігається тенденція ускладнення атакуючих дій за рахунок фінтів, дії на зброю та комбінованих атак. Повернення попередньої дистанції початку бою та відмова від зміни часу блокування уколу продовжили тенденцію зменшення обсягів простих атак та збільшення обсягів складних, особливо, атак із фінтами. Знизилась як ефективність, так і результативність атакуючих дій, водночас ефективність і результативність захисних ТТД зросли.

#### Література

1. Байдаченко В. А. Техніко-тактичні дії фехтувальників-шаблістів високої кваліфікації в різних умовах ведення поединку / Байдаченко, Гамалій, Шевчук // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2018. – № 2. – С. 3–7.
2. Бусол В. Обсяги та ефективність бойових дій кваліфікованих фехтувальників-шаблістів / В. Бусол, І. Рошчін // Молода спорт. наука України. – Л. 2005. – Вип. 9, Т. 3. – С. 335–339.
3. Гамалій В. В. Захисні дії фехтувальників-шаблістів високої кваліфікації в умовах змінених правил змагань / В. В. Гамалій, В. А. Байдаченко, О. М. Шевчук // Мат. І Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнародною участю. – К. : НУФВСУ, 2018. – С 12–14.
4. Денисова Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте / Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. – К.: Олимп. літ., 2008. – 127 с.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## СПЕЦІАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ОСІННЬО-ЗИМОВИЙ ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ

Барзюк О. А., Козлова О. К.

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

**Вступ.** Оригінальний веслувальний тренажер Concept 2 Indoor Rower з'явився у 1981 р. Первинною метою його створення було забезпечення процесу підготовки спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у веслуванні в осінньо-зимовому періоді (міжсезоння). Використання цього тренажера набуло широкої популярності серед спортсменів, що стало основою для проведення чемпіонатів світу, Європи з веслування на ергометрах (до яких належить тренажер Concept 2). Змагатися у цьому виді спорту розпочали спортсмени провідних країн, які спеціалізуються у веслуванні академічному, у тому числі і України. Виникла проблема пошуку шляхів раціональної побудови тренувального процесу у веслуванні академічному в осінньо-зимовий період на тренажерах та інших спеціалізованих пристроях [1, 2].

**Мета дослідження** – визначення спеціальної підготовленості кваліфікованих веслувальників на основі використання тренажера "Concept-2".

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури та мережі Інтернет; педагогічне спостереження; ергометрія; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В умовах змагальної діяльності на тренажері "Concept-2" у реальному масштабі часу визначали потужність і час проходження дистанції 2000 м. У дослідженні взяли участь 24 спортсмени (чоловіки), з них 17 МСУ і 7 КМСУ, та 20 жінок, а також срібна призерка чемпіонату світу (2010 р.), багаторазова призерка чемпіонатів Європи з веслування академічного, рекордсменка світу з веслування на ергометрах Олена Буряк. Визначали характеристики проходження відрізків дистанції 2000 м на змаганнях з веслування на ергометрах.

Встановлено, що у спортсменів-чоловіків, які брали участь у дослідженнях, найкращий час проходження дистанції 2000 м на тренажері "Concept-2" – 6.38,4 с, а найгірший – 7.31,5 с, величини потужності проходження дистанції коливались в діапазоні 1,30–1,40 Вт; темп – 24–26 рух·хв<sup>-1</sup>, ЧСС – 170–190 уд·хв<sup>-1</sup>, час проходження дистанції 6.38,00–7.31,00 с. У жінок у середньому спортивні результати на дистанції 2000 м коливались у діапазоні 6.38,4 – 7.45,1 с, ЧСС – 170–190 уд·хв<sup>-1</sup>, потужність проходження дистанції – 1.35–2.00 Вт, темп – 24–26 рух·хв<sup>-1</sup>, ЧСС – 170–190 уд·хв<sup>-1</sup>. Так, параметри проходження дистанції чоловіків і жінок відрізняються за потужністю і за часом.

Ці показники є об'єктивними критеріями для визначення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих веслувальників у осінньо-зимовий період. Приклад проходження дистанції 2000 м рекордсменкою світу наведено на рисунку 1.

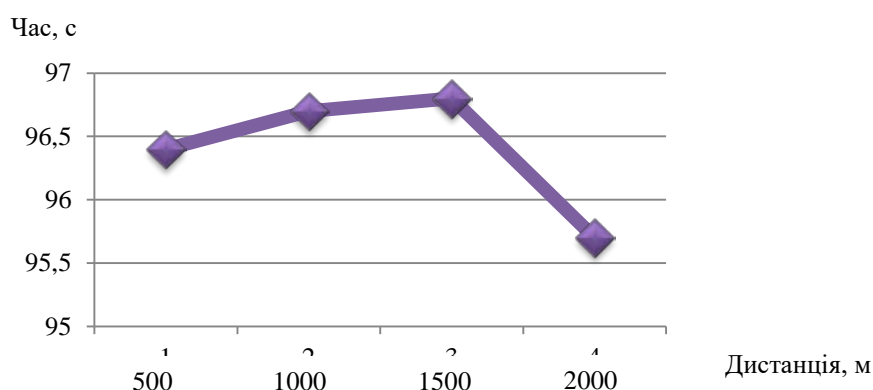


Рисунок 1 – Час проходження відрізків дистанції срібною призеркою чемпіонату світу (2010 р.), багаторазовою призеркою чемпіонатів Європи з веслування академічного, рекордсменкою світу з веслування на ергометрах – Оленою Буряк на чемпіонаті світу

Слід зазначити, що загальний час проходження дистанції рекордсменкою світу О. Буряк на чемпіонаті світу 06.25,6 с перевищує показники чоловіків (n=24).

**Висновки.** Встановлено, що пошук найбільш ефективних шляхів розвитку спеціальної фізичної підготовленості спортсмена є актуальним завданням спортивної науки. Особливо ця проблема набуває актуальності в академічному веслуванні у зв'язку з відсутністю умов для занять цим видом спорту в осінньо-зимовому періоді на воді. Тому вагому роль відіграє підготовка на спеціальних тренажерних пристроях.

2. Визначено величини спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих веслувальників у осінньо-зимовий період на дистанції 2000 м ("Concept-2"), що є об'єктивними критеріями для визначення їхньої спеціальної фізичної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень слід пов'язувати з розробкою методики тренування на тренажерах кваліфікованих веслувальників в осінньо-зимовий період.

### **Література**

1. Веслування академічне : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ / [укл. О.А. Шинкарук, Р.В. Кропта, Б.Є. Очеретько та ін.]. Федерація академічного веслування України. – Київ : Друкарня «Літера», 2011. – 116 с.

2. Русанова О.М. Perfection of training process taking into account the factors determining the performance of athletes saving in competitive activity the rowing // Proceeding of the XVIII International Academic Congress "History, problems and prospects of development of modern Civilization Volume XVIII. – "Tokyo Press". – 2017. – p. 523-527.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ІННОВАЦІЙНІ ЗАСОБИ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Богуславська В. Ю.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, Україна

**Вступ.** Теоретична підготовка є невід'ємною складовою системи багаторічного вдосконалення веслувальників на байдарках і каное і повинна відповідати структурі та змісту змагальної діяльності виду спорту та принципам системи підготовки спортсменів [1, 3, 4].

Водночас в роботах більшості фахівців з веслувального спорту існує лише згадка про теоретичну підготовку спортсменів [1, 2]. Відсутнє чітке обґрунтування структури та змісту теоретичної підготовки у веслуванні на байдарках і каное, а також відсутні засоби та об'єктивні критерії контролю рівня теоретичної підготовленості, що і формує проблему даної роботи.

**Мета дослідження** – удосконалити структуру та зміст теоретичної підготовки веслувальників на байдарках і каное на етапі початкової підготовки.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, аналіз документальних матеріалів, метод систематизації наукової інформації.

**Результати дослідження та обговорення.** Результати анкетування тренерів-викладачів (n=82) з циклічних видів спорту дали можливість виділити найбільш затребувані на різних етапах підготовки спортсменів розділи теоретичної підготовки. Серед яких: «Історія виду спорту», «Гуманітарні та соціалізуючі знання у підготовці спортсменів», «Зміст спортивної підготовки», «Медико-біологічні основи спортивної підготовки», «Матеріально-технічне забезпечення», «Правила техніки безпеки» [4].

На рисунку 1, представлено відсоткове співвідношення обсягу годин, які, на думку тренерів-викладачів, слід відводити для розгляду окремих розділів теоретичної підготовки.

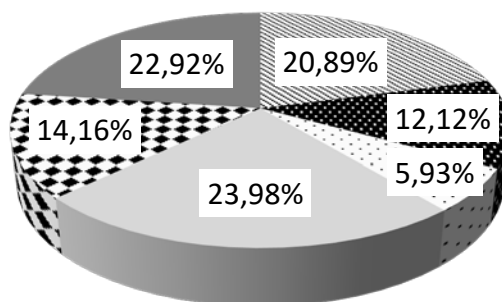








Рис. 1. Відсоткове співвідношення обсягу годин, відведених для розгляду окремих розділів теоретичної підготовки (за результатами опитування тренерів-викладачів, n=82):

- |   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|  | «Історія виду спорту»;                            |  | «Гуманітарні та соціалізуючі знання у підготовці спортсменів»; |
|  | «Медико-біологічні основи спортивної підготовки»; |  | «Зміст спортивної підготовки»;                                 |
|  | «Матеріально-технічне забезпечення»;              |  | «Правила техніки безпеки»                                      |

Як зазначено у навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву [2] основними засобами теоретичної підготовки для етапу початкової підготовки є проведення бесід, перегляд навчальних фільмів, відеозаписів та кінограм, плакатів, стендів, а основними методами, які застосовувались під час проведення

навчально-тренувальних занять з теоретичної підготовки веслувальників груп, є вербальні та наочні.

За результатами опитування спортсменів високої кваліфікації (n=146) та тренерів-викладачів (n=82) з циклічних видів спорту встановлено, що більшість респондентів, з метою удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення, наполягають на застосуванні ігрових засобів.

Так, серед спортсменів високої кваліфікації прихильниками використання ігор як засобу теоретичної підготовки є 60,96 % опитаних, а серед тренерів-викладачів – 76,82 %. Використовувати у теоретичній підготовці спортсменів-початківців саме комп'ютерні ігри вважають доцільним 55,48 % опитаних спортсменів високої кваліфікації та 68,29 % тренерів-викладачів.

Таким чином, результати проведеного опитування дозволили розробити програму формувального експерименту із залученням веслувальників на байдарках і каное початкового етапу підготовки.

Використання авторських навчально-ігрових засобів удосконалення теоретичної підготовленості відбуватиметься відповідно до алгоритму, який включає послідовні кроки:

- 1) попереднє проведення бесіди (розповіді) зі спортсменами за темою навчально-тренувального заняття;
- 2) ознайомлення спортсменів зі змістом гри;
- 3) розміщення кожного з гравців за окремим ПК;
- 4) надання допомоги (за необхідності) спортсменам у процесі проходження гри;
- 5) визначення переможця за комплексом чинників (швидкість вирішення завдання, кількість зроблених помилок тощо);
- 6) аналіз та обговорення результатів гри із зазначенням переваг та недоліків проведених дій учасників.

**Висновки.** В результаті проведеного опитування спортсменів високої кваліфікації та тренерів-викладачів з циклічних видів спорту встановлено, що з метою удосконалення теоретичної підготовленості веслувальників на байдарках і каное на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення доцільно застосовувати ігрові засоби теоретичної підготовки.

#### **Література:**

1. Бріскін Ю. А. Зміст теоретичної підготовки у видах веслування / Ю. А. Бріскін, М. П. Пітин, В. Ю. Богуславська // "Спортивна наука України": наукове електронне видання №3 (73) 2016. – С. 42 – 48.
2. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву / уклад. Ю. О. Воронцов, Ю. М. Маслачков, О. О. Чередниченко, В. В. Шептицький, А. Б. Сімановський, Т. М. Віхляєва, Ю. О. Ковальов, О. О. Бучма. – К., 2007. – 104 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.
4. Богуславська В. Ю. Інноваційні структура та зміст теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки у веслуванні на байдарках і каное / В.Ю. Богуславська // український науково-практичний журна: «Український журнал медицини, біології та спорту» – Том 4, №3 (19). – с. 33 – 38.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## **ВПЛИВ ПОКАЗНИКІВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ НА РІВЕНЬ ПРОЯВУ РУХОВОЇ КООРДИНАЦІЇ У ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Бойчук Р. І.<sup>1</sup>, Ковцун В. І.<sup>2</sup>, Белявський І. Л.<sup>1</sup>, Любінець В. Р.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу, Івано-Франківськ, Україна*

<sup>2</sup>*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна*

**Вступ.** Підготовка атлетів високої кваліфікації у спортивних іграх неможлива без глибокого різностороннього наукового забезпечення системи багаторічної підготовки спортивного резерву [2, 3]. Актуальною проблемою на сучасному етапі розвитку спортивних ігор та волейболу зокрема є оптимізація тренувального процесу юних атлетів. Ігрова діяльність є особливим видом психічної діяльності, що значною мірою впливає на розвиток інтелектуальних процесів [3]. Зокрема, так зване дивергентне мислення лежить в основі творчих здібностей й ігрової ефективності. Аналіз спортивно-тренувальної діяльності у волейболі показує, що результативність гри багато в чому визначається вихідною техніко-тактичною підготовленістю юних атлетів. Техніко-тактичний чинник є визначальним, адже дозволяє гравцю своєчасно сприймати і адекватно оцінювати ігрову ситуацію й точно реалізовувати її у моторній дії [2]. Координаційні здібності у волейболі проявляються під час виконання всіх техніко-тактичних дій. Ці здібності також тісно пов'язані із силою, швидкістю, витривалістю та гнучкістю волейболіста. Вони впливають на швидкість засвоєння спортивної техніки, а також на її подальшу стабілізацію і ситуаційно-адекватне різноманітне застосування [3]. В. Й. Лях [1] та В. М. Платонов [2] вказують на те, що показники психофізіологічних функцій (сенсомоторних, пропріорецептивних, перцептивних, інтелектуальних) значною мірою впливають на рівень прояву координаційних здібностей людини. У свою чергу Р. Ніртц [4] відзначає необхідність встановлення взаємозв'язку між сенсорно-перцептивною, мнемічною, інтелектуальною та сенсомоторною сферами та показниками координаційних здібностей юних атлетів.

Слід зазначити, що встановлені закономірності взаємозв'язку координаційних здібностей та психофізіологічних функцій відносяться переважно до дітей шкільного віку. В наявній літературі, на жаль, відсутні системні знання про взаємозв'язок цих складних явищ у волейболісток, які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Мета дослідження** – встановити особливості і ступінь взаємозв'язку показників психофізіологічних функцій і координаційної підготовленості волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Методи та організація дослідження.** У дослідженні брали участь волейболістки, які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки (n=22, вік – 15–17 років). Для оцінювання координаційних здібностей випробовуваних ми використовували показники здатностей до рівноваги, ритму, просторової орієнтації, кінестетичних диференціювань, узгодженості рухів та перебудови рухових дій. Детально процедура тестування описана у роботі В. Й. Ляха [1]. Оцінку швидкості розподілу уваги здійснювали за допомогою таблиці із 25 клітинками, на якій у випадковому порядку було нанесено числа від 1 до 40 (15 чисел пропущені). Перед випробовуванням ставилося завдання знайти ті числа, які відсутні в таблиці (Маришук, 1990). Якість і швидкість оперативного мислення оцінювали з допомогою програми "Гра -3" (Родионов, 2002). У першому випадку фіксували кількість ходів під час вирішення завдання, у другому – загальний час вирішення завдання. Швидкість надходження й переробки інформації здійснювали за допомогою коректурної проби Анфімова (Круцевич, 2005). Для визначення латентного періоду простої й складної зорово-моторної реакції використовували комп'ютерну програму "Психодіагностика" (Козіна та ін., 2011). Інтегральний показник координаційної підготовленості

визначали за сумою балів, набраних випробовуваними у тестах, які визначали прояв різних видів координаційних здібностей. Інтегральний показник прояву психофізіологічних функцій визначали аналогічно. Отримані дані обробляли за допомогою статистичної комп'ютерної програми SPSS 17.0. Було проведено множинний кореляційний аналіз.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Кореляційний аналіз взаємозв'язку психофізіологічних показників із координаційною підготовленістю показав, що сенсомоторні здібності взаємопов'язані на низькому рівні (від  $r=0,39$  до  $r=0,49$ ,  $p<0,05$ ) із здатностями до просторової орієнтації, узгодженості рухів, з відчуттям ритму та рівноваги. Показники простої та складної зорово-моторної реакції мають достовірні взаємозв'язки середнього рівня (від  $r=0,54$  до  $r=0,67$ ,  $p<0,05$ ) із показником бігу 3x10 м спиною до напрямку руху та різниці часу бігу 3x10 м обличчям та спиною до напрямку руху, які характеризували здатність волейболісток до швидкої перебудови рухових дій. Кидок тенісного м'яча на точність, який визначав ступінь пропріорецептивних здібностей волейболісток, має взаємозв'язок на рівні (від  $r=0,35$  до  $r=0,44$ ,  $p<0,05$ ) із здатностями до узгодженості рухів, просторової орієнтації, ритму. Інтегральний показник координаційних здібностей має достовірний взаємозв'язок ( $r=0,515$ ,  $p<0,05$ ) із показником пропріорецептивних здібностей. Показники бігу по обручах та бігу 3x10 м спиною до напрямку руху, які характеризували здатність випробовуваних до відчуття ритму та перебудови рухів, взаємопов'язані на низькому рівні ( $r=0,34$ ,  $p<0,05$ ) із інтегральним показником психофізіологічних функцій. Цей показник має достовірний взаємозв'язок середнього рівня ( $r=0,68$ ,  $p<0,05$ ) із здатністю волейболісток до узгодженості рухів, що проявлялася у тесті «десять вісімок».

Показник швидкості оперативного мислення волейболісток має взаємозв'язок на низькому рівні ( $r=0,35$ ,  $p<0,05$ ) із результатом тесту «Різниця часу бігу до пронумерованих м'ячів та човникового бігу 5x3 м», який характеризував рівень прояву орієнтації в просторі у волейболісток. Взаємозв'язок на рівні ( $r=0,49$ ,  $p<0,05$ ) виявлено між показником швидкості оперативного мислення волейболісток й результатом тесту «Стійка на одній нозі із закритими очима», який характеризував статичну рівновагу досліджуваних та взаємозв'язок низького рівня ( $r=0,34$ ,  $p<0,05$ ) із кількістю поворотів на вузькому боці гімнастичної лави (10 см) за 20 с, що характеризувало динамічну рівновагу волейболісток. Середній рівень взаємозв'язку ( $r=0,62$ ,  $p<0,05$ ) виявлено між цим показником та здатністю до швидкої узгодженості рухів, що проявлялася у тесті «Десять вісімок». Якість оперативного мислення випробовуваних має взаємозв'язок на рівні (від  $r=0,37$  до  $r=0,41$ ,  $p<0,05$ ) із показниками, які характеризують здатності до узгодженості рухів (десять вісімок), просторової орієнтації (біг до пронумерованих м'ячів) та відчуття ритму (біг 30 м по обручах).

Показник швидкості переробки інформації має низький рівень взаємозв'язку (від  $r=0,34$  до  $r=0,45$ ,  $p<0,05$ ) із здатностями до просторової орієнтації (біг до пронумерованих м'ячів), статичної (стійка на одній нозі) та динамічної (повороти на гімнастичній лаві) рівноваги. Достовірний взаємозв'язок середнього рівня виявлено між показником швидкості переробки інформації та результатами тестів: «Біг 3x10 м спиною до напрямку руху» ( $r=0,59$ ,  $p<0,05$ ) та «Співвідношення часу бігу 3x10 м обличчям та спиною до напрямку руху» ( $r=0,55$ ,  $p<0,05$ ), які характеризували здатність до швидкої перебудови рухових дій у волейболісток.

**Висновок.** Проведений кореляційний аналіз дозволив зробити висновок про те, що між показниками психофізіологічних функцій та координаційних здібностей волейболісток 15–17 років достовірні позитивні взаємозв'язки високого та середнього рівня в переважній більшості відсутні. Тобто, це є свідченням того, що високий рівень координаційних здібностей не залежить від однієї психофізіологічної функції. Він є результатом поєднання всіх чи більшості із них.

### Література

1. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – С. 794–815.



3. Спортивные игры : Техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / [под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова]. – [2-е изд., стереотип]. – М. : Академия, 2004. – 520 с.

4. Hirtz P. Koordinative Fehigkeiten / Hirtz P. // Trainingwissen Shaft. – Berlin : Sportverlag, 1994. – P. 137–145.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## **НАПРЯМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БІЛЬЯРДИСТІВ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДО ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ РОКУ**

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

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

**Вступ.** Соціально-політична ситуація в нашій країні складається таким чином, що адаптивний спорт виступає як пріоритетний напрям можливості вирішення однієї з нагальних національних проблем – загальне оздоровлення осіб з інвалідністю, подолання невпевненості у власних силах і перемога над своєю „неповноцінністю”, а також досягнення максимального спортивного результату, демонстрація найвищих людських можливостей на національних та міжнародних змаганнях [2, 4].

Більярд (пул) – складнокоординаційний вид спортивних ігор, який не тільки вимагає тонкої диференціації м'язових зусиль для виконання одного з 60 видів ударів для вирішення тактичного завдання, а й несе специфічне фізичне навантаження [1]. Проте спортсменам з різним обсягом рухових можливостей при травмі спинного мозку необхідний індивідуальний підхід, що обумовлює необхідність розробки відповідних програм підготовки та модернізації обладнання [3].

Аналіз літературних даних вказує на незаперечний факт повного ігнорування фахівцями більярдного спорту диференційованого підходу в підготовці осіб з інвалідністю до змагань. Спортсмени з інвалідністю вимушені використовувати стандартні програми з техніко-тактичної підготовки більярдистів [3, 5]. Зазначене вище свідчить про актуальність проблеми, вирішення якої сприятиме удосконаленню підготовки та підвищенню конкурентоспроможності українських спортсменів у сучасних умовах змагань.

**Мета дослідження** – удосконалення підготовки висококваліфікованих більярдистів з порушеннями опорно-рухового апарату.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення; метод експертних оцінок; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Під час ювілейного 40-го чемпіонату Європи, найбільш масштабного турніру з пулу, який проходив з 18 по 31 липня 2018 р. в Нідерландах (м. Велдховен), було проведено опитування головних тренерів 37 країн, представників близько 600 гравців, серед яких, в окремій категорії, спортсмени на інвалідних візках. Це дозволило визначити перелік важливих технологій та обладнання в адаптивному більярді, до яких є потенційний інтерес з боку країн-членів Європейської федерації лузного більярду. Представників національних федерацій найбільше зацікавили такі позиції:

1. Індивідуальні програми підготовки спортсменів з порушеннями опорно-рухового апарату в більярдному спорті.

2. Спеціальне обладнання та допоміжний інвентар, модифікований для більярдистів з інвалідністю.

Українські спортсмени ще не здобували призові місця на чемпіонатах Європи та світу серед більярдистів на інвалідних візках, оскільки досвід підготовки висококваліфікованих спортсменів у пулі невеликий. Та саме в нашій країні вперше в історії більярду було сформовано групи спортсменів з вадами опорно-рухового апарату, які займаються за спеціальною програмою. З метою збільшення обсягу техніко-тактичних прийомів та підвищення результативності змагальної діяльності нами вдосконалено і модернізовано програму підготовки та розроблено спеціальні допоміжні засоби та обладнання для більярдистів з інвалідністю, а саме: «рідкий тальк», спеціальні ремені для фіксації кия під час удару у спортсменів з травмами опорно-рухового апарату в шийному відділі, модифікований «міст» для можливості виконання максимальної кількості технічних прийомів. Розроблену програму та спеціальне обладнання було втілено в практику у 2018 р. на навчально-тренувальних зборах з техніко-тактичної та

спеціальної фізичної підготовки національної збірної команди більярдистів з травмами опорно-рухового апарату. Ефективність впроваджених розробок підтверджено достовірним зростанням техніко-тактичних прийомів та результативності спортсменів (рис.1), результатами їх виступу на чемпіонаті Європи з пулу серед більярдистів з порушеннями опорно-рухового апарату (в інвалідних візках).



Рисунок 1 - Оцінка підготовленості спортсменів національної збірної команди (n=10) до чемпіонату Європи з пулу серед більярдистів з порушеннями опорно-рухового апарату, %:  
 ..... 2017 р. — 2018 р.

**Висновки.** Практичне застосування індивідуальних програм підготовки спортсменів та розробок «рідкий тальк», спеціальні ремені для фіксації кия під час удару у спортсменів з травмами опорно-рухового апарату в шийному відділі, модифікований «міст» сприяли удосконаленню техніко-тактичної підготовки шляхом збільшення обсягу технічних прийомів, спеціальної фізичної підготовки та суттєвому росту результатів. Ці розробки можуть бути використані в інших видах адаптивного спорту як в Україні, так і у всьому світі.

#### Література

1. *Борисова О. В.* Програми підготовки висококваліфікованих більярдистів Європи: експертна оцінка / О. В. Борисова, В. О. Нагорна, А. О. Митько // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – 2018. – Вип. 5 (24). – С.160-167.
2. *Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту* / [С. Ф. Матвеев, Ю. А. Бріскін, І. О. Когут та ін.]. – К.: Асконіт, 2011. – 250 с.
3. *Нагорна В. О.* Особливості змагальної діяльності більярдистів з порушеннями опорно-рухового апарату / В. О. Нагорна, А. А. Котляр // Спорт та сучасне суспільство: мат. X Міжнар. наук. інтернет-конф. 03 березня 2017 р. – К.: Олімп. л-ра. – С. 147-150.
4. *Нагорна В. О.* Спортивні ігри як пріоритетний напрям адаптивного спорту в Україні / В. О. Нагорна, М. О. Дорошенко, Л. Г. Гришко, І. В. Новікова // сб. ст. LX Междунар. науч.-практ. конференции «Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии». – 2017. – № 3(60). – С 223-229.
5. *Larsson H.* Principles to improve rules for tournament play for wheelchair billiard competition // Олімпійський спорт і спорт для всіх: 14 Міжнар. наук. конгр., (Київ, 5-8 жовтня 2010 р.): тези доповідей. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – С. 644.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ ПЛАВЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ

Бойко Г. М.<sup>1</sup>, Волошко Л. Б.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт», Київ, Україна

<sup>2</sup>Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка, Полтава, Україна

**Вступ.** Зважаючи на високу напруженість підготовки плавців високої кваліфікації з порушеннями психофізичного розвитку, значні обсяги тренувальних і змагальних навантажень, стрімке зростання рівня результатів, що демонструють провідні спортсмени світу, та високий рівень конкуренції в усіх функціональних класах, потребують постійного пошуку та вдосконалення всі складові підготовки спортсменів з інвалідністю, що забезпечить досягнення ними найвищого рівня готовності та його ефективного реалізації під час відповідальних стартів [1, 2]. Отже, актуальним є пошук нових підходів до визначення змісту та спрямованості спеціальної фізичної підготовки плавців високої кваліфікації із порушеннями зору.

**Мета дослідження** – розкрити зміст та особливості програми функціонального тренування на суші для плавців із порушеннями зору функціональних класів S-12-13 у спеціально-підготовчому періоді їх підготовки.

**Методи дослідження:** теоретичні – аналіз, узагальнення, систематизація даних спеціальної науково-методичної літератури; емпіричні – тестування сили тяги (за максимальною довжиною розтягування стандартного гумового амортизатора середнього ступеня жорсткості під час плавання основним способом) та швидкісно-силової витривалості (часу утримання максимальної довжини розтягування гумового амортизатора в плаванні основним способом), констатуючий і формуючий педагогічні експерименти; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Забезпечення прогнозованого зростання рівня спеціальної фізичної підготовленості плавців високої кваліфікації з порушеннями зору як невід’ємної складової їх готовності до високоефективної змагальної діяльності потребувало пошуку нових підходів до визначення її змісту та спрямованості, залежно від завдань конкретного періоду підготовки на певному її етапі [1]. У дослідженні ми ґрунтувались на тому, що сучасна раціональна техніка спортивних способів плавання, техніка виконання стартів і поворотів зумовлює залучення близько 90 % м’язових груп плавця, що включаються в роботу одночасно та почергово і несуть високе динамічне та стато-динамічне навантаження. Тому, для розгортання додаткових механізмів адаптації й розширення функціональних резервів організму плавців високої кваліфікації з порушеннями зору, удосконалення спеціальних фізичних якостей та подальшого технічного удосконалення нами здійснено розробку та експериментальне впровадження програми функціонального тренування на суші.

**Метою цієї програми** тренування для плавців високої кваліфікації з порушеннями зору було визначено підвищення функціональних можливостей їхнього організму, зміцнення м’язового корсета та м’язових груп, що несуть основне та додаткове навантаження під час виконання плавальних рухів, передбачених сучасними варіантами техніки спортивних способів плавання під час виконання тренувальних завдань у воді для подальшого вдосконалення їхньої технічної майстерності й функціональної підготовленості. Зміст програми становлять вправи на суші із використанням гумових амортизаторів різної конфігурації, TRX і спеціальних вправ з обтяженням вагою власного тіла. Комплексний системний підхід до реалізації програми дозволив виокремити та вирішити такі основні **завдання**: 1) пошук додаткових резервів для підвищення функціональних можливостей організму плавців у спеціально-підготовчому періоді їх підготовки до відповідальних стартів сезону; 2) закладання фундаменту для подальшого удосконалення техніко-тактичної майстерності плавців; 3) забезпечення дієвого впливу на основні механізми розвитку компенсаторно-адаптивних реакцій організму в процесі спеціальної фізичної підготовки на суші з подальшою їх екстраполяцією на роботу у воді; 4) формування

стійкої позитивної мотивації плавців до подальшого технічного й функціонального вдосконалення.

Запропонована програма функціонального тренування плавців, що складається з п'яти різноспрямованих, однак, логічно взаємопов'язаних між собою комплексів, розрахована на три мікроцикли і є інтегрованою в структуру їхньої спеціальної фізичної підготовки на суші. Загальна тривалість тренувального заняття на суші – 90 хв. 5 разів на тиждень, із яких 50-60 хв. було відведено на функціональне тренування.

Для забезпечення адекватного протікання адаптивних реакцій організму плавців ми застосували принцип поступовості нарощування інтенсивності та тривалості навантажень. Так, в адаптаційному мікроциклі комплекси функціонального тренування склалися з 10 вправ, кожна з яких виконувалась інтервальним методом: робоча фаза (15 сек.), передбачала виконання вправи з інтенсивністю 75 % максимальної і чергувалась із пасивним відпочинком (15 с.). Загальна тривалість однієї вправи у межах тренувального сету – 4 хв. Відпочинок між вправами – 1 хв. В ударному та підтримуючому мікроциклах комплекс функціонального тренування складався з 12 вправ, що виконувались за описаною схемою, однак, передбачалося зростання інтенсивності робочої фази до 85 % та її тривалості (20 с.) на фоні скорочення фази відпочинку між повторенням вправи до 10 с. Усі інші параметри навантаження залишились незмінними.

Дослідження тривало протягом трьох мікроциклів (адаптаційного, ударного та підтримуючого) шляхом упровадження експериментального фактора – функціонального тренування та контролю за динамікою показників тягової сили та швидко-силової витривалості плавців. До участі в дослідженні було залучено дев'ять плавців високої кваліфікації функціональних класів S-12-13. Усі учасники є переможцями й призерами чемпіонатів і Кубків України 2011-2018 рр., чемпіонатів Світу та Європи, літніх Паралімпійських ігор (Лондон – 2012, Ріо-2016). Спортивний стаж учасників дослідження – 10-17 років. Порівняльний аналіз експериментальних даних на рівні значущості 5 % дозволив відзначити позитивну динаміку показників тягової сили у плаванні основним способом та швидко-силової витривалості плавців із порушенням зору.

**Висновки.** Представлено результати комплексного вивчення питань функціонального тренування на суші для плавців високої кваліфікації з порушеннями зору функціональних класів S-12-13 у спеціально-підготовчому періоді їх підготовки: визначено мету, конкретизовано завдання, розкрито зміст експериментальної програми функціонального тренування. Оцінка застосованих експериментальних впливів здійснена на підставі порівняння результатів тестування показників тягової сили та швидко-силової витривалості плавців на різних етапах педагогічного експерименту, цілком підтвердила ефективність програми функціонального тренування для плавців високої кваліфікації з порушеннями зору.

#### **Література**

1. Бойко Г. М. Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності плавців із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті : монографія / Г. М. Бойко. – Полтава : ТОВ АСМІ, 2012. – 360 с.
2. Бойко Г. М. Визначення базового змісту психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності сліпих і слабозорих плавців у паралімпійському спорті / Г. М. Бойко // Соціально-психологічні проблеми тифлопедагогіки. – 2011. – Вип. 5 (13). – С. 29-40.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ ПЛАВЦІВ У ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

Бойко Г. М.<sup>1</sup>, Волошко Л. Б.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Полтавський інститут економіки і права, Полтава, Україна

<sup>2</sup>Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка<sup>2</sup>, Полтава, Україна

**Вступ.** Висока напруженість підготовки плавців високої кваліфікації у паролімпійському спорті, значні обсяги тренувальних і змагальних навантажень, стрімке зростання рівня результатів, що демонструють провідні спортсмени світу, та високий рівень конкуренції в усіх функціональних класах потребують постійного пошуку та вдосконалення всіх складових підготовки спортсменів, що забезпечить досягнення ними найвищого рівня спортивної майстерності та його ефективної реалізації у відповідальних стартах [2]. Отже, актуальним є пошук нових підходів до визначення змісту та спрямованості спеціалізованої функціональної підготовки плавців високої кваліфікації.

**Мета дослідження** - теоретично обґрунтувати, розкрити зміст та особливості комплексу функціонального тренування TRX для плавців із порушеннями опорно-рухового апарату в спеціально-підготовчому періоді їхньої підготовки.

**Методи дослідження:** теоретичні – аналіз та узагальнення даних літератури; педагогічний експеримент.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження тривало протягом трьох мікроциклів (адаптаційного, ударного та підтримуючого) шляхом упровадження експериментального фактора – функціонального тренування на TRX та контролю за динамікою показників силової та швидко-силової витривалості плавців.

До участі в дослідженні було залучено сім плавців високої кваліфікації функціональних класів S-6-8. Порушення опорно-рухового апарату спортсменів пов'язані з вродженими і набутими вадами верхніх кінцівок. Усі учасники дослідження є переможцями й призерами чемпіонатів і Кубків України 2011-2018 рр., чемпіонатів Світу та Європи, літніх Паролімпійських ігор (Лондон – 2012, Ріо-2016); вік учасників – 19-26 років; спортивний стаж – 11-17 років.

Метою експериментальної методики функціонального тренування із застосуванням TRX для плавців високої кваліфікації функціональних класів S-6-8 було визначено підвищення функціональних можливостей їхнього організму, зміцнення м'язового корсета та м'язових груп, що несуть основне навантаження під час виконання тренувальних завдань у воді для подальшого вдосконалення технічної майстерності плавців.

Комплексний, системний підхід до реалізації методики дозволив виокремити та вирішити такі завдання: 1) пошук додаткових резервів для підвищення функціональної можливості організму плавців у спеціально-підготовчому періоді їхньої підготовки до відповідальних стартів сезону; 2) закладання фундаменту для подальшого удосконалення техніко-тактичної майстерності плавців; 3) забезпечення дієвого впливу на основні механізми розвитку компенсаторно-адаптивних реакцій організму в процесі спеціальної фізичної підготовки на суші та у воді; 4) формування стійкої позитивної мотивації плавців до подальшого технічного удосконалення [1].

Запропонована методика функціонального тренування плавців із використанням TRX розрахована на три мікроцикли й інтегрована в структуру спеціальної фізичної підготовки плавців на суші. Загальна тривалість тренувального заняття на суші – 90 хв. п'ять разів на тиждень, із яких 50-60 хв. відведено на функціональне тренування.

Для забезпечення адекватного протікання адаптивних реакцій організму плавців ми застосували принцип поступовості нарощування інтенсивності та тривалості навантажень. В адаптаційному мікроциклі комплекс функціонального тренування складався з 10 вправ, кожна з яких виконувалась інтервальним методом протягом 4 хв. Робоча фаза тривалістю 15 сек передбачала виконання вправи з інтенсивністю 75 % від максимальної та чергувалась із

пасивним відпочинком, тривалістю 15 сек. Загальна тривалість однієї вправи – 4 хв., відпочинок між вправами – 1 хв.

В ударному та підтримуючому мікроциклах комплекс функціонального тренування складався з дванадцяти вправ, що виконувались за описаною схемою, однак передбачалося зростання інтенсивності виконання вправ до 85 %; тривалість робочої фази – 20 сек; фази відпочинку між повторенням вправи – 10 сек. Усі інші параметри навантаження залишились незмінними.

**Висновки.** Контроль ефективності застосованих впливів, що здійснювався на підставі порівняння результатів тестування показників силової та швидко-силової витривалості плавців, отриманих до початку застосування комплексу функціонального тренування та по завершенню третього мікроциклу підготовки, цілком підтвердив його ефективність.

#### **Література**

1. Бойко Г. М. Удосконалення техніко-тактичної майстерності висококваліфікованих плавців із порушеннями опорно-рухового апарату / Г.М. Бойко, Л.Б. Волошко // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т.Г. Шевченка. - Вип. 154. Т. II. – Чернігів : НУЧК, 2018. – (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – С. 208-214.

2. Бойко Г. М. Теоретичні аспекти підготовки спортсменів високої кваліфікації у паралімпійському спорті / Г. М. Бойко // Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи : матеріали IV Всеукраїнської наук.-практ. конф. з міжнародною участю. – Полтава : ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2018. – С. 207.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ВИРІШАЛЬНИЙ МОМЕНТ МАТЧУ (НА МАТЕРІАЛАХ БАСКЕТБОЛУ ТА БІЛЬЯРДНОГО СПОРТУ)

Борисова О. В., Нагорна В. О., Шутова С. Є., Митько А. О.

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

**Вступ.** В екстремальних умовах змагань стресостійкість спортсменів є одним з актуальних завдань сучасної психології. Дослідження останнього десятиліття показали, що стрес визначається як неспецифічна реакція організму на будь-який вплив [2]. А це означає, що удосконалення спортивної підготовки має включати розробку і використання методів діагностики психофізіологічного стану висококваліфікованих спортсменів у стресових умовах [1, 3, 4].

**Мета дослідження** – характеристика психофізіологічного стану висококваліфікованих баскетболістів та більярдистів під час реалізації технічного прийому в умовах стресової ситуації.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення; експертних оцінок; психофізіологічні; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та обговорення.** Стресостійкість проявляється в характері зв'язків психодинамічних і особистісних характеристик інтегральної індивідуальності спортсмена. Стрес не завжди пов'язаний з негативом, оскільки характеризується наявністю змагального ефекту, схильністю до ризику у професійній діяльності спортсмена. Метод експертних оцінок характеристик психофізіологічного стану висококваліфікованих баскетболістів та більярдистів ( $n=30$ ) під час реалізації технічної дії в умовах змагань дозволив визначити домінуючі якості психологічної готовності до перемоги: мотивація, рівень тривожності та стійкість уваги [1, 4]. Коефіцієнт конкордації  $W = 0,76$  підтверджує однорідність групи фахівців. Спортсменам було запропоновано змодельовати наступну змагальну ситуацію: баскетболіст має виконати штрафний кидок у фінальному матчі з рівним рахунком для команд на останніх секундах гри; більярдист має зіграти «матч бол» з рівним рахунком по фреймам з опонентом.

Переважає більшість спортсменів хоч раз відчували дискомфорт у момент підготовки до виконання «матч болу» - 83,3%. Відчували об'єктивні зміни свого психофізіологічного стану в момент реалізації точної технічної дії в умовах стресу 73,3% спортсменів, серед яких 26,7% описують свій стан, як «Відчуваю тривогу, підвищення ЧСС, з'являються негативні думки», 16,7% - «Відчуваю агресію, думки лише про перемогу», 13,3% - «Відчуваю страх поразки, тремор в руках та напруження м'язів шиї», до групи з найбільшим відсотком (33,3%) належить відповідь, «Відчуваю впевненість, концентрація уваги лише на виконанні технічного прийому». До цієї групи потрапили спортсмени з кваліфікацією МСУМК, які до засобів корекції психофізіологічного стану під час реалізації технічної дії в стресових умовах змагань віднесли «Модельовання позитивного результату, контроль дихання» та використання методів аутогенного тренування.

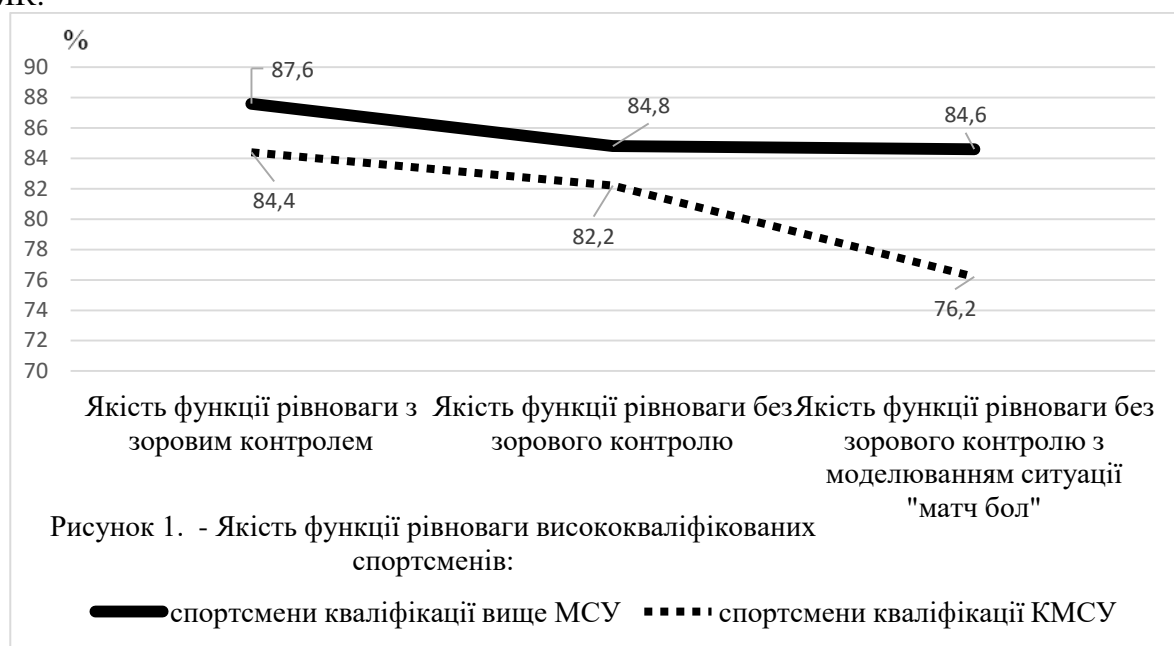
Можливо саме тому результати модифікованого тесту якості функції рівноваги без зорового контролю з моделюванням ситуації «матч болу» виявилися достовірно нижчими у спортсменів кваліфікації КМСУ (рис. 1).

Багатовимірний аналіз найбільш значущого внеску у забезпеченні успішної змагальної діяльності спортсменів дозволив виявити перевагу мотиваційного, вольового і типологічного компонента готовності до перемоги - 71%.

Для визначення модельних характеристик психофізіологічного стану висококваліфікованих баскетболістів та більярдистів під час реалізації технічного прийому в умовах стресу було використано середні показники якості функції рівноваги з і без зорового контролю, обсяг довільної уваги, ефективність уваги, продуктивність, стресостійкість та



коефіцієнт мотиваційного, вольового та типологічного компонента спортсменів кваліфікації МСУМК.



Зіставлення індивідуальних характеристик змагальної діяльності з модельними даними дозволяє встановити найбільш загальні резерви підвищення рівня підготовленості спортсмена, визначити перспективи подальшого удосконалення. Слід відмітити, що під час оцінювання змагальної діяльності особливо важливого значення набуває надійність виступу спортсменів, що свідчить не тільки про рівень психічної підготовленості, а є інтегральним показником оцінки фізичних, функціональних, психічних, мобілізаційних якостей спортсмена.

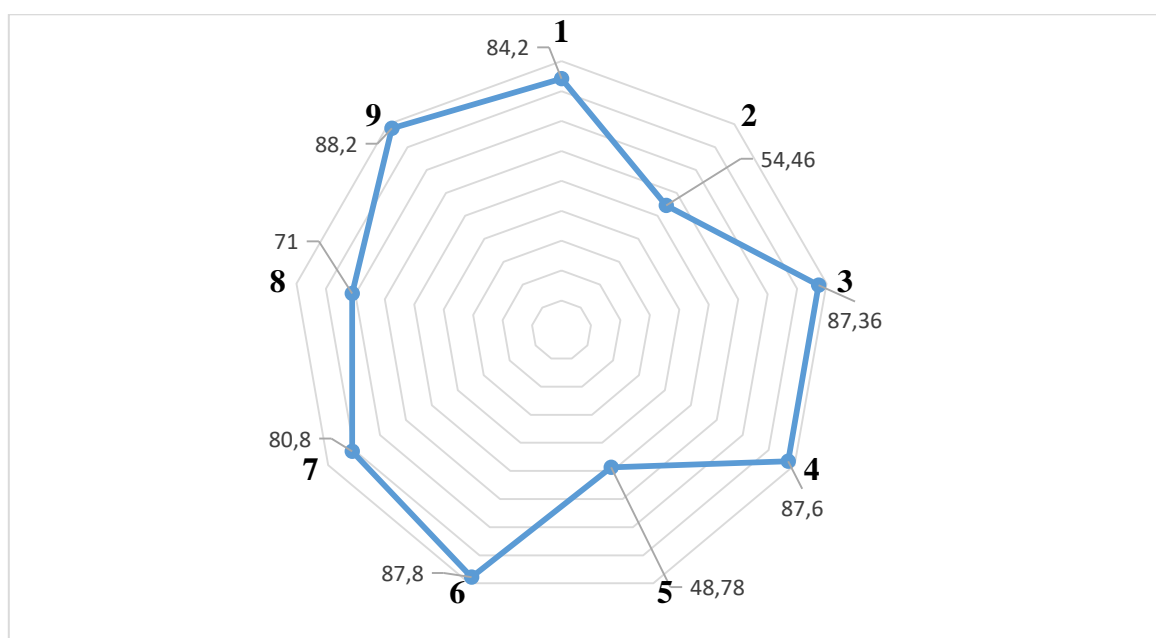


Рисунок 2. - Модельні характеристики психофізіологічного стану висококваліфікованих спортсменів в ігрових видах спорту в момент реалізації технічної дії в стресових умовах, %: 1 - якість функції рівноваги без зорового контролю; 2 - обсяг короткострокової пам'яті; 3 - обсяг довільної уваги; 4 - якість функції рівноваги з зоровим контролем; 5 - коефіцієнт варіації середнього часу вирішення завдання; 6 - ефективність уваги; 7 - продуктивність; 8 - коефіцієнт мотиваційного, вольового та типологічного компоненту готовності; 9 - стресостійкість

**Висновки.** Моделювання стресової ігрової ситуації та використання батареї психофізіологічних та педагогічних тестів дозволило отримати середні показники якості функції рівноваги з і без зорового контролю, обсяг довільної уваги, ефективність уваги, продуктивність, стресостійкість та коефіцієнт мотиваційного, вольового та типологічного компоненту у висококваліфікованих спортсменів. Дані показники групи спортсменів з високим коефіцієнтом надійності виступу на змаганнях стали основою модельних характеристик психофізіологічного стану висококваліфікованих баскетболістів та більярдистів у момент реалізації технічного прийому в умовах стресу.

**Література:**

1. *Нагорная ВО* Методика стабиллографии в научно-методическом обеспечении подготовки бильярдистов / Олимпийский спорт - составная часть физического и духовного развития человека: мат. Междунар. олимп. науч. конф. (8-9 октября 2012 г.). – [Баку], 2012. – с. 449-454.

2. *Шутова СЕ* Динамика эмоциональных состояний футболистов на разных этапах многолетней спортивной подготовки / Наука в олимпийском спорте; 2014. 3. - с.62-68.

3. *Baić M., Polischuk L., Nagorna V.:* The main components of coordination preparedness of sportsmen high class in game sports (as an example of billiards and tennis)// Science in the Olympic sport; 2014. 3: – p. 8-12.

4. *Borysova OV* Program for the training of highly skilled billiard players in Europe: expert assessment. Physical Culture, Sport and Health of the Nation: coll. science work; 2018. ed. 5 (24): p.160-167.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ДОСВІД ПОБУДОВИ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ У РІЗНИХ КРАЇНАХ (НА МАТЕРІАЛІ СТРИБКА У ДОВЖИНУ)

Ван Вей, Козлова О. К.

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

**Вступ.** Становлення системи знань з періодизації річної підготовки пов'язане з іменами видатних фахівців у галузі спорту – Л.П. Матвеева, В.М. Платонова [4]. У подальші роки в різних країнах світу наукові положення, що стосуються річної періодизації були уточнені і насичені конкретним методичним матеріалом з урахуванням специфіки різних видів спорту, видів змагань, у тому числі і легкоатлетичних стрибків [3]. Проте, останнім часом у легкій атлетиці значно розширився спортивний календар на основі включення великої кількості престижних змагань за персональними запрошеннями з солідними призовими фондами, що не тільки ускладнило вихід на пік готовності у головних змаганнях року, а й викликало гострі дискусії серед фахівців у галузі спорту про наявність підготовчого, змагального й перехідного періодів з властивими їм специфічними завданнями та змістом.

Актуальність дослідження обумовлюється необхідністю удосконалення періодизації річної підготовки спортсменів шляхом вивчення передового практичного досвіду різних країн з урахуванням специфіки виду змагань легкої атлетики (на матеріалі стрибків у довжину) і змін, котрі відбулися під впливом процесів комерціалізації і професіоналізації спорту за останні десятиріччя.

**Мета дослідження** – узагальнити знання про структуру річної підготовки в країнах, які мають досвід, традиції досягнення високих результатів у стрибку у довжину.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інформації світової мережі Internet; аналіз і узагальнення передового практичного досвіду.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У ході дослідження було вивчено структуру річної підготовки в країнах, спортсмени яких піднімалися на п'єдестал пошани на міжнародних змаганнях великого масштабу у стрибку у довжину протягом останніх двох десятиліть, – Велика Британія, США, Китай, Україна, Росія і Куба.

Структура річної підготовки спортсменів Великої Британії складається з шести етапів, на кожному з них вирішуються конкретні завдання, спрямовані на досягнення найкращих результатів у головних змаганнях. На першому етапі тривалістю 16 тижнів відбувається загальний розвиток силових, швидкісних, координаційних здібностей, витривалості і формування техніки стрибка у довжину; на другому етапі (8 тижнів) – розвиток рухових якостей з урахуванням специфіки виду змагань, удосконалення технічної майстерності спортсменів за допомогою спеціальних вправ, харчування, спрямованих на підвищення рівня пристосування до оточуючого середовища; на третьому етапі (8 тижнів) – формування досвіду участі у змаганнях під час підготовки до головних змагань року; на четвертому етапі (8 тижнів) – корекція моделі техніки стрибків у довжину, підготовка до головних змагань сезону; на п'ятому етапі (8 тижнів) – формування змагального досвіду і досягнення змагальних цілей на відкритому повітрі; на шостому етапі (6 тижнів) – активне відновлення, планування підготовки до наступного сезону [6].

В США переважно використовують двоциклову періодизацію річної підготовки. Бу Шекснайдер [7], особистий тренер Уолтера Девіса, Джона Моффіта і 10 елітних стрибунів національної збірної команди США, рекомендує двоциклову (здвоєну) періодизацію річної підготовки, але без повернення до загально підготовчої роботи у другому макроциклі (рис. 1).

Етап річної підготовки											
Перехідний	Загальнопідготовчий		Спеціально-підготовчий		Змагальний		Спеціально-підготовчий		Змагальний		
	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень

Рис. 1. Структура річної підготовки елітних стрибунів у довжину США [7]

Тривалість загальнопідготовчого етапу 1–2 місяці залежно від стажу занять віку, рівня підготовленості спортсмена. Тривалість спеціально-підготовчих етапів – 2 місяці, змагальних – 2–3 місяці. Змагання в закритих приміщеннях необхідні для підвищення інтенсивності виконання змагальної вправи, оцінки рівня підготовленості, результатів тренувальної роботи. Потім 1 місяць присвячують активному відпочинку.

В Україні стрибуни у довжину високої кваліфікації переважно використовують двоциклову і одноциклову періодизації річної підготовки і дуже рідко багатоциклову.

Аналогічна ситуація в структурі річної підготовки склалася в Китаї, Росії і на Кубі. Наприклад, в Китаї в кожному макроциклі виділяють три періоди – підготовчий, змагальний і перехідний, як це традиційно прийнято у вітчизняній системі періодизації річної підготовки [5].

**Висновки.** Аналіз досвіду країн, спортсмени яких займають високі позиції на міжнародних змаганнях у стрибку у довжину, свідчить про застосування у спортивній практиці широко апробованих моделей річної підготовки на основі одного або двох макроциклів, незважаючи на розширення спортивного календаря і появу привабливих з комерційної точки зору змагань з легкої атлетики.

*Подальші перспективи дослідження слід пов'язувати з детальним аналізом змісту річної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у стрибках у довжину.*

### Література

3. Козлова О. Періодизація річної підготовки спортсменів високої кваліфікації в легкоатлетичних стрибках / О. Козлова // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – 2016. – № 3 (27). – С. 121–123.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с.

5. Фэн Шуюн Исследование системы обучения прыгунов в длину высокой квалификации в Китае / Шуюн Фэн // Пекинский спортивный университет. – 2001. – 28–33 с.

6. Mackenzie B. Jumps Training [Электронный ресурс] / B, Mackenzie. – Великобритания: Uk's National Governing body for Track and Field Athletics, 2007. – Режим доступа: <https://www.brianmac.co.uk/tplans/jumps.htm>

7. Boo Schexnayder. CACC Planning Project: Long Jump Training for an Elite Athlete [Электронный ресурс] / Schexnayder.Boo, (SAC) Schexnayder Athletic Consulting – 2010.– Режим доступа: <http://www.sacspeed.com/pdf/CACC.pdf>.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ОПЕРАТИВНИЙ КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ШВИДКІСНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ

Ван Вейлун, Дяченко А. Ю.

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

**Вступ.** На сьогодні найбільш розробленими є узагальнені підходи до формування тренувальних навантажень, їх контролю, планування, а також до обґрунтування критеріїв, на підставі яких можна оцінити ефективність функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності спортсменів [5]. При цьому, параметри роботи і відпочинку в процесі відновлення спортсменів, більшою мірою орієнтовані на загальні закономірності і майже не враховують індивідуальні особливості спортсменів, які характеризують динаміку термінових адаптаційних реакцій в процесі оперативного контролю, швидкості відновних реакцій в тренувальних заняттях [1]. Ця проблема гостро стоїть в ході підготовки спортсменів, які спеціалізуються в спринтерських дисциплінах у циклічних видах спорту, де гіпер-, гіпо- та нормореактивний типи фізіологічної реактивності організму на фізичні навантаження визначають ступінь мобілізації та реалізації функціонального потенціалу, швидкість відновних процесів [2, 4]. Прийняті фізіологічні та педагогічні характеристики оперативного контролю втоми і відновлення, такі як, динаміка ЧСС, рівень концентрації лактату крові, темпо-ритмові і силові характеристики роботи, швидкість локомоцій, ефективність техніки і т.п. майже не враховують індивідуальні особливості спортсменів [3], особливо ступінь вираженості реактивних властивостей організму, їх прояви за реакцією кардіореспіраторної системи (КРС) та енергозабезпечення роботи як відповідної реакції на тренувальні навантаження веслувальників-спринтерів [4].

**Мета дослідження** – на основі аналізу динаміки відновлення реакції кардіореспіраторної системи і енергозабезпечення роботи визначити індивідуальні часові параметри відновлення між відрізками швидкісної роботи веслувальників на байдарках.

**Методи и організація дослідження.** У дослідженні брали участь провідні веслувальники провінції Шандун (n=35). Було використано: газоаналізатор Oxycon mobile, "Polar". Лабораторний комплекс для визначення рівня лактату крові Biosen S. line lab +, весловий ергометр «Dansprint».

У процесі спеціального аналізу використовувалися характеристики реакції кардіореспіраторної системи (КРС) та енергозабезпечення роботи:  $VO_2$ ,  $VCO_2$ ,  $V_E \cdot VCO_2^{-1}$ . Показники реєструвалися протягом усього періоду вимірювань (breath by breath). Розрахункові показники аналізувалися з дискретністю 5 с. Для оцінки ступеня реалізації спринтерських якостей проведена оцінка ергометричної потужності роботи в процесі виконання 10 і 30 секундних прискорень, рівня концентрації лактату крові. Забір крові проведено на 3 та 7 хвилинах відновного періоду після 30 секундного прискорення. Реєструвався найвищий показник. В процесі тестування веслувальники виконали два прискорення – 10 с і 30 с. Період між виконанням прискорень становив 3 хвилини. Аналізувалися показники КРС та енергозабезпечення роботи, зареєстровані після 30 секундного прискорення.

**Результати досліджень та їх обговорення.** За основу формування тривалості періоду відновлення прийнято час початку лінійного зниження  $VCO_2$ , відновлення  $VO_2$  до передстартового рівня і збереження (при тенденції до збільшення) показника  $V_E / VCO_2$ . Останній показник характеризує збереження чутливості кардіореспіраторної системи, схильності організму до високого рівня реакції у відповідь на наступне прискорення.

У таблиці 1 представлені результати статистичного аналізу показників часу відновлення після виконання режимів тренувальних вправ, спрямованих на підвищення швидкісних можливостей 35 кваліфікованих веслувальників.

**Час відновлення після виконання серії 10 і 30 секундних прискорень**

Статистика	Час відновлення (хвилини, секунди)
$\bar{x}$	1 ' 46 "
S	0 ' 25 "
min	1 ' 2 "
max	2 ' 2 "
25%	1 ' 3 "
75%	1 ' 5 "

З таблиці видно, що середній час відновлення веслувальників становив 1 хв 40 с. Основний діапазон показників в межах квантилів становив від 1 хв 30 с до 1 хвилини 50 с. Цей період після навантаження був критерієм часу відновлення для більшості веслувальників. Результати аналізу свідчать про особливості індивідуальних характеристик швидкості відновних процесів. У двох веслувальників час відновлення не перевищувало 1 хвилини 20 с, у одного 2 хв 20 с.

**Висновки**

1. Швидкість відновлення енергетичних реакцій і кардіореспіраторної системи має широкий діапазон індивідуальних відмінностей. Критерієм тривалості періоду відновлення є відновлення реакції  $VO_2$ , початок періоду лінійного зниження реакції виділення  $CO_2$ , за умови збереження показника відношення легеневої вентиляції до виділення  $CO_2$ .

2. Тривалість періоду відновлення у спортсменів однорідної групи становить 1 хв 45 с, при стандартному відхиленні 25 с. Діапазон, обмежений верхніми і нижніми межами (25% і 75%) становить одну хвилину 30 с і 1 хв 50 с. Зареєстровані індивідуальні значення на рівні однієї хвилини і 20 с і 2 хв 20 с.

3. Підхід до моделювання режимів тренувальних вправ може бути взятий за основу моделювання спеціальної фізичної підготовки веслувальників, які спеціалізуються на дистанції 1000 м у веслуванні на байдарках, а також в інших видах веслувального спорту.

**Література**

1. Дьяченко А.Ю., Го Пенчен. Функциональные возможности гребцов и факторы их совершенствования с учетом развития силовых возможностей // Наука в олимпийском спорте. – 2009; 2. –13-9.

2. Лисенко О.М. Зміни фізіологічної реактивності серцево-судинної та дихальної системи на зрушення дихального гомеостазу при застосуванні комплексу засобів стимуляції роботоздатності. Фізіол. журн. – 2012. –5:70-7.

3. Лысенко Е., Шинкарук О., Самуйленко В., и др. Особенности функциональных возможностей гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте. –2004;2. –55-61.

4. Мищенко В., Дьяченко А., Томяк Т. Индивидуальные особенности анаэробных возможностей как компонента специальной выносливости спортсменов. Наука в олимпийском спорте. –2003;1. –57-62.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник: Киев: Олимпийская лит; 2015. 2 тома.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## **ТЕХНОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТІВ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ НА ЗМАГАННЯХ (НА ПРИКЛАДІ ЧОЛОВІЧОЇ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ)**

Верняєв О. Ю., Омел'янчик-Зюркалова О. О., Салямін Ю. М.

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

**Вступ.** У роботі з гімнастами високої кваліфікації на етапі спортивного вдосконалення змінюються критерії індивідуального підходу до навантажень.

Збільшуються психологічні та емоційні складові під час вивчення та виконання як окремих елементів і з'єднань, так і змагальних композицій у цілому. Фізичні труднощі можуть виникнути у зв'язку з ускладненням і удосконаленням композицій змагальної програми, а також при збільшенні обсягу та інтенсивності навантаження та браку фізичних якостей спортсмена. Велике значення мають технічна підготовка, кваліфікація гімнаста та його спортивна майстерність. Всі ці критерії повинен враховувати тренер під час будівництва тренувального процесу етапів багаторічної підготовки гімнастів.

**Мета дослідження** - виявити взаємозв'язок тренувального обсягу навантаження з результативністю на змаганнях на прикладі багатоборства у спортивній гімнастиці.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, протоколів змагань фіналістів в у багатоборстві міжнародних змагань, чемпіонатів Європи, світу, Кубків світу, Ігор Олімпіад в період 2015-2016 рр, статистичні методи обробки отриманих результатів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проведені дослідження показали, що для повноцінної підготовки необхідні: індивідуальне планування роботи гімнаста з урахуванням календаря змагань, запланованого і виконаного навантаження, визначення готовності змагальних програм з використанням контрольних і модельних тренувань, а також участь у змаганнях для набуття досвіду і покращення результатів.

У підготовці гімнастів план може змінюватися. Передбачається завжди той мінімум, який необхідно виконати. Індивідуальний план гімнаста для заключного етапу підготовки до Ігор ХХІ Олімпіади складався з трьох періодів: перехідного, підготовчого та змагального, а також з макроциклу (з листопада 2015 р. після відбіркового чемпіонату світу по серпень 2016 р.) і включав 8 мезоциклів і 42 мікроцикли [1,5].

На цей час було заплановано такий обсяг навантаження: 500 змагальних композицій, 1300 опорних стрибків, 55000 елементів та 10 змагань різного рівня. Проте, для покращення результатів на змаганнях план підготовки було збільшено. Так у цьому макроциклі було виконано у 1,5 раза більше обсягу навантаження: 786 змагальних композицій, 1794 опорних стрибки та 79097 елементів, а також участь у 10 змаганнях різного рівня. На перехідний період було заплановано 2 контрольні тренування, 1 модельне тренування та 2 змагання. У підготовчому періоді заплановано 3 контрольні тренування, 1 модельне тренування та 3 змагання. В змагальному періоді було заплановано 13 контрольних тренувань, 5 модельних тренувань та 5 змагань. Але у перехідний період було виконано 3 контрольні тренування, 2 модельні тренування та 7 змагань. У підготовчому періоді виконано 7 контрольних тренувань 2 модельні тренування та участь у 2 змаганнях. В змагальному періоді виконано 18 контрольних тренувань, 18 модельних тренувань та 7 змагань.

Виступ на змаганнях показав, що за такого обсягу навантаження на тренувальних заняттях гімнаст удосконалив свою змагальну програму, набув великого досвіду, що сприяло зайняттю лідируючих позицій на світовій арені. Так на 7 міжнародних змаганнях український гімнаст Олег Верняєв п'ять разів ставав першим і двічі другим. На змаганнях (чемпіонат Європи, чемпіонат світу, Кубки світу, Ігри ХХХІ Олімпіади) він дев'ять разів був чемпіоном, сім разів срібним призером та двічі - бронзовим.

### **Висновки**

1. Проведені дослідження показали, що спираючись на досвід визнаних фахівців у галузі спортивної гімнастики, необхідно набувати досвіду на контрольних та модельних тренуваннях та брати участь у великій кількості змагань. Середній показник 8 змагань на рік, з яких: 1 основні та 1 головні, 2-3 допоміжні і 2-3 контрольні.

2. Відповідно до статистичного аналізу, результат змагальної діяльності безпосередньо пов'язаний з участю в контрольних та модельних тренуваннях, а також у ряді допоміжних та контрольних змаганнях.

3. Аналіз протоколів змагань показав, що набутий досвід не тільки покращує виступ гімнаста, а й може стати тим поштовхом і мотивацією для досягнення найвищого результату в спорті вищих досягнень.

### **Література**

1. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. – М: Сов. спорт, 2014. – С. 174–182.

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение: учеб. для тренеров / В. Н. Платонов – К.: Олимп. лит, 2015. кн.1. – С. 64–92.

3. Правила змагань зі спортивної гімнастики: Метод. посіб. для тренерів, суддів, фахівців з гімнастики спортивної. – К.: Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2011. – 80 с.

4. Спортивная гимнастика / [В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский]. – К: Олимп. лит., 1999.– 462 с.

5. Спортивная гимнастика: Энциклопедия/ [под ред. Л.Я. Аркаева, В. М. Смолевский]. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 378 с.



Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## **ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ ЗАСОБАМИ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ**

Веселкіна С. О., Соронович І. М.

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

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку виду спорту значення вдосконалення фізичної підготовки танцюристів значно зросло. Це зумовлено сучасними тенденціями розвитку спортивних танців у цілому, що характеризується постійним варіюванням змагальних програм за рахунок ускладнення та удосконалення технічного арсеналу композицій. Цей процес вимагає належного рівня розвитку фізичних якостей та оптимального рівня фізичної підготовленості. Фізичні та психоемоційні навантаження, які спортсмени відчують у процесі виконання програми змагань, часто досягають рівня, який більшою мірою відповідає спортсменам багатьох ігрових видів спорту [1].

Поодинокі дослідження різних видів підготовленості спортсменів у спортивних танцях та надані рекомендації не дозволяють сформулювати уявлення про цілісну структуру спортивного тренування у танцювальному спорті, а особливо дослідження, які б ґрунтовно розкривали процес фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації у спортивних танцях.

Структура спеціальної підготовленості спортсменів-танцюристів вимагає формування спеціалізованої спрямованості і вибору специфічних для виду спорту засобів і методів фізичної підготовки. Крім цього необхідно враховувати специфічні для виду спорту вимоги, такі як високий ступінь прихильності артистичному компоненту підготовленості, широка варіативність техніки руху, в тому числі в парах, темпо-ритмова структура кожного танцю і танцювальної програми в цілому, специфіка оцінки, де важливою складовою оцінки є естетичне сприйняття роботи танцюристів [3].

**Мета дослідження:** визначити вплив використання сучасних фітнес-технологій у процесі проведення тренувань з фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної і наукової літератури, узагальнення, систематизація.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Ряд досліджень, що представлені в спеціальній літературі з танцювальних видів спорту, присвячені різноманітним варіантам програм спеціальної фізичної підготовки. Вони зазвичай орієнтовані на застосування елементів циклічної роботи (Табата-протокол), стретчингу, статичних та динамічних зусиль з активізацією елементів дихання (пілатес, бодифлекс), силові компоненти танцювального руху (тай-бо), засобів аеробіки або спеціальних танцювальних програм з інших видів спорту (спортивний рок-н-рол, народні, сучасні танці). Показано, що ці групи засобів спрямовані на підвищення різних сторін фізичної підготовленості танцюристів [4].

Разом з тим, очевидно, що сучасні фітнес-технології вирішують частково завдання фізичної підготовки танцюристів. Через відмінності специфіки підготовленості танцюристів, їх застосування має досить обмежений характер. Основною проблемою є відсутність науково-обґрунтованих підходів до інтеграції зазначених технологій з урахуванням специфічних вимог підготовленості в спортивних танцях.

Аналіз фітнес-технологій дозволяє не стільки використовувати окремі програми, скільки вибрати і систематизувати найбільш ефективні елементи, раціональні для їх застосування в системі підготовки в спортивних танцях та інтегрувати їх в єдину програму [4].

**Висновки.** Реалізація сукупності модулів дозволить вирішити завдання спеціальної фізичної підготовки з урахуванням технічних, артистичних і інших видів підготовленості танцюристів.

**Література:**

1. Калужна О, Войтович І. Фізична підготовка в тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. Молода спорт. наука України : зб. наук. пр. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2010;14, Т.1:106-112.
2. Скворцова МЮ. Совершенствование физических качеств баскетболистов с использованием дифференцированных комплексов аэробики на этапах начальной подготовки и спортивного совершенствования [диссертация]. Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева; 2008. 186 с.
3. Соронович І, Пілевська В, Дяченко А, Фойтума О. Компоненти витривалості в структурі функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів в спортивному танці. Вісник Прикарпатського університету. Фізичне виховання. 2012;15:142–150.
4. Mosher P. E., Ferguson M. A., Arnold R. O. Lipid and lipoprotein changes in premenstrual women following step aerobic dance training. Int J Sports Med. 2005 Oct.;57

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТАТОКІНЕТИЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА НЕЙРОДИНАМІЧНИХ ФУНКЦІЙ У КВАЛІФІКОВАНИХ КІКБОКСЕРІВ

Вольський Д. С.

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

**Вступ.** Літературний пошук матеріалів із обраної тематики показав, що на сьогодні реалізовано чимало розробок для подальшого формування теоретико-методичних передумов вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Проте варто також зауважити, що наявні роботи спрямовані переважно на вирішення технічних завдань підготовки спортсменів і лише частково розкривають питання ролі біомеханічних та психофізіологічних елементів техніко-тактичної підготовленості у цьому процесі [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. Нині науковий пошук вченої спільноти спрямований переважно на дослідження питання підвищення активності, ефективності, варіативності техніко-тактичних дій та підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів [2-4]. Однак необхідно зауважити, що в більшості робіт відсутнє розуміння зв'язку між можливостями реалізації техніко-тактичних дій та індивідуально-типологічними властивостями нервової системи спортсмена. Ґрунтовний аналіз показав, що робіт, присвячених механізмам зв'язку між біомеханічними особливостями, зокрема статодинамічною стійкістю, та нейродинамічними функціями у кваліфікованих кікбоксерів є обмежена кількість і лише в небагатьох увага зосереджується на з'ясуванні особливостей розвитку та формування нейродинамічних функцій психофізіологічного стану організму спортсмена в умовах тренувальної та змагальної діяльності [3].

**Мета дослідження** - виявлення взаємозв'язку між нейродинамічними функціями та статокінетичною стійкістю кваліфікованих кікбоксерів.

**Методи дослідження:** принципи порівняння, абстрагування, синтезу, узагальнення, конкретизації, індуктивного та дедуктивного методів опрацювання наукових даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У ході дослідження для вивчення нейродинамічних функцій використовували апаратно-програмний психодіагностичний комплекс «Психотест-НС». Дослідження статокінетичної стійкості проводили за допомогою методу стабілографії «Стабілан». Статистичний аналіз первинного матеріалу здійснювали за допомогою програмного пакету стандартної комп'ютерної програми математичної статистики STATISTICA-6.

Для проведення досліджень, було сформовано фокус-групу, що налічувала 27 спортсменів-кікбоксерів 12-15 років, які мають кваліфікацію 1 розряд та кандидатів у майстри спорту і є вихованцями спортивного клубу єдиноборств «Атлет» (м. Київ).

Відповідно до результатів досліджень усіх спортсменів було розподілено на дві групи за показником статокінетичної стійкості. Відповідно до цього розподілу 13 учасників віднесено до групи осіб з високою статокінетичною стійкістю, 14 - із середньою статокінетичною стійкістю. Визначення рівня статокінетичної стійкості відбувалося за допомогою показника площі коливань загального центру мас тіла спортсмена в умовах зорової проби.

Отримані результати свідчать про достовірно ( $p < 0,05$ ) більшу площу коливань загального центру маси тіла у кікбоксерів із середнім рівнем статокінетичної стійкості. Найбільше ця залежність простежується за умови відсутності зорового аналізатора, коли під час заплющення очей відбувається депривація (відключення) зорової сенсорної інформації. Наведений факт вказує на більш досконалу систему вестибулярного апарату, що забезпечує вищу статокінетичну стійкість у кікбоксерів із меншими зрушеннями площі коливань загального центру маси тіла в умовах відсутності зорового контролю.

Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність достовірно ( $p < 0,05$ ) вищих абсолютних значень показників сили правої та лівої руки у кікбоксерів із середньою статокінетичною стійкістю.

За показниками середнього часу складної зорово-моторної реакції достовірно ( $p < 0,05$ ) вищі абсолютні значення виявлено у кікбоксерів, які входили до групи осіб з високою статокінетичною стійкістю. Це свідчить про знижену, порівнянно з іншою групою, швидкість сприйняття, обробки інформації та моторної відповіді.

Таким чином, у спортсменів, які мають середній рівень статокінетичної стійкості, виявлено достовірно ( $p < 0,05$ ) вищу швидкість сенсомоторного реагування на диференційовані подразники. Можна висловити припущення, що це вказує на компенсаторні механізми при досягненні високих спортивних результатів в умовах тренувальної та змагальної діяльності у кікбоксерів з менш стійким вестибулярним апаратом. Окрім того, варто зауважити, що абсолютними значеннями показника середньоквадратичного відхилення часу реакції між обома групами спортсменів достовірних відмінностей не виявлено.

**Висновки.** Кікбоксери із високим рівнем статокінетичної стійкості мають меншу площу коливань загального центру маси тіла в умовах зорової депривації. Високий рівень статокінетичної стійкості проявляється за рахунок більшої точності та уваги в умовах диференційованої переробки зорової інформації на фоні знижених значень м'язової сили обох рук та більш низької швидкості сенсомоторного реагування на складні диференційовані зорові подразники. У кікбоксерів із середнім рівнем статокінетичної стійкості виявлено достовірно вищі абсолютні значення м'язової сили обох рук при більш високій швидкості сенсомоторного реагування на диференційовані зорові подразники

#### **Література**

1. Белых С. И. Эффективные методы подготовки кикбоксеров / С. И. Белых // Слобожан. наук.-спорт. вісн. : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 3. – С. 332–335.
2. Коробейнікова Л. Г. Стан психофізіологічних функцій у висококваліфікованих спортсменів різних вікових груп / Коробейнікова Л. Г., Макаручук М. Ю., Коробейніков Г. В. та ін. // Фізіол. журн. – К. : 2016. – Т. 62, № 6. – С. 81–87.
3. Осколков В. А. Биомеханический анализ техники выполнения ударов ногами и руками в кикбоксинге. / В. А. Осколков, А. И. Агафонов // Учен. зап. ун. им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 5(63). – С. 64–67.
4. Osipov A. Y. Increase in level of special physical fitness of the athletes specialising in different combat sports (judo, sambo, combat sambo) through of crossFit training / Osipov A. Y., Kudryavtsev M. D., Iermakov S. S., Jagiełło W. // Archives of budo. Science of martial arts. – 2018. – Vol. 14. – P. 107–115.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## **ЗВ'ЯЗОК МІЖ ФУНКЦІОНАЛЬНОЮ АСИМЕТРІЄЮ МОЗКУ ТА ТАКТИЧНИМИ СТРАТЕГІЯМИ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ У ЕЛІТНИХ БОРЦІВ**

Воронцов А. В.

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

**Вступ.** Серед останніх досліджень провідних фахівців зі спортивної боротьби спостерігається тенденція до розробки та корекції системи підготовки борців високої кваліфікації із урахуванням змін правил змагання [2,6]. Попередні дослідження ряду авторів вказують на важливе значення урахування індивідуально-типологічних властивостей спортсмена для засвоєння технічних навичок та формування тактичних стратегій змагальної діяльності у єдиноборствах [4,5]. Однією з генетично обумовлених індивідуально-типологічних властивостей є функціональна асиметрія мозку. Саме вона визначає не тільки характерологічні ознаки особистості, а й впливає на поведінкову та мотиваційну активність спортсмена [4,3]. Однак, відсутність досліджень, присвячених зв'язку між функціональною асиметрією мозку та тактичними стратегіями змагальної діяльності борців високої кваліфікації спонукає до вивчення цієї проблеми.

**Мета дослідження** – дослідити зв'язок між функціональною асиметрією мозку та тактичними стратегіями ведення поєдинку в елітних борців.

Для досягнення мети було поставлено такі завдання:

- 1) Дослідити особливості стресостійкості у борців високої кваліфікації із різним стилем ведення поєдинку.
- 2) Проаналізувати зв'язок між функціональною асиметрією мозку та тактичними стратегіями ведення поєдинку в елітних борців.
- 3) Визначити особливості полenezалежності (полenezалежності) у борців високої кваліфікації із різними стилями ведення поєдинку.

**Методи дослідження:** Для визначення домінантності півкуль головного мозку використовували тест на оцінку полenezалежності (версія тесту «Color & Word Test»; J.R.Stroop, 1935); рівень психоемоційної стійкості (стресостійкості) визначали за результатами тесту «Стрес-тесту» щодо переробки інформації за позиційним вибором об'єктів у відповідних клітинах в адаптованому режимі; для дослідження функціональної рухливості нервових процесів використовували методику оцінки максимального темпу обробки інформації за диференціюванням різних подразників. Усі методики є складовими апаратно-програмного психодіагностичного комплексу «Мультипсихометр-05».

**Результати дослідження та обговорення.** Обстежено 30 елітних атлетів (членів національної збірної команди України з греко-римської боротьби), віком 20-28 років. Усіх спортсменів було розподілено на три групи за стратегією ведення поєдинку: атакуючий, захисний та комбінований. Проведений аналіз встановив наявність більшої залежності переробки інформації від зовнішніх стимулів саме у борців із захисним стилем ведення поєдинку. Одночасно встановлено, що цей стиль узгоджується із переважаючою функціональною асиметрією мозку із домінуванням правої півкулі. У борців із цим стилем ведення поєдинку також виявляється високий рівень стресостійкості та оптимальна лабільність нервових процесів на фоні уповільнення швидкості сприйняття та переробки інформації. Захисний стиль ведення поєдинку характеризується відносною полenezалежністю від зовнішніх стимулів в умовах сприйняття та переробки інформації. У спортсменів із атакуючим стилем ведення поєдинку виявляється наявність симетрії півкуль головного мозку. Однак у них швидкість протікання процесів збудження та гальмування дещо уповільнена, що вказує на наявність стереотипності рухової структури спортивної техніки. Комбінований стиль ведення поєдинку характеризується наявністю полenezалежності від зовнішніх стимулів та симетрії кори великих півкуль мозку. У цій групі спортсменів виявляються найкращі швидкісні характеристики сприйняття та переробки інформації. Спортсмени із наявністю комбінованого стилю ведення поєдинку характеризується

високим рівнем стресостійкості та здатністю нервової системи до швидкого протікання процесів збудження та гальмування в умовах вироблення умовних рефлексів. Отриманий результат узгоджується із нашими попередніми дослідженнями зв'язку між високим рівнем стресостійкості та динамічністю нервової системи серед елітних спортсменів.

**Висновки.** Встановлено зв'язок між стилями ведення поєдинку серед елітних борців та характеристиками функціональної асиметрії мозку. Виявлено, що атакуючий стиль ведення поєдинку в елітних борців відображається у наявності симетрії півкуль головного мозку, високою стресостійкістю та швидкістю процесів сприйняття і переробки інформації. Захисний стиль характеризується функціональною асиметрією головного мозку із домінуванням правої півкулі та високою пропускну здатністю нейродинамічних процесів. Комбінований стиль ведення поєдинку проявляється у наявності функціональної симетрії мозку та зниженою стресостійкістю на фоні емоційної стабільності та оптимальною лабільністю нервової системи.

#### **Література**

1. Москвин, В. А., & Москвина, Н. В. (2012). Методика диагностики регуляторных процессов в спорте. *Спортивный психолог*, (3), 65-67.
2. Isik, O., Cicioglu, H. I., Gul, M., & Alpay, C. B. (2017). Development of the Wrestling Competition Analysis Form According to the Latest Competition Rules. *International Journal of Wrestling Science*, 7(1-2), 41-45.
3. Korobeynikov G., & Kjrjbeynikova L. (2014). Functional brain asymmetry and cognitive functions in elite wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, 4(1), 26-34.
4. Korobeynikov, G., Korobeinikova, L., Latishev, S., & Shackih, V. (2017). The impact of emotions on visual-movement performance and effectiveness of competitive activity of elite wrestlers. *Applicable Research in Wrestling*, 1, 123-128.
5. Rahmani-Nia, Farhad, Bahman Mirzaei, and Reza Nuri. "Physiological profile of elite Iranian junior Greco-Roman wrestlers." *International Journal of Fitness* 3, no. 2 (2007).
6. Tropin, Y., & Boychenko, N. (2018). Interrelation of psychophysiological indicators and physical readiness of qualified wrestlers. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, (2 (64)), 65-69.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ПРОБЛЕМИ ОЦІНКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ РОБОТОЗДАТНОСТІ ВЕСЛУВАЛЬНИЦЬ ЖІНОК НА КАНОЕ

Гао Сюеян, Дяченко А. Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Вступ.** Дані спеціальної літератури з функціональної підготовленості містять вкрай мало інформації про специфіку енергозабезпечення та характеристики роботоздатності в жіночому каное. У процесі контролю, характеристики функціональної підготовленості веслувальниць жінок на байдарках орієнтовані на критерії оцінки жіночої байдарки [1, 4]. При цьому, необхідно враховувати той факт, що в жіноче каное прийшли не найсильніші спортсменки з байдарки та інших циклічних видів спорту. Темп, ритм, інтенсивність роботи, техніка веслування, величина зусилля, координація роботи м'язових груп відрізняються від характеристик роботи веслувальниць жінок на байдарках [3]. Це впливає на структуру енергозабезпечення та характеристики спеціальної роботоздатності Дані спеціальної літератури з функціональної підготовленості містять мало інформації про специфіку енергозабезпечення та характеристики роботоздатності в жіночому каное [2, 5].

**Мета дослідження** – визначити специфічні характеристики реакції кардіореспіраторної системи і енергозабезпечення спеціальної роботоздатності веслувальниць жінок на каное.

**Методи дослідження:** моделювання компонентів змагальної діяльності в лабораторії з використанням газоаналізу, біохімічних методів, пульсометрії, ергометрії. У дослідженні брали участь провідні жінки веслярів провінції Шандун. Було використано: газоаналізатор Oxycon mobile, "Polar", лабораторний комплекс для визначення рівня лактату крові Biosen S. line lab +, весловий ергометр «Dansprint».

**Результати дослідження і їх обговорення.** Результати тестування показали (табл. 1), що всі фізіологічні характеристики знижені щодо модельних характеристик видів спорту (змагань), близьких по тривалості і інтенсивності роботи в каное.

Табл. 1

### Характеристики енергозабезпечення та спеціальної роботоздатності веслувальниць жінок на каное

Стат-ка	Показники						
	$\bar{W}$ 10 с	$\bar{W}$ 30 с	$\bar{W}$ 60 с	VO <sub>2</sub> max	VO <sub>2</sub> / kg	La після 30 с навантаження	La після 60 с навантаження
Резерв національної команди для жіночого каное з інших видів спорту (n=20)							
$\bar{x}$	111,69	114,00	95,20	2,82	44,70	4,56	8,94
S	23,72	18,16	9,09	0,31	3,23	1,26	1,86
CV, %	21,24	15,93	9,55	11,16	7,22	27,66	20,81
Рівень команди провінції Шандун (n=20)							
$\bar{x}$	108,33	95,50	73,67	2,73	41,69	3,56	6,66
S	20,85	15,29	14,14	0,27	2,13	0,85	1,60
CV, %	19,24	16,02	19,19	9,83	5,10	23,91	24,05
Рівень національної команди (n=20)							
$\bar{x}$	180,63	177,38	117,13	3,29	47,93	6,63	10,80
S	16,57	14,90	13,41	0,18	3,39	1,16	1,83
CV, %	9,17	8,40	11,45	5,36	7,08	17,49	16,95

Нормативна основа спеціальної роботоздатності в процесі моделювання змагальної діяльності і в процесі реалізації компонентів структури енергозабезпечення відсутня. Діапазон індивідуальних відмінностей в групах і між групами високий і дуже високий. Це не дозволяє оцінити і інтерпретувати показники як модельні характеристики підготовленості і використовувати їх в процесі управління фізичною підготовкою веслярів. Це робить дослідження для оцінки модельних характеристик функціональної підготовленості веслувальниць жінок на каное актуальним.

### **Висновки**

1. Всі фізіологічні характеристики знижені щодо модельних характеристик видів спорту (змагання), близьких за тривалістю та інтенсивністю роботи.
2. Нормативна основа спеціальної роботоздатності в процесі моделювання змагальної діяльності і в процесі реалізації компонентів структури енергозабезпечення відсутня.
3. Діапазон індивідуальних відмінностей в групах і між групами високий і дуже високий.
4. Необхідно провести спеціальний аналіз для формування узагальнених, групових та індивідуальних моделей функціональної підготовленості.

### **Література**

1. Borges TO, Dascombe B, Bullock N, Coutts AJ. Physiological characteristics of well-trained junior sprint kayak athletes. *Int J Sports Physiol Perform.* 2015 Jul; 10(5):593-9.
2. López-Plaza D, Alacid F, Muyor JM, López-Miñarro PÁ Differences in Anthropometry, Biological Age and Physical Fitness Between Young Elite Kayakers and Canoeists. *J Hum Kinet.* 2017 Jun 22; 57:181-190.
3. López-Plaza D, Alacid F, Muyor JM, López-Miñarro PÁ Sprint kayaking and canoeing performance prediction based on the relationship between maturity status, anthropometry and physical fitness in young elite paddlers. *J Sports Sci.* 2017 Jun;35(11):1083-1090.
4. López-Plaza D, Alacid F, Rubio JÁ, López-Miñarro PÁ, Muyor JM, Manonelles P. Morphological and physical fitness profile of young female sprint kayakers. *J Strength Cond Res.* 2018 Feb 14.
5. Paquette M, Bieuzen F, Billaut F. Muscle Oxygenation Rather Than VO<sub>2</sub> max as a Strong Predictor of Performance in Sprint Canoe-Kayak. *Int J Sports Physiol Perform.* 2018 Nov 19:1-9.



Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## СПРИТНІСТЬ І КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ У ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТІ-МАУНТИНБАЙК

Гапонова Л. Ю., Павленко Ю. О.

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

**Вступ.** Відомо, що у всіх видах спорту результат залежить від рівня розвитку фізичних здібностей, причому для кожного виду спорту превалюють ті чи інші здібності. Так, для бігу на марафонські дистанції чи велосипедного спорту на шосе найбільш значимим є розвиток витривалості, для важкої атлетики чи велосипедного спорту – трек, важливою є сила у всіх її проявах, у гімнастиці, єдиноборствах та велосипедному спорті – маунтинбайк – на першому місці спритність та координаційні здібності.

Особливо значимою координаційна підготовка є в складнокоординаційних видах спорту. Передусім до таких видів спорту відносяться так звані екстремальні види, у тому числі й маунтинбайк, який включає в себе складні технічні ділянки, перед подоланням яких часто у молодих та навіть у кваліфікованих спортсменів виникають складнощі, так звані психологічні бар'єри, у зв'язку з чим володіння широким арсеналом технічних прийомів та координація є не тільки важливими для швидкого проходження дистанції, а й для життя спортсмена. У таких умовах значно зростає значимість високого рівня розвитку спритності та координаційних здібностей, що передбачає пошук і розробку нових, більш ефективних методик підготовки спортсменів.

**Мета дослідження** – аналіз та узагальнення даних науково-методичних джерел з проблеми трактування понять «спритність» та «координаційні здібності», визначення їх ролі в системі спортивної підготовки у велосипедному спорті-маунтинбайк.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На сучасному етапі питання спритності та координаційних здібностей є дискусійним, оскільки думки вчених з цього питання не співпадають [1, 3, 4].

Так, для характеристики координаційних можливостей людини при виконанні будь-якої рухової діяльності у вітчизняній теорії та методиці фізичної культури та спорту застосовувався термін "спритність".

Автори визначали спритність, по-перше, як здатність швидко опановувати нові рухи (здатність швидко навчатися) і, по-друге, як здатність швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог раптово змінюваної обстановки. Пізніше, разом із терміном «спритність» стали використовувати термін «координаційні здібності».

*Координаційні здібності* – це сукупність властивостей організму людини, що проявляються в процесі вирішення рухових завдань різної координаційної складності відповідно до рівня побудови рухів і обумовлюють успішність управління руховими діями [3].

Так, на думку Б. Шияна, координаційні здібності є головною складовою спритності [4].

*Спритність* – складна, комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена як її здатність швидко опановувати складнокоординаційні рухові дії, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалася [1].

В книзі «Спритність і її розвиток» Н. А. Бернштейн вказав на суттєву різницю розглянутих понять. Він зазначав, що, дійсно, спритність проявляється в рухових діях, виконання яких здійснюється за незвичних і неочікуваних змін і ускладнення обстановки, що вимагають від людини своєчасного виходу з неї, швидкої, точної гнучкої (маневреності) і пристосувального переключення рухів до раптових і непередбачуваних дій з боку довкілля. Координаційні ж здібності, на думку автора, виявляються при здійсненні будь-якої рухової дії [1].

Беручи до уваги думки Н. А. Бернштейна можна стверджувати, що під час тренувань зі спортсменами-маунтинбайкерами найчастіше розвиваються координаційні здібності, тому перед ними ставиться чітке завдання, що і як їм необхідно зробити, наприклад, вправу «ластівка», чи

різносторонні оберти в різних суглобах [1]. Але ж спеціалізована вправа для велосипедистів «сюрпляс» – техніко-тактичний прийом ведення гонки, що виражається в умінні велосипедиста зберігати рівновагу за відсутності поступального руху, щоб змусити суперника рухатися вперед, а самому зайняти позицію ззаду (велотрек), або для того, щоб не втрачати дорогоцінні секунди, та контакт з велосипедом під час «завалів» – падінь груп спортсменів [2], одночасно є вправою для розвитку координаційних здібностей та спритності.

Кваліфікований маунтинбайкер з метою ефективного ведення змагальних перегонів і демонстрації високих спортивних результатів повинен володіти такими здібностями, як точність виконання складнокоординаційних рухів, відтворення, оцінка і вимірювання просторових, часових та силових параметрів рухів, швидкість сприйняття і переробки інформації, швидкість реакції, та прийняття рішення, здатність ведення змагальних перегонів в умовах фізичного та психологічного напруження.

**Висновки.** Беручи до уваги різні думки науковців, можна дійти висновку, що у велосипедному спорті, зокрема маунтинбайку, необхідно розвивати як координаційні здібності, так і спритність, оскільки ці фізичні якості доповнюють одна одну і існують у тісному взаємозв'язку.

Та якщо ми будемо міркувати про змагальну діяльність у маунтинбайку, зокрема у олімпійській дисципліні крос-кантрі, то маємо говорити про розвиток спритності [2]. Оскільки ситуації, які можуть відбутися на дистанції, яка включає в себе складні технічні ділянки, наявність штучних та природних перешкод, таких, як трампліни, рампи, дропи, перекладини різної висоти та ширини в найбільш неочікуваних місцях, вимагають від спортсменів швидкої реакції, сприйняття та переробки інформації, відмірювання часових, просторових, динамічних параметрів та характеристик рухів, і все це об'єднує поняття «спритність».

Прагнення демонстрації високих спортивних результатів передбачає пошук і розробку нових, більш ефективних методик підготовки спортсменів з урахуванням специфічних умов змагальної діяльності в обраному виді спорту.

#### **Література:**

1. *Бернштейн Н.А.* О ловкости и ее развитии. – М: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. *Краснов В.Н.* Кросс-кантри: спортивная подготовка велосипедистов [монография]. М: Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 446 с.
3. *Лях В.И.* Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
4. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Богдан, 2004. – 248 с.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## **ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЛЕГКОАТЛЕТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БІГУ НА 400 М З БАР'ЄРАМИ**

Гребенюк О. В.

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна*

**Вступ.** Комплексна структура підготовки спортсменів забезпечує необхідний рівень спеціальної спортивної роботоздатності, на основі якої будуються високі спортивні досягнення [1, 2, 4].

Це наукове положення має особливо важливе значення під час підготовки бігунів на 400 м з бар'єрами. Біг на 400 м з бар'єрами, є одним з найважчих видів легкої атлетики [3].

Вченими встановлено, що найбільш важливими факторами, які визначають складність рухової активності під час бігу на 400 м з бар'єрами, є рівень і тривалість впливу гіпоксії, а також чутливість до нестачі кисню [2, 5].

Відсутність об'єктивних даних про рівень та значення показників функціонального стану бігунів на 400 м з бар'єрами в річному макроциклі на етапі спеціалізованої базової підготовки стало вирішальним у визначенні спрямованості й актуальності представлених досліджень.

**Мета дослідження** – встановити рівень розвитку показників функціонального стану бігунів на 400 м з бар'єрами на етапі спеціалізованої базової підготовки для підвищення ефективності тренувального процесу.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні (спостереження, тестування, експеримент), фізіологічні (індекс Руф'є, Робінсона, життєвий індекс, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, життєва ємність легенів, швидкість вдиху і видиху та фізична роботоздатність за методикою Гарвардського степ-тесту), методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилися за участі спортсменів СДЮШОР, школи вищої спортивної майстерності, училищ фізичної культури Дніпра та Харкова. В експерименті взяли участь 32 спортсмени 16 – 18 років, які спеціалізуються у бігу на 400 м з бар'єрами та мають спортивну кваліфікацію I розряд – КМС.

Для оцінки функціональної активності серцево-судинної системи визначався індекс Руф'є і Робінсона. Аналіз результатів тестування індексу Руф'є свідчить про відносно високий рівень розвитку аеробних можливостей (5,80 – експериментальна група, 5,75 – контрольна). Міжгрупові показники не мали достовірної різниці ( $p > 0,05$ ). Варіативність знаходилась у межах малих коливань. Таким чином, в експериментальній групі (ЕГ) – 77,7% спортсменів мають показник індексу Руф'є високий і вище середнього. У контрольній групі (КГ) цей показник становить 92,8% спортсменів, які мають показник вище середнього і середній. Наведені матеріали свідчать, що перспектива розвитку кардіореспіраторної системи у спортсменів ЕГ дещо вища.

Аналіз показників індексу Робінсона показав, що його значення залежить від частоти серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою і артеріального тиску (АТ). Співвідношення показника індексу Робінсона не виявило достовірної різниці між груповими показниками ( $p > 0,05$ ). Коефіцієнт варіативності (9,4-12,5%) вказує на однорідність спортсменів обстежуваних груп.

Оскільки, одним з чинників рівня продуктивності серцево-судинної системи є ЧСС, то у подальшому цей показник буде використовуватися як критерій тренувальних навантажень. Результати досліджень свідчать, що показники серцево-судинної системи знаходяться у стані фізіологічної норми, відповідають середнім віковим показникам та не мають статистично достовірних різниць ( $p > 0,05$ ). Необхідно відмітити, що показники ЧСС мають незначні внутрішньогрупові коливання. Показники АТ мають значно варіативніші величини, але коефіцієнт варіації знаходиться в межах норми.

Показники життєвої ємності легенів (ЖЄЛ) є інформативним показником функціонального стану системи дихання. Отримані показники ЖЄЛ знаходяться у межах фізіологічної норми (ЕГ – 5,6 л; КГ – 5,75 л) і не мають статистично достовірних розбіжностей ( $p > 0,05$ ). Доречно, що

варіативність цих показників в обох групах мала, і це дає підставу застосовувати їх як тести під час відбору юних спортсменів.

Показник життєвого індексу (ЕГ – 69,9 мл; КГ- 67,7 мл) свідчить про ефективність насичення органів тіла спортсменів киснем. Значення цих показників відповідають даним науково-методичної літератури. Міжгрупові показники не виявили достовірних різниць ( $p>0,05$ ). Разом з тим, внутрішньогрупові різниці суттєві.

Рівень роботоздатності бігунів на 400 м з бар'єрами залежить від швидкості споживання кисню і виведення вуглекислого газу, тобто швидкості вдиху і видиху. Досліджені показники не мають міжгрупових достовірних різниць ( $p>0,05$ ). Рівень їх варіативності малий і тому можна рекомендувати їх як тести під час відбору спортсменів до занять бігом на 400 м з бар'єрами.

**Висновки.** Встановлені показники функціонального стану спортсменів обраної вікової та кваліфікаційної групи доповнюють відомості про особливості їх підготовленості. Побудова моделей підготовленості повинна плануватися на основі реального спортивного результату. На нашу думку, усереднені показники підготовленості не слід застосовувати як модельні і, тому, необхідно розглядати найкращі показники з урахуванням реального спортивного результату.

### Література

1. Германов Г. Н., Горностаева Ю. В., Цуканова Е. Г., Машошина И. В. Спринтерская подготовка как исходный базис для роста спортивных результатов в барьерном беге. *Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. СПб.; 2016: 12 (142): 23-28.
2. Иванов О. В., Чьомов В. В., Барабанкина Е. Ю. Повышение уровня функциональной подготовленности бегуний на 400 метров посредством дополнительных воздействий на дыхательную систему. *Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. СПб.; 2016: 8 (138): 66-69.
3. Пресняков В. В., Губа В. П. Методика подготовки квалифицированных бегунов на 400 м на основе индивидуализации морфобиомеханических параметров. *Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. СПб.; 2012: 6 (88): 87-92.
4. Ровный А. С., Ласточкин В. Н. Адаптационные механизмы к интенсивным нагрузкам бегунов на 400 м с барьерами на этапе предварительной базовой подготовки. *Физическое воспитание студентов*. Х.: ХНПУ; 2015: 4: 39-43.
5. Rovniy A., Pasko A., Stepanenko D., Grebeniuk O. (2017). Hypoxic capacity as the basis for sport efficiency achievements in the men's 400- meter hurdling. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 17(1), Art 45, pp. 300 – 305.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Грищенко Т. П.

*Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського, Львів, Україна*

**Вступ.** Український спорт зазнає нового етапу свого розвитку. Це стосується як спорту вищих досягнень, так і масового спорту. Проблеми спортивної галузі обумовлені низкою факторів, характерних для країн пострадянського простору.

Психологічна підготовленість спортсмена відіграє все більшого значення для досягнення результату діяльності у спорті. Якщо взяти особистісний рівень спортсмена, його готовність до досягнень у спорті залежить від ступеня стійкості особистості, рівня розвитку рефлексії та саморегуляції, наявності ціннісних орієнтацій, а також мотиваційної готовності. У сфері внутрішнього налаштування спортсменів важливу роль відіграє рівень їхньої мотивації у системі ціннісних орієнтацій, установок, тощо.

Мотивація як детермінанта спортивної самореалізації спортсменів має відмінності на різних етапах підготовки та у різних видах спорту. Дослідження мотиваційної сфери несе ряд практичних завдань, оскільки комплексне дослідження цього феномену відкриває та окреслює можливості ефективної оптимізації спортивної діяльності спортсменів шляхом підсилення одних мотивів та корекції інших.

**Мета дослідження** – характеристика засобів визначення стану мотивації дітей до занять фехтуванням.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, порівняння.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для того, щоб грамотно організувати процес мотивації учнів початкової школи й управляти ним, необхідно діагностувати навчальну мотивацію за допомогою анкетування. У результаті якого визначають рівні мотивації за високим, середнім, низьким діапазонами [1].

Наступна методика, на яку варто звернути уваги при діагностуванні мотивації – це «Мотивація успіху і боязнь невдачі (опитувальник Реана)». Ця методика має основні шкали «Мотивація на успіх» та «Мотивація на невдачу» [3].

Мотивація на успіх відноситься до позитивної мотивації. При такій мотивації людина, починаючи справу, має на меті досягнення чогось конструктивного, позитивного. В основі активності людини лежить надія на успіх і потреба в його досягненні. Такі люди зазвичай упевнені в собі, в своїх силах, відповідальні, ініціативні й активні. Вони наполегливі в досягненні мети, цілеспрямовані [4].

Мотивація на невдачу відноситься до негативної мотивації. Даний тип мотивації пов'язаний з потребою уникнути зриву, осуду, покарання, невдачі. В основі цієї мотивації лежить ідея уникнення і ідея негативних очікувань. Починаючи справу, людина вже наперед боїться можливої невдачі, думає про шляхи уникнення цієї гіпотетичної невдачі, а не про способи досягнення успіху [2].

Люди, мотивовані на невдачу, зазвичай відрізняються підвищеною тривожністю, низькою упевненістю в своїх силах. Прагнуть уникати відповідальних завдань, а у разі потреби приймати рішення у надвідповідальних завданнях можуть впадати в стан, близький до панічного. Принаймні, ситуативна тривожність у цих випадках стає надзвичайно високою. Все це може поєднуватися з вельми відповідальним відношенням до справи.

Третя методика, яку було підібрано для діагностики мотивації спортсменів – це проєктивна методика «МД-решітка». Мета методики – продіагностувати рівень мотивації спортсменів. Ця методика підходить для дітей молодшого шкільного віку [3].

**Висновки.** Перспективи подальших досліджень передбачають пошук наукового інструментарію та планування наукового дослідження щодо формування мотивації дітей, які почали займатися фехтуванням.

Мотивації досягнення успіху і уникнення невдач є важливими і відносно незалежними видами людської мотивації, вони багато в чому визначають спрямованість особистості і поведінку людини. Діагностика мотивації спортивної діяльності є актуальним напрямком практичної роботи спортивного психолога.

Проведені узагальнення дають підстави стверджувати, що наукові дослідження щодо формування мотиваційного компонента спортсменів на початковому етапі у багаторічній підготовці у спортивних єдиноборствах, та зокрема у фехтуванні, відсутні. Це вказує на потребу розв'язання самостійного актуального наукового завдання галузі фізичної культури та спорту, пов'язаного з обґрунтуванням програми формування мотивації дітей до занять спортом на етапі початкової підготовки у фехтуванні.

#### **Література**

1. Васильев И.А., Магомед-Эминов М.Ш. Мотивация и контроль за действием. – М., 1991. – 212 с.
2. Енциклопедія Олімпійського спорту України / П. М. Азарченков, В. В. Аксютін, Ж. А. Белокопитова, В. І. Бобровник, В. Г. Богуславський. - К. : Олімп. л-ра, 2005. - 463 с.
3. Калинин К.А., Морозов А.С. Опыт использования методики Хекхаузена для исследования мотивации достижения. Социально-психологические проблемы руководства и управления коллективами. М., 1974, с. 18-20.
4. Орлов Ю.М. Потребность в достижении в спортивной деятельности. Потребности и мотивы спортивной деятельности. – М., 1996. – С. 26-46.
5. Фехтування: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К., 2014. – 50 с.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЮНИХ ПЛАВЦІВ НА ОСНОВІ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ІНТЕНСИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Грузевич І. В.<sup>1</sup>, Кропта Р. В.<sup>2</sup>, Мельник О. В.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського, Вінниця, Україна

<sup>2</sup>Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

<sup>3</sup>Вінницький національний медичний університет ім. М. Пирогова, Вінниця, Україна

**Вступ.** Спортивне плавання характеризується високою інтенсивністю, тому результативність змагальної діяльності забезпечується великою мірою межами енергетичних можливостей спортсменів і співвідношенням аеробної та анаеробної енергії. Підтримання високої швидкості руху плавця під час долаття змагальної дистанції неможливе без значного напруження анаеробних джерел відновлення енергії як у спринті, так і на стаєрських дистанціях [1, 2, 4]. Внесок анаеробних джерел залежить переважно від рівня спеціальної витривалості плавців, а саме від можливості транспорту й утилізації  $O_2$  [5]. Чим ефективніше виконуються вказані процеси, тим меншим є дефіцит аеробної енергії і ризик значного ацидозу під час долаття змагальної дистанції плавцями. Ефективність аеробного процесу в видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості, визначається рівнем анаеробного порога (anaerobic threshold –  $AT_2$ ), який визначають у спеціальних тестах за динамікою вентиляції легень, частоти серцевих скорочень або лактату з подальшим розрахунком індивідуальних меж зон інтенсивності тренувальних навантажень [3].

**Мета дослідження:** визначити методичні засади дослідження показників  $AT_2$  у юних плавців та їх використання для вдосконалення спеціальної витривалості на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури; антропометрія; пульсометрія; спірометрія; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спеціальну витривалість плавців оцінювали за групою показників: швидкість  $AT_2$ , яку визначали за методикою Конконі [3], запас швидкості та індекс витривалості [1]. Для визначення показника швидкості  $AT_2$ , використовували тест із ступінчастим підвищенням швидкості пропливання відрізків 200 м вільним стилем: початкова швидкість плавання (перший відрізок 200 м) –  $3 \text{ км}\cdot\text{год}^{-1}$  ( $0,87 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ ); приріст швидкості на кожному наступному відрізку –  $0,25 \text{ км}\cdot\text{год}^{-1}$  ( $0,3 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ ); кількість відрізків – до відмови. По завершенні пропливання кожного відрізка дистанції у спортсмена вимірювали частоту серцевих скорочень (ЧСС) за 1 хв.

У дослідженні брали участь юні плавці 11-13 років, які тренувались за програмою підвищення рівня спеціальної витривалості протягом 7 місяців (підготовчий період та передзмагальний період річного циклу підготовки). У якості контрольної групи обрані юні плавці, хлопчики 11-13 років, які тренувались за Навчальною програмою [4].

Юні плавці на етапі спеціалізованої базової підготовки відзначаються відносно високим зростом -  $167,61\pm 6,51$  см в контрольній і  $169,31\pm 4,33$  см в основній групі, атлетичною статурою з масою тіла  $58,13\pm 2,12$  кг в контрольній і  $58,42\pm 3,31$  кг в основній групі. Спортсмени мають виражену брадикардію:  $56,27\pm 0,48$  уд·хв<sup>-1</sup> у спортсменів контрольної та  $59,63\pm 0,45$  уд·хв<sup>-1</sup> основної групи, відносно знижений артеріальний тиск, економічний режим дихання в стані відносного спокою.

На початку педагогічного експерименту швидкість плавання на рівні  $AT_2$  достовірно не відрізнялась в обох групах і становила  $1,08\pm 0,011 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$  та  $1,08\pm 0,013 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ , що відповідає часу долаття відрізка 200 м за  $3:05,0$  хв. ЧСС анаеробного порога в обох групах також не мала достовірних відмінностей і склала  $167,76\pm 3,17$  уд·хв<sup>-1</sup> та  $169,74\pm 3,36$  уд·хв<sup>-1</sup> відповідно. Також були відсутні достовірні відмінності запасу швидкості (в контрольній групі  $6,18\pm 1,97$  с, в основній –  $6,12\pm 2,001$  с) й індексу витривалості (в контрольній групі  $9,02\pm 0,23$  у.о., в основній –  $9,012\pm 0,19$  у.о).

Дослідження динаміки показника запасу швидкості в умовах подолання змагальної дистанції 200 м вільним стилем юними плавцями на етапі спеціалізованої базової підготовки показав, що найбільший дефіцит спеціальної витривалості спостерігається на відрізьку 75-150 м. У двох групах спостерігалось суттєве зменшення швидкості плавання на цьому відрізьку, що свідчить про значний дефіцит спеціальної витривалості, який спортсмени намагались компенсувати під час фінішного прискорення.

Основною методичною особливістю побудови педагогічного експерименту було використання індивідуального підходу нормування фізичних навантажень за допомогою показників  $AT_2$ , а також застосування методів оперативного, поточного та етапного контролю ефективності впливу засобів розвитку спеціальної витривалості. Організація підготовки в підготовчому періоді була спрямована на вдосконалення спеціальної витривалості шляхом розвитку аеробних можливостей, силової витривалості і максимальної сили. Близько 30% навантажень були безпосередньо пов'язані з роботою на рівні  $AT_2$ . Розподіл навантаження протягом мікроциклу у підготовчому періоді враховував зайнятість спортсменів у навчанні і будувався за двопіковою моделлю з піками навантаження на середину і кінець тижня.

У результаті у спортсменів достовірно збільшилися показники швидкості плавання на рівні  $AT_2$  і економічності за показником ЧСС на рівні  $AT_2$ , а також спеціальної роботоздатності (за результатами контрольних змагань). Швидкість  $AT_2$  збільшилась на 32,5% в основній групі, тоді як у контрольній приріст становив 24,8%. Показник запасу швидкості в контрольній групі достовірно зменшився до  $4,92 \pm 1,29$  с, в основній групі достовірні зміни відбулись до  $4,55 \pm 1,03$  с. Коефіцієнт витривалості в обох групах достовірно змінився і склав  $11,22 \pm 2,12$  у.о. в контрольній і  $12,92 \pm 3,02$  у.о. в основній групах, що також свідчить про збільшення рівня спеціальної витривалості під впливом застосування спеціальних засобів.

**Висновки.** Результати розвитку спеціальної витривалості юних плавців 11-13 років вказує на важливість індивідуалізації засобів тренування спеціальної витривалості на етапі спеціалізованої базової підготовки. Індивідуалізація режимів розвитку спеціальної витривалості на основі характеристик  $AT_2$  в підготовчому і особливо в передзмагальному періодах річного циклу підготовки дозволяє значно підвищити ефективність тренувального процесу.

### Література

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Грузевич Ирина. Удосконалення фізичної підготовленості плавців на етапі попередньої базової підготовки за допомогою тренажера «нове дихання» / І. Грузевич, Б. Черниш // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 2017. - № 3 (22). – С. 269-274.
3. Кроптя Р.В. Науково-методичні засади дослідження функціональної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у видах спорту, що потребують високого рівня прояву витривалості [Текст] / Р.В. Кроптя, І.В. Грузевич // Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. – С. 299-316 с.
4. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Міністерство України у справах молоді та спорту, Республіканський науково-методичний кабінет, Федерація плавання України; уклад.: К. П. Сахновський. – К.: «Молодь», 1995. – 91 с.
5. Wilmore G.H. Physiology of sport and exercise / G.H. Wilmore, D.L. Costill. – HumanKinetics, - 1994. – P. 548.



Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ KANGOO JUMPS™

Гусак Є. С., Жлобо Т. М., Жлобо В. О.

*Національний університет "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка, Чернігів, Україна*

**Вступ.** Актуальність порушеної проблеми зумовлена протиріччями між змістом навчальної програми та обсягом годин з предмета «Фізичне виховання», погіршенням стану здоров'я та рухової підготовленості студенток, недостатньою гуманістичною і професійною спрямованістю фізичного виховання, зниженням мотивації до занять фізичними вправами та підвищенням вимог суспільства до підготовки сучасного фахівця [2].

Однією з передумов успішного оволодіння майбутньою професійною діяльністю є не тільки задовільний стан здоров'я та інтелектуальні здібності, а й достатній рівень фізичних і психофізіологічних показників розвитку організму, що зумовлюють управління власними рухами. Це визначає необхідність розвитку координаційних якостей студенток у процесі фізичного виховання [1].

Kangoos Jumps™ – система різноманітних стрибкових, танцювальних та ігрових вправ, що виконуються під музику в черевиках, які пружинять. Є ефективним засобом оздоровчого тренування, популярним серед студентської молоді, та має великі можливості для зміцнення здоров'я, розвитку не лише координаційних якостей, а й творчого потенціалу майбутніх спеціалістів [3].

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність застосування Kangoos Jumps™ для розвитку координаційних якостей студенток.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення літературних джерел та досвіду передової практики, педагогічне тестування, констатуючий та формуючий етапи педагогічного експерименту, методи статистичної обробки даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Під час аналізу та узагальнення літературних джерел і досвіду передової практики особлива увага приділялася питанню залежності успішного здійснення професійної діяльності від розвитку координаційних якостей студентів, а також особливостей занять фізичними вправами зі студентками, оскільки доведено, що високий рівень розвитку спеціальних координаційних якостей є передумовою професійного становлення молодих фахівців.

У ході дослідження координаційних якостей студенток враховували, що ключовими компонентами є: синхронізація рухових і вегетативних функцій, перерозподіл м'язових зусиль у просторі та часі, міра взаємодії сенсорних систем, рівень міжм'язової і внутрішньом'язової координації. Це зумовило вибір контрольних вправ для оцінки координаційних якостей та їх компонентів.

До професійно важливих координаційних якостей, які входять до структури основних рухів, відносять: спритність, відчуття ритму, точність оцінки та відтворення різних параметрів рухів (просторова, часова й кінематична точність), рівновага, швидкість сенсомоторних реакцій, частота рухів, загальна координація та довільне розслаблення м'язів.

Діагностика початкового рівня різновидів та структурних компонентів професійно важливих координаційних якостей студенток і порівняння отриманих результатів з існуючими нормами для дівчат 17-21 років дозволили судити про ступінь їх розвитку та визначили, що майже всі показники структурних компонентів та різновидів координаційних здібностей студенток мають нижче середнього та середній рівні.

Складено програму занять розвитку координаційних якостей студенток засобами Kangoos Jumps™. Комплекси складаються з базових вправ Kangoos Jumps™: ("Jumping Jack", "Knee lift", "Curl", "Pendulum", "Fly", "Jog"), які об'єднуються в танцювальну та стрибкову комбінацію. Також заняття проводилися у веселій ігровій формі, які включає естафети, ігри, конкурси.

Розвиток координації відбувався під час виконання асиметричних рухів різними частинами

тіла у різних комбінаціях.

Ритмічна підготовка відбувалася за допомогою виконання фізичних вправ у поєднанні із музичним супроводом із чітко вираженою ритмічною структурою.

Для вдосконалення вестибулярної стійкості застосовували танцювальні комплекси вправ динамічного характеру.

Розвиток частоти рухів верхніх кінцівок відбувався за допомогою застосування вправи швидкісної спрямованості, тобто рухи у максимальному темпі.

За допомогою вправ, що вимагають раптового реагування відповідно до змін ситуації, сприяли розвитку швидкості рухової реакції.

Розвиток рівноваги відбувався завдяки нестабільній опорі черевиків Kangoo Jumps™ та виконання на них вправ динамічного характеру.

Для вдосконалення силових параметрів рухів застосовували вправи з дозованими зусиллями, з варіюванням зусиль або розмірів і ваги додаткових предметів.

Вдосконалення здатності до управління часовими параметрами рухів відбувалося за допомогою вправ, які чітко обмежені за часовими параметрами і вимагають контролю часу їх виконання.

Для удосконалення здатності точної оцінки просторових параметрів рухів використовували вправи з вираженим впливом на один з аналізаторів за допомогою допоміжних темполідерів.

На розвиток точності просторового, часового й силового оцінювання рухів, відчуття ритму, влучності, швидкості сенсомоторних реакцій сприяли спеціальні вправи з видів спорту або фізичні вправи із застосуванням термінової інформації про величину і кількість допущених помилок.

Просторова, часова і динамічна орієнтація розвивалися комплексно під час рухливих ігор в Kangoo Jumps™.

Здатності точної оцінки просторових параметрів рухів покращували завдяки вправам з вираженим впливом на один з аналізаторів за допомогою допоміжних темполідерів. Для вдосконалення здатності до управління часовими параметрами рухів підбирали вправи, які чітко обмежені за часовими параметрами і вимагають контролю часу їх виконання.

Силові параметри рухів покращували за допомогою вправ з дозованими зусиллями, з варіюванням зусиль або розмірів і ваги додаткових предметів.

Просторова, часова і динамічна орієнтації розвивалися комплексно під час рухливих ігор. Розвиток рівноваги відбувався завдяки нестабільній опорі черевиків Kangoo Jumps™ та виконання на них вправ динамічного характеру. Для розвитку швидкості рухової реакції застосовувалися вправи, що вимагають раптового реагування відповідно до змін ситуації.

**Висновки.** Після проведення експерименту виявлено достовірне збільшення показників професійно важливих якостей та їх компонентів у студенток ( $p \leq 0,05$ ). Це свідчить про ефективність розробленого змісту координаційної їхньої підготовки засобами Kangoo Jumps™.

### Література

1. Колумбет ОМ. Розвиток координаційних здібностей молоді : монографія К.: Освіта України, 2014. 420 с.
2. Носко МО., Архипов ОА. Рухові якості, як основні критерії рухової функції людини. Вісник ЧНПУ. Випуск № 107, том II. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів; ЧНПУ, 2013. С. 67-70.
3. Редько ТМ. Застосування фітнес програм Kangoo Jumps™ у фізичному вихованні студенток педагогічних вищих навчальних закладах. Міжнародний збірник Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору. Київ; 2016. С. 370.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДІВ ТА ЗАСОБІВ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ

Дем'янчук О. Г.

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна*

**Вступ.** Спортивний туризм є невід'ємною складовою системи фізичної культури і спорту в Україні, патріотичного та духовного виховання молоді, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей особистості шляхом залучення її до участі у спортивних туристичних походах та змаганнях з видів спортивного туризму.

Як і в інших видах спорту, тренувальний процес туристів має певну, методично обґрунтовану структуру, яка характеризується таким поняттям, як циклічність. У формі циклів будується весь тренувальний процес – від його елементарних ланок до великих етапів багаторічної підготовки [2].

Підготовка туриста являє собою процес формування системи знань, умінь, навичок, які необхідні для занять спортивним туризмом і удосконалення в цьому виді спорту. За своєю сутністю – це процес підвищення рівня підготовленості спортсменів до подолання природних перешкод в умовах змагальної діяльності та спортивних туристичних походах [2].

Поняття «підготовка туриста» лише частково збігається з поняттям «тренування туриста». Тренування – це систематичне виконання вправ для набуття або вдосконалення спеціальних умінь і навичок. Поняття «підготовка туриста» включає в себе навчання методиці планування тренувального процесу, управління туристськими заходами, умінням і навичкам життєзабезпечення в екстремальних умовах середовища тощо. Таким чином, поняття «підготовка туриста» охоплює всі теоретичні та практичні аспекти туристської діяльності та передбачає різнобічне спортивно-педагогічне вдосконалення осіб, які займаються зазначеним видом діяльності [3].

**Мета дослідження** – дати характеристику методів та засобів підготовки у спортивному туризмі.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; теоретичний аналіз і узагальнення нормативних документів; методичні положення та засоби тренувань.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час аналізу літературних джерел розглянуто методичні положення, методи та засоби підготовки в туризмі, висвітлено погляди на основи теорії тренувань.

Ми використовували методи, методичні положення та засоби підготовки в єдності, реалізуючи тим самим оздоровчу, виховну та освітню функції фізичного виховання, а також забезпечуючи зв'язок фізичного виховання з тренуванням та формуванням гармонійно розвиненої особистості. Застосовано метод регламентованої вправи, ігровий та змагальний методи, аутогенне тренування, ідеомоторне тренування, повторний метод, особистий приклад тренера, демонстрація, словесні методи.

З метою оптимізації навчання залежно від його змісту й конкретних дидактичних завдань використовуються різні методи навчання: оволодіння знаннями, руховими вміннями та навичками, вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей [4, 5].

Дуже важливо при організації навчально-тренувальної роботи забезпечити реалізацію таких основних методичних положень:

1) випереджувальний характер загальної фізичної підготовки, яка повинна забезпечити гармонійний розвиток всіх фізичних якостей за допомогою різноманітних засобів;

2) дидактична спрямованість занять, тобто відповідність завдань, методів, засобів, форм організації занять віковим особливостям туристів, рівню їх підготовленості, обсягу знань, практичному досвіду;

3) виховна спрямованість навчально-тренувального процесу забезпечення виховання морально-вольових якостей, розумового, фізичного, трудового, естетичного, екологічного, патріотичного виховання;

4) забезпечення комплексного підходу щодо теоретичної, фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовки;

5) систематичність та безперервність процесу засвоєння нових рухових дій, характерних для конкретного виду туризму, тобто оволодіння технікою рухів у туризмі має бути безперервним;

6) забезпечення поступовості в збільшенні величини фізичних навантажень і їх відповідність характеру роботи в умовах походу та підготовки до змагань;

7) врахування явища гетерохронності в розвитку фізичних якостей у туристів, в зв'язку з чим потрібно забезпечити відповідність тренувальних навантажень віковим особливостям їх організму.

Здійснено такий розподіл фізичних вправ [1], які використовували для вдосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовки в туризмі: вправи загального призначення; вправи, що сприяють розвитку фізичних якостей; вправи, які покращують показники техніко-тактичної підготовленості.

До системи засобів спортивного туризму ми віднесли [1]:

– *теоретичні заняття*: навчальна література; навчально - методичні фільми з техніки в'язання вузлів та елементів спортивного туризму;

– *робота з мотузкам*: проходження смуги перешкод; в'язання туристичних вузлів; наведення технічних етапів;

– *загальнорозвиваючі вправи*: вправи на розвиток фізичних якостей;

– *заняття на стаціонарних смугах перешкод*: проходження дистанцій в мотузкових парках; заняття на скелелазних стінках;

– *участь у змаганнях з різних видів туризму* (спортивне орієнтування, туризм лижний, гірський, водний, велосипедний тощо).

**Висновки.** Реалізація основних методичних положень при організації навчально-тренувального процесу є головною умовою ефективного вирішення поставлених завдань у системі багаторічної підготовки туристів.

Методи та засоби підготовки у спортивному туризмі повинні доповнювати один одного; забезпечити збільшення обсягу теоретичних знань, сформувати необхідні туристичні вміння та навички; забезпечити прогресивний розвиток усіх видів спортивної підготовки та покращити результати виступу у змаганнях

### Література

1. Дем'янчук О. Г. Обґрунтування технології удосконалення техніко-тактичної підготовки дітей 15-16 років у процесі занять спортивним туризмом / Олена Дем'янчук // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина ; СНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2015. – № 20. – С. 166–172.

2. Дмитрук О. В., Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм / О. В. Дмитрук, Ю. В. Щур : Навчальний посібник. – 2-вид., перероб. та допов. – К.: «Альтерпрес», 2008. – 280 с.

3. Дугаренко И. А. Основы спортивного туризма / И. А. Дугаренко. – Симферополь: СОНАТ, 2007. – 80 с.

4. Платонов В. Н. Структура многолетнего и годового циклов подготовки / Платонов В.Н // Современная система спортивной подготовки. – М: СААМ, 1995. – С. 389-407.

5. Соколов В.А. Спортивный туризм на современном этапе. Материалы Международной НПК “Туризм у XXI столітті: глобальні тенденції і регіональні особливості” / В.А. Соколов, Ю. В. Штангей, І. В. Петрова // К.: 2002. – с. 221-225.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## **ЗАЛЕЖНІСТЬ ВИКОНАННЯ АКРОБАТАМИ СТІЙКИ НА РУКАХ ВІД УЧАСТІ М'ЯЗІВ ЗГИНАЧІВ ТА РОЗГИНАЧІВ ПРОМЕНЕВО-ЗАП'ЯСНИХ СУГЛОБІВ**

Денисенко В. Д.

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

**Вступ.** Здатність зберігати стійке положення тіла в акробатиці залежить від відсутності зовнішніх впливів, що порушують утримання рівноваги в стійці на руках, коли на тіло діють зовнішні сили, які прагнуть вивести його з рівноваги [1].

Основна увага дослідників при цьому зосереджується на вивченні механічних коливань і динамічних характеристик взаємодії тіла з опорою, хоча характеру м'язової координації і її зв'язку з механічними характеристиками коливання тіла присвячено недостатньо робіт.

**Мета дослідження** - проаналізувати активність групи м'язів, що забезпечують якість виконання акробатами стійки на руках.

**Методи дослідження:** стабілографія, міографія, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь: акробати, які займалися на етапі попередньої базової підготовки та мали раціональну техніку виконання стійки на руках ( $n=8$ , перша група) та нераціональну ( $n=4$ , друга група).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проведена кореляція між якістю і тривалістю утримання стійки на руках показала, що більш правильне її виконання сприяло тривалому збереженню рівноваги, однак взаємозв'язок між цими сторонами підготовленості акробатів був невисоким. При цьому було виявлено, що тривалість збереження рівноваги корелювало із кількістю підтягувань ( $0,55$ ,  $p < 0,05$ ), з часом утримання звичайного кута ( $0,63$ ,  $p < 0,05$ ), з підніманням ніг у висі ( $0,52$ ,  $p < 0,05$ ), з підйомом переверотом ( $0,57$ ,  $p < 0,05$ ) та з часом утримання високого кута ( $0,72$ ,  $p < 0,05$ ).

В першій групі коефіцієнти кореляції часу утримання стійки на руках з результатами в підніманні ніг ( $0,63$ ,  $p < 0,05$ ), з підйомом переверотом ( $0,81$ ,  $p < 0,001$ ) були вищими, ніж у другій групі, що свідчило про те, що тривалість збереження рівноваги в стійці на руках хоча і залежить від техніки її виконання, але більшою мірою визначається фізичними якостями спортсменів і зокрема силовими можливостями м'язів верхнього плечового поясу і м'язів черевного преса.

Також було виявлено, що підчас повторного тестування зміни ЕМГ корелювали з поздовжніми коливаннями тіла, при цьому відтворюваність результатів була високою (коефіцієнти надійності –  $0,93$  –  $0,97$ ).

Згідно з даними ЕМГ та кореляційного аналізу, управління утриманням рівноваги в стійці на руках здійснюється м'язами-згиначами та розгиначами променево-зап'ясткових суглобів (значення коефіцієнтів кореляції між ЕМГ цих м'язів і механограми становили  $0,55$  –  $0,96$  ( $p < 0,001$ )). Ці дані повністю узгоджуються з результатами інших дослідників [2, 3], заснованими на чуттєвих уявленнях спортсменів про участь м'язів в управлінні положенням тіла. Відзначено також, що ступінь участі м'язів-згиначів цього суглоба в управлінні стійкістю була виражена більшою мірою, ніж розгиначів (значення коефіцієнтів кореляції для згиначів –  $0,80$  –  $0,96$ , для розгиначів –  $-0,55$  –  $-0,8$ ). При цьому кореляція ЕМГ цих м'язів з механограмою особливо була виражена в акробатів першої групи, у другій групі цей зв'язок був слабшим.

Аналіз коефіцієнтів кореляції між активністю м'язів тулуба і нижніх кінцівок показав, що у спортсменів першої групи м'язи черевного преса брали більш виражену участь в управлінні положенням тіла порівняно з довгими м'язами спини, ніж у спортсменів другої групи.

**Висновки.** Основними м'язовими групами, які беруть участь в управлінні положенням тіла в стійці на руках, є згиначі і розгиначі променево-зап'ясткових суглобів, а також м'язи черевного преса та довгі м'язи спини.

Можна допустити, що раціональний спосіб виконання цієї вправи більшою мірою стосується формуванню прямолінійної пози тіла, а отже, створенню більш вигідних умов тривалого збереження положення тіла.

#### **Література**

1. *Болобан В.Н.* Регуляція позы тела спортсмена: монографія / В. Н. Болобан. – К.: Олимп.лит., 2013. – 232 с.

2. *Лукунина Е.А.* Сохранение положения тела человека в условиях отсутствия внешних возмущающих воздействий: метод, разработки для слушателей факультета усовершенствования и студентов. А. Е. Лукунина, А.А. Шалманов // М.: Принт Центр, 2000. – 47 с.

3. *Садовски Е.* Регуляція позы юных спортсменов при решении двигательных задач на устойчивость тела в равновесии / Е. Садовски, В. Болобан, Т. Нижниковски, А. Масталез // Теория и практика физ. Культуры. – 2011. – №8. – С. 37-42.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КІНЕТИКИ РЕАКЦІЇ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ РОБОТОЗДАТНОСТІ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ

Довгодько І. В., Русанова О. М., Дяченко А. Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Вступ.** Моделювання режимів тренувальних навантажень, орієнтованих на розвиток функціональних можливостей спортсменів у видах спорту з проявом витривалості проводиться на основі реєстрації та оцінки реактивних властивостей кардіореспіраторної системи (КРС) організму в умовах напруженої рухової діяльності [1, 3]. Зміна реактивних властивостей КРС організму під впливом гіпоксичного стимулу визначає рівень аеробної продуктивності в процесі подолання змагальної дистанції 2000 м. Висока чутливість реакцій КРС організму до гіперкапнії стимулює кінетику процесів транспорту кисню і "очищення" працюючих м'язів від метаболітів. Збереження чутливості до лактат-ацидозу збільшує ступінь стійкості реакції аеробного енергозабезпечення в умовах розвитку стомлення [4]. Швидкість досягнення пікових величин реакції КРС, збереження високої кінетики аеробного енергозабезпечення на другій половині дистанції змагання є умовою ефективного функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності веслувальників [2]. Значущість цього фактора для підвищення ефективності функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності веслувальників в спеціальній літературі представлена епізодично.

**Мета дослідження** – теоретично і експериментально обґрунтувати роль кінетики КРС для підвищення ефективності функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності спортсменів у веслуванні академічному.

**Контингент та організація дослідження.** Кваліфіковані спортсмени у веслуванні академічному ( $n = 40$ ). Спортсмени були ранжовані відповідно з рівнем спеціальної роботоздатності в тесті 2000 м на спеціальному ергометрі «Концерт II». Для реєстрації показників спеціальної роботоздатності і функціональних можливостей веслувальників був використаний газоаналізатор MetaMax 3B (Німеччина). Спорттестер "Polar" (Фінляндія). Лабораторний комплекс для визначення лактату крові LP 400, "Dr Lange" (Німеччина).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Значення показників швидкості розгортання реакції кардіореспіраторної системи та енергозабезпечення роботи у веслувальників груп «А» і «В», зареєстровані в умовах навантаження на весловому ергометрі «Концерт II», тривалістю 5 хв, на рівні інтенсивності (індивідуально) аеробного (вентиляторного) порога ( $RQ - 0,90-0,95$ ,  $La - 2,0-4,2$  ммоль  $\cdot$  л $^{-1}$ ), представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Швидкість розгортання реакцій аеробного енергозабезпечення (напівперіод розвитку -  $T_{50}$ ) веслувальників з високим (група А) і зниженим (група В) рівнем спеціальної роботоздатності в умовах "стандартного" 5 хвилинного тесту, виконаного в зоні інтенсивності індивідуального аеробного (вентиляторного)**

Показники	Група А		Група В	
	$\bar{x} \pm S$	CV. %	$\bar{x} \pm S$	CV, %
$T_{50} HR, c$	40,6 $\pm$ 3,9	9,6 %	44,3 $\pm$ 4,3*	10,1 %
$T_{50} VE, c$	34,2 $\pm$ 3,2	9,2 %	43,7 $\pm$ 4,0**	9,1 %
$T_{50} VO_2, c$	36,4 $\pm$ 2,9	8,0 %	44,0 $\pm$ 3,2**	7,3 %
$T_{50} VCO_2, c$	38,5 $\pm$ 3,0	8,6 %	43,5 $\pm$ 3,2*	7,4 %

\* - відмінності показників групи А і В не достовірні;

\*\* - відмінності показників групи А і В достовірні при  $p \leq 0,05$

Показники реакцій КРС спортсменів під час виконання тестових завдань на весловому ергометрі «Concept II» представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

**Показники реакцій КРС веслувальників в серії 5 хвилинних тестів**

Показники	Група «А» (n=20)				Група «В» (n=20)			
	І тест		ІІ тест		І тест		ІІ тест	
	$\bar{x} \pm S$	CV, %	$\bar{x} \pm S$	CV, %	$\bar{x} \pm S$	CV, %	$\bar{x} \pm S$	CV, %
T <sub>50</sub> V <sub>E</sub> , с	23,0±1,5	6,5%	27,5±1,8	6,6%	31,2±1,1	3,5%	34,1±1,1	3,2%
T <sub>50</sub> O <sub>2</sub> , с	24,0±1,3	5,4%	28,9±1,6	5,5%	33,0±1,4	4,2%	37,1±1,4	3,8%
T <sub>50</sub> recovery V <sub>E</sub> , с	-		33,9±3,2	9,4%	-		47,7±4,6	9,6%
T <sub>50</sub> recovery VO <sub>2</sub> , с	-		36,9±3,1	8,4%			40,0±3,9	9,8%
VO <sub>2</sub> max, мл·хв <sup>-1</sup> ·кг <sup>-1</sup>	67,3±2,0	3,0%	69,2±2,0*	2,9%	66,0±2,2	3,3%	64,9±2,9*	4,6%
V <sub>E</sub> /VCO <sub>2</sub>	30,0±2,0	6,7%	34,4±2,0	5,8%	29,2±2,4	8,2%	28,5±2,4*	8,4%
VO <sub>2</sub> /HR	28,8±2,1	7,3%	32,5±2,0	6,2%	28,4±2,0	7,0%	27,8±2,2	7,9%
La, ммоль·л <sup>-1</sup>	-		19,7±1,2*	6,1%	-		18,7±1,3	7,0%
W 5 хв, Вт	433,3±2,3	5,3%	428,5±2,7	6,3%	419,5±3,0	7,1%	405,2±3,1	7,7%

\* - відмінності недостовірні.

Стимуляція кінетики КРС засобами тренування в специфічних умовах напруженої рухової діяльності веслувальників є необхідним елементом управління функціональними можливостями. Застосування в процесі спеціальної фізичної підготовки засобів, які дозволяють активізувати нейрогенну стимуляцію КРС і на цій основі посилити чутливість організму до гуморальним стимулам реакцій дозволяє збільшити швидкість розгортання фізіологічних систем організму, оптимізувати структуру реакції з урахуванням відмінностей функціонального забезпечення спеціальної роботоzдатності на відрізках дистанції змагання.

**Висновки.** Кінетика є значущою частиною реакції кардіореспіраторної системи в умовах напружених фізичних навантажень, характерних для тренувальної і змагальної діяльності веслувальників. Кінетика і, пов'язаний з нею, ступінь нейрогенної стимуляції енергетичних можливостей веслувальників є частиною факторів функціонального забезпечення спеціальної роботоzдатності веслувальників, яка впливає на ступінь оптимізації реактивних властивостей кардіореспіраторної системи в період стійкого стану і в процесі розвитку стомлення. За умови швидкої кінетики показано ефект збереження величин реакції КРС, ефективності енергозабезпечення роботи, і як наслідок спеціальної роботоzдатності в умовах наростаючого стомлення, а також в умовах досягнення компенсованого стомлення з урахуванням умов спеціальної рухової діяльності веслувальників.

#### Література

1. Дьяченко А. Ю. Совершенствование специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле / А. Ю. Дьяченко. – К.: НПФ “Славутич-Дельфин”. – 2004. – 338 с.
2. Кун С. Развитие утомления и средства его компенсации в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в гребле академической / Сянлинь Кун, А. Дьяченко // Наука в олимп. спорте. — 2018. № 1. – С. 18–27.
3. Лисенко О. М. Зміни фізіологічної реактивності серцево-судинної та дихальної системи на зрушення дихального гомеостазу при застосуванні комплексу засобів стимуляції роботоzдатності / О. М. Лисенко // Фізіол. журн. – 2012. – № 5. – С. 70–77.
4. Мищенко В. С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография / В. С. Мищенко, Е. Н. Лысенко, В. Е. Виноградов. – Київ: Науковий світ, 2007. – 352 с.



Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ОСНОВНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Долбишева Н. Г.

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна*

**Вступ.** Наукові підходи до кваліфікації видів спорту вказують на групу інтелектуальних видів спорту, в яких змагальна діяльність пов'язана з абстрактно-ігровою діяльністю і відсутністю рухової активності, до складу яких увійшли - шахи, шашки, гра Го, спортивний бридж, спортивний покер і ін. Система підготовки в них, як і в інших видах спорту, є довготривалим, щорічним, спеціально-організованим процесом, спрямованим на всебічний розвиток, навчання і виховання спортсменів.

**Мета дослідження** - визначити і розкрити основні закономірності системи підготовки в інтелектуальних видах спорту.

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

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основною метою системи спортивної підготовки спортсменів в інтелектуальних видах спорту є досягнення високих спортивних результатів на змаганнях національного, континентального, регіонального і світового рівнів, за рахунок абстрактно-логічного мислення та реалізації розумових і інтелектуальних здібностей, а її основними завданнями є формування стійкого інтересу до занять спортом; набуття спеціальних знань, умінь і навичок з техніки, тактики і стратегії гри; виховання високих морально-етичних якостей; засвоєння основних принципів естетики гри і застосування їх в практиці тощо.

Одним з основних завдань є формування специфічних компетентностей, до яких належать: пізнавальна, практична, творча, комунікативна та соціальна. Формування даних компетентностей забезпечується через реалізацію системи і «підсистеми» підготовки, а саме через принципи спортивної підготовки, змагання і спортивного тренування.

У навчально-методичній та науково-популярній літературі науково обґрунтовані дидактичні принципи навчання та специфічні принципи спортивної підготовки [4]. Необхідно сконцентрувати увагу на специфічних принципах організації навчально-пізнавальної діяльності в системі підготовки спортсменів-інтелектуалів, при реалізації яких тренувальний процес набуває нового системно-якісного рівня. До них відносять: міцність засвоєння знань, емоційного і програмного навчання, зв'язку теорії з практикою, обґрунтованості, циклічного розвитку, моделювання, комп'ютеризації, самоуправління.

Процес підготовки спортсменів-інтелектуалів має комплексний характер і реалізується через «підсистему», до якої відносяться змагання і спортивне тренування.

Як відзначає В. Н. Платонов [4], змагання – це основа існування і розвитку спорту для світової спільноти і соціалізації людини. В процесі змагань спортсмени демонструють стан підготовленості через досягнення ними високих спортивних результатів або перемоги.

Організація і проведення змагань в інтелектуальних видах спорту і досягнення результату в них ґрунтуються на виконанні Кодексу (правил) змагань (Шаховий Кодекс, Шашковий Кодекс, Кодекс гри Го, Кодекс зі спортивного бриджу, Кодекс зі спортивного покеру), Кодексу спортивної етики, Дисциплінарного і антидопінгового кодексів.

Спортивне тренування як «підсистема» спортивної підготовки в інтелектуальних видах спорту є спеціалізованим процесом, який ґрунтується на використанні специфічних засобів та методів, що сприяють розвитку розумових та інтелектуальних здібностей, а також спрямований на досягнення інтелектуальної, спеціально-практичної та психологічної готовності спортсмена до досягнення високих спортивно-інтелектуальних результатів. Спортивне тренування обумовлене специфічною підготовкою, а її складовими є інтелектуальна, спеціально-практична, психологічна та фізична.

Багаторічна підготовка в інтелектуальних видах спорту передбачає: досягнення високого рівня практичної майстерності; отримання фундаментального обсягу теоретичних знань; засвоєння вміння здійснювати практичний аналіз і дослідницьку роботу [2].

Структура багаторічної підготовки в інтелектуальних видах спорту має певні відмінності в тривалості етапів, комплектації груп і поставлених завдань [1, 5]. Етапи багаторічної підготовки, з одного боку, залежать від розвитку інтелектуальних якостей, а з іншого – обумовлені прямолінійною динамікою переходу від однієї стадії розвитку до іншої по «спіралі». Зазначені якості підлягають переосмисленню, реструктуруванню, інтегруванню та об'єднанню їх на більш високому рівні. Структура багаторічної підготовки має чотири етапи: базової підготовки, поглибленого тренування, спортивного вдосконалення, підвищення спортивної майстерності [1, 2, 5]. Особливості структури багаторічного процесу спортсменів-інтелектуалів полягають у визначенні та дотриманні трьох рівнів підготовки: початкового, основного, вищого.

Система підготовки і її «підсистема» в спортивній практиці інтелектуальних видів спорту має тенденцію до їх вдосконалення, на яку впливають зовнішні і внутрішні фактори, які можна трактувати як «системні чинники», а саме: розвиток і впровадження освітніх програм; вікові межі відбору та участі в змаганнях; формування, визнання та організація змагань з нових інтелектуальних видів спорту або їх дисциплін; сумарна змагальна активність спортсмена; використання новітніх інформаційних і комп'ютерних технологій; вдосконалення ергогенних і ерголітичних засобів спортивної підготовки; розширення географічної територіальності видів спорту та учасників змагань; особливості спортивної маркетингової політики [3].

**Висновки.** Аналіз науково-методичної та практичної літератури показав, що інтелектуальні види спорту мають свою групу в загальній класифікації спорту і відносяться до неолімпійських видів спорту. Інтелектуальні види спорту мають досить вагомі відмінності в системі спортивної підготовки, яка виражає свою специфічність і полягає у тому, що: змагальна діяльність та навчально-тренувальний процес пов'язаний з абстрактно-логічним мисленням і відсутністю рухової активності; система підготовки спрямована на формування спеціальних компетентностей за рахунок реалізації принципів, використання засобів і методів спортивного тренування, які носять суто специфічний характер; основним видом спортивної підготовки є спеціальна підготовка (інтелектуальна, спеціально-практична, психологічна і фізична); багаторічний процес складається з чотирьох етапів та трьох рівнів підготовки; на систему та «підсистему» спортивної підготовки впливають системні чинники.

Таким чином, з огляду на специфічність інтелектуальних видів спорту, виникає необхідність розглянути всю систему і «підсистему» підготовки в інтелектуальних видах спорту в рамках окремої автономії.

### Література

1. Березін В.Г. Тимошенко Л.В., Захарчук І.Р. Шахи. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2008. 44 с.
2. Долбишева Н. Г. Методичні основи етапів багаторічного процесу спортивної підготовки в інтелектуальних видах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, 2016. № 2. С. 48-55.
3. Долбишева Н. Системні фактори підготовки спортсменів в інтелектуальних видах спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро, 2017. № 2. С. 59-68.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение: учебник [для тренеров] : в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с.
5. Шахи. Навчальна програма для закладів позашкільної освіти, загальноосвітніх навчальних закладів і палаців культури та творчості / Под ред. В.О. Вінниченко, О.М. Коваль та ін. Київ: Спортивний комітет України, 2010. 84 с.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ЗМІСТ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У НОРМАТИВНО-ПРАВОВИХ ДОКУМЕНТАХ ЗІ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ

Задорожна О. Р.

*Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського, Львів, Україна*

**Вступ.** У більшості видів спортивних єдиноборств техніко-тактична підготовка є пріоритетною на різних етапах багаторічного вдосконалення спортсменів [4, 5]. У науково-методичній літературі наявні різні підходи до її реалізації, що зумовлені особливостями змагальної діяльності, правилами змагань, завданнями етапів багаторічного вдосконалення спортсменів, наявністю належного наукового обґрунтування у межах окремих видів спортивних єдиноборств. Аналіз наукових публікацій свідчить, що більшість авторів акцентують увагу на оволодінні основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій, а також практичній реалізації тактичної підготовленості водночас із удосконаленням технічної майстерності [1, 3, 5]. Зазначимо, що структура та зміст тактичної підготовки в різних видах спортивних єдиноборств є регламентованими відповідними нормативно-правовими документами, які повинні відображати сучасні тенденції розвитку спортивних єдиноборств та ґрунтуватися на результатах наукових розробок.

**Мета дослідження** – виявити особливості змісту тактичної підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз, документальний метод, узагальнення даних літератури та мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У процесі дослідження було проаналізовано навчальні програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з олімпійських (фехтування, вільної боротьби, дзюдо, боксу, греко-римської боротьби та тхеквондо WTF) та неолімпійських видів спортивних єдиноборств [1-5]. Зокрема перевагу було надано тим неолімпійським видам спорту, які були включені безпосередньо до програми Всесвітніх ігор або мали статус показових (демонстраційних) змагань (кікбоксинг «ВАКО», тайландський бокс (Муей-Тай), самбо, ушу, карате WTF, хортинг).

Нами аналізувалися розділи, у яких відображено завдання тактичної підготовки, обсяги часу протягом річного макроциклу підготовки, засоби та методи, рекомендації до контролю тактичної підготовленості під час планування навчально-тренувального процесу різного контингенту спортсменів. Оскільки у межах тактичної підготовки передбачено розвиток тактичного мислення та оволодіння відповідними тактичними знаннями, було також проаналізовано розділи інформації, які є основою для вдосконалення тактичної майстерності.

Встановлено, що для різних видів спортивних єдиноборств характерна дискретність розгляду тактичної підготовки як самостійного розділу системи багаторічного удосконалення спортсменів. У більшості програм її реалізацію заплановано разом із технічною підготовкою. При такому підході річний обсяг годин, відведений на техніко-тактично підготовку на різних етапах багаторічного удосконалення, коливається у межах 41-1170 год. При відокремленні тактичної підготовки від технічної обсяг першої у річному макроциклі становить 14-287 год. Те ж стосується співвідношення обсягів тактичної та інших видів підготовки спортсменів. Комплексна реалізація технічної та тактичної підготовки передбачає 10,3-70,3 %, відокремлена – 4,5-25,5 % відповідно.

Виявлено, що як комплексна (у поєднанні з технічною), так і відокремлена реалізація тактичної підготовки містить певні недоліки, зокрема її зміст, завдання, засоби, методи та особливості оцінювання тактичної майстерності висвітлені фрагментарно та не відображають належним чином усіх сучасних тенденцій розвитку різновидів спортивних єдиноборств. Натомість автори програм здебільшого акцентують увагу на фізичній та технічній підготовці [1, 2, 3, 4, 5].

Для більшості навчальних програм з різних видів спортивних єдиноборств також характерне нівелювання навчального потенціалу інструкторської та суддівської практики для формування тактичної підготовленості на різних етапах багаторічного удосконалення. У річному макроциклі підготовки на неї відведено від 4 до 30 год, що у відсотковому співвідношенні становить від 0,6 до 37,6 %. Виняток становлять навчальні програми з фехтування та карате WKF, в яких відведено 28-400 год (20-37,5 %). Проте у цих документах інструкторська та суддівська практики розглядаються як окрема складова техніко-тактичної підготовки. Їх зміст та завдання на різних етапах багаторічного вдосконалення спортсменів-єдиноборців представлені фрагментарно [1, 2, 3, 4, 5].

**Висновки.** Узагальнення даних, пов'язаних зі структурою та змістом нормативно-правових документів з підготовки спортсменів в олімпійських та неолімпійських видах спортивних єдиноборств, дає підстави стверджувати про наявність низки науково-практичних завдань, пов'язаних із розробкою належного науково-методологічного підґрунтя тактичної підготовки. Розв'язання цих завдань сприятиме підвищенню ефективності реалізації тактичної підготовки у системи багаторічного вдосконалення спортсменів-єдиноборців.

#### **Література:**

1. Вільна боротьба : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву / уклад. С. В. Латишев, В. І. Шандригось. – К., 2012. – 95 с.

2. Греко-римська боротьба : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву / уклад. М. Г. Ставрінов, В. М. Волошин. – К., 2011. – 59 с.

3. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / В. Н. Ост'янов, С. А. Антонов, Г. І. Комісаренко, Г. Г. Матвієнко, Ю. В. Шевчук. – К., 2004. – 95 с.

4. Бусол В. А. Фехтування: навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву. – К., 2014. – 50 с.

5. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з дзюдо [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

[http://dsmsu.gov.ua/media/2014/05/22/55/programma\\_dzudo.pdf](http://dsmsu.gov.ua/media/2014/05/22/55/programma_dzudo.pdf)

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## КОРЕКЦІЯ ШВИДКІСНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Килимник В. М., Пушкар Т. А.

*Вінницький торговельно-економічний інститут Київського національного торговельно-економічного університету, Вінниця, Україна*

**Вступ.** В Україні склалася тривожна ситуація зі станом здоров'я і фізичною підготовленістю молодого покоління і зокрема студентської молоді. Соціологічні дослідження та статистичні показники Міністерства освіти та Міністерства охорони здоров'я України свідчать, що 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я, 50% - незадовільний рівень фізичної підготовленості, 18% - не можуть займатися фізичними вправами за станом здоров'я.

**Мета дослідження** – оцінити вплив засобів легкої атлетики на динаміку швидкісно-силових показників студентів.

**Методи дослідження:** спостереження, порівняння, моніторинг.

**Результати дослідження та їх обговорення:** зниження рівня здоров'я студентської молоді зумовлене інтенсивною навчальною діяльністю, яка характеризується високими розумовими навантаженнями і нервово-емоційним напруженням. Напруження має прогресуючу спрямованість через зростаючий потік інформації і комп'ютеризацію навчання. Багатогодинні сидіння в навчальних аудиторіях за явної нестачі рухової активності створюють умови для порушення функціонування опорно-рухового апарату, а безперервна інтелектуальна робота підсилює стан напруженості основних функціональних систем організму. При цьому вільний час студентів заповнений виконанням домашніх завдань або пасивним відпочинком.

В умовах розбудови української державності, культурного та духовного відродження нашого народу від педагогічної науки вимагається пошук нових шляхів якісного вдосконалення фізичного виховання. Від того, наскільки педагогічна система фізичного виховання освітньої установи буде орієнтована на створення сприятливих умов для засвоєння студентами цінностей здорового способу життя залежить майбутнє українського суспільства, його людський потенціал. Культура здоров'я особистості молодшої людини функціонує як складна динамічна система й покликана виявляти вплив на формування гуманістичних ціннісних орієнтацій і, відповідно до них, поведінку особистості в суспільстві [2-4].

Багаточисельними дослідженнями доведено, що на підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді впливатиме застосування засобів легкої атлетики, оскільки навчання техніки легкоатлетичних вправ буде відбуватися в сукупності з удосконаленням фізичних якостей, що, у свою чергу, сприятиме покращенню рухової підготовленості підростаючого покоління [1, 2].

Легкаатлетика — олімпійський вид спорту, який об'єднує спортивні дисципліни, що включають змагання з бігу, стрибків, метань та спортивної ходьби. Найбільш поширеними видами легкої атлетики є бігові та технічні дисципліни на стадіоні, біг по шосе, крос та спортивна ходьба [5].

При розгляді проблеми фізичного вдосконалення студентів у контексті здоров'язберігаючого навчання засоби легкої атлетики можуть стати потужним чинником гармонізації індивідуального розвитку молодшої людини, включення її в процес самовиховання та самовдосконалення. Особливого значення при цьому набуває забезпечення студентів такими фундаментальними знаннями, вміннями і навичками в галузі фізичного виховання взагалі, а легкої атлетики, зокрема, які в майбутньому в процесі набуття ще й життєвого досвіду дозволять бути здоровими, фізично розвинутими і самореалізованими у професійному плані.

**Висновки.** Біг є дієвим і доступним для всіх засобом фізичного вдосконалення, що сприяє поліпшенню стану здоров'я й гармонійному розвитку. Уміло застосовані легкоатлетичні вправи сприяють поліпшенню обміну речовин, зміцненню нервової, серцево-судинної і дихальної систем, а також формуванню правильної постави. Готуючи студента до досягнення високих

спортивних результатів, не варто забувати, що його організм відрізняється від організму дорослої людини. При фізичній роботі кровотік збільшується в 40 - 60 разів і більше та скелетні м'язи пропускають через себе кров у великій кількості. Слід звернути увагу на те, що під час планування тренувальних занять, тренерам потрібно 2/3 часу відводити на виконання вправ силової й швидко-силової підготовки, а весь інший час-на бігову підготовку. При цьому потрібно враховувати стан організму спортсмена, його додаткові навантаження, рівень фізичної підготовки. Наступні дослідження слід спрямувати на розгляд проблем стимулювання студентів у сфері легкої атлетики.

#### **Література**

1. Артюшенко О., Легка атлетика. О. Артюшенко, А. Стеценко – Черкаси, 2006. – 424 с.
2. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навч. посіб. / Л. В. Волков – К.: Освіта України, 2008. – 256 с.
3. Дубогай О. Д. Основні поняття й терміни здоров'язбереження та фізичної реабілітації в системі освіти: навч. посіб. для студ./О. Д. Дубогай, А.І. Альошина, В.Є. Лавринюк. – Луцьк: Волин. Нац. ун-т ім.Лесі Українки, 2011. – 296 с.
4. Завидівська Н. Н. Основи фізичного виховання у системі здоров'язбереження студентської молоді : [навч. посіб. з фіз. виховання для студ. ВНЗ] / Н. Н. Завидівська, О. В. Ханікянц. – Львів : Укр. технології, 2010. – 216 с.
5. [https://uk.wikipedia.org/wiki/Легка\\_атлетика](https://uk.wikipedia.org/wiki/Легка_атлетика)

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДИНАМІЧНОЇ РІВНОВАГИ КВАЛІФІКОВАНИХ І ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ МЕТАЛЬНИКІВ СПИСА

Клімашевський О. В., Козлова О. К.

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

**Вступ.** Здатність зберігати рівновагу у багатьох видах спорту є важливою складовою успіху, дієвим фактором підвищення спортивних результатів [2]. Останніми роками до проблеми збереження динамічної рівноваги стали проявляти пильну увагу й у метанні списа, розглядаючи її як важливий чинник удосконалення технічної майстерності [1]. Проте визначення динамічної рівноваги переважно відбувається в умовах, котрі не відповідають специфіці метання списа. У зв'язку цим актуальності набуває аналіз визначення динамічної рівноваги під час виконання змагальної вправи й об'єктивізація показників спортсменів різної кваліфікації.

**Мета дослідження** – провести порівняльний аналіз динамічної рівноваги кваліфікованих і висококваліфікованих метальників списа.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інформації світової мережі Internet; відеозйомка; відеокомп'ютерний аналіз; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Відеозйомку вели за допомогою цифрової відеокамери SONY Digital 8, яка була закріплена, оптична вісь об'єктива залишалася перпендикулярною до вектора переміщення спортсмена в умовах навчально-тренувального збору. Враховували всі метрологічні вимоги, що дозволяють звести до мінімуму систематичні і випадкові похибки, котрі виникають внаслідок специфічних властивостей оптики; правильного масштабування площини зйомки для подальшого визначення реальних координат потрібних точок; правильного орієнтування камери в просторі відносно площини руху [4]. Всього нами було проаналізовано 60 спроб 20 кваліфікованих спортсменів, які мають спортивне звання кандидата у майстри спорту України (КМСУ). Кожен зі спортсменів виконував по 15–20 спроб, але нами було відібрано по три найкращі спроби кожного атлета. Результати досліджуваних спроб метання списа кваліфікованими спортсменами становили в середньому 64,2 м  $S=1,2$  м, максимальне значення – 66,4 м, а мінімальне – 59,8 м. Проаналізувавши отримані результати спроб, можемо зробити висновок, що група є однорідною, про що свідчить низьке значення коефіцієнта варіації ( $V=1,8\%$ ), а також близькі одне до одного значення середнього, моди та медіани ( $x=64,2$ ;  $M_o=64,2$ ;  $M_e=63,8$ ). Дальність польоту списа була використана нами як основний системотвірний показник, що організує інші елементи техніки метання в єдину систему. Також було проаналізовано 20 спроб чотирьох висококваліфікованих спортсменів, які мають спортивне звання майстер спорту міжнародного класу України (МСМКУ). Нами було відібрано п'ять найкращих спроб кожного атлета. Результати досліджуваних спроб метання списа висококваліфікованими спортсменами становили в середньому 73,8 м  $S=2,4$  м, максимальне значення – 76,8 м, а мінімальне – 72,4 м. Проаналізувавши отримані результати, можемо зробити висновок, що досліджувана група є однорідною, про що свідчить низьке значення коефіцієнта варіації ( $V=3,2\%$ ), а також близькі одне до одного значення середнього, моди та медіани ( $x=73,8$ ;  $M_o=73,4$ ;  $M_e=73,6$ ).

Біомеханічний аналіз кінематичної структури рухових дій проводили за допомогою програмного забезпечення (ПО) «БіоВідео», розробленого І. В. Хмельницькою на кафедрі кінезіології Національного університету фізичного виховання і спорту України, що дозволяє отримувати кінематичні й енергетичні характеристики рухових дій людини за відеограмою [3]. Аналіз проводили за такими інформативними показниками: радіус стійкості, кут стійкості, висота загального центру мас (ЗЦМ) тіла.

Виявлено закономірності збереження динамічної рівноваги під час виконання змагальної вправи. Встановлено, що у спортсменів високої кваліфікації (МСМКУ) величини динамічної рівноваги (радіуса стійкості і кута стійкості) достовірно вищі, ніж у кваліфікованих спортсменів

(КМСУ) в усіх опорних фазах завершальної частини розбігу й у фінальній частині метання списа ( $p < 0,05$ ) (табл.1).

Таблиця 1

Показники динамічної рівноваги у фазі заключної частини розбігу і під час фінальної частини метання списа

Фаза	Показник	Спортсмени			
		Висококваліфіковані (n = 20)		Кваліфіковані (n = 60)	
		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Опорна фаза першого кидкового кроку	Висота ЗЦМ	1,01	0,12	0,98	0,11
	Радіус стійкості	-0,07	0,009	-0,03*	0,004
	Кут стійкості	-6,2	0,41	-3,2*	0,04
Опорна фаза другого кидкового кроку	Висота ЗЦМ	1,00	0,13	0,98	0,12
	Радіус стійкості	-0,08	0,01	-0,02*	0,003
	Кут стійкості	-7,4	0,09	-1,9*	0,02
Опорна фаза третього кидкового кроку	Висота ЗЦМ	1,02	0,11	0,96	0,12
	Радіус стійкості	-0,06	0,004	-0,02*	0,002
	Кут стійкості	-6,2	0,06	-2,6*	0,03
Опорна фаза четвертого кидкового кроку	Висота ЗЦМ	0,98	0,11	0,99	0,1
	Радіус стійкості	-0,08	0,01	-0,04*	0,003
	Кут стійкості	-7,1	0,08	-2,9*	0,03
Фаза фінального зусилля	Висота ЗЦМ тіла, м	0,76	0,05	0,81*	0,06
	Радіус стійкості, м	-0,27	0,02	-0,16*	0,01
	Кут стійкості, град	-24,2	1,9	-15,9*	1,7

Примітка: \*- відмінності достовірні при  $p < 0,05$

Зауважимо, що висота ЗЦМ тіла майже не відрізняється від показників кваліфікованих спортсменів.

### Висновки.

Встановлено, що у спортсменів високої кваліфікації величини динамічної рівноваги (радіуса стійкості і кута стійкості) достовірно вищі, ніж у кваліфікованих спортсменів в усіх опорних фазах завершальної частини розбігу й у фінальній частині метання списа ( $p < 0,05$ ). Так, у спортсменів високої кваліфікації у момент випуску снаряда більш високі показники радіуса стійкості (- 0,27 м) і кута стійкості (- 24,2°), ніж у кваліфікованих спортсменів (- 0,16 м, - 15,9°, відповідно), проте у МСУМК у момент випуску списа менша висота ЗЦМ тіла, ніж у КМС (0,76 м і 0,81 м відповідно).

Проведені дослідження свідчать про необхідність удосконалення динамічної рівноваги кваліфікованих спортсменів на основі застосування широкого кола тренувальних засобів, максимально наближених до структури змагальної вправи шляхом досягнення заданих біомеханічних характеристик, що забезпечують збереження стійкого положення тіла в русі, що може стати вирішальним чинником підвищення ефективності рухових дій і спортивних результатів.

### Література

1. Козлова Е, Климашевский А. Динамическое равновесие как фактор повышения эффективности двигательных действий в спорте (на материале метания копья). Наука в олимпийском спорте. 2017; 3: 29–39.
2. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]. Киев: Олимп. лит.; 2015. Кн. 2. 752 с.
3. Хмельницкая ИВ. Системы видеонализа в практике спорта. Теория и практика физической культуры. 2000; 3:28–37.
4. Klimashevsky A, Kozlova E. Technology of modelling the motion kinematic structure during technical preparation of skilled javelin throwers. Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society. 2018;1:74-84.



Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ПРИЧИНИ ЗАВЕРШЕННЯ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Козлов К. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Вступ.** Характерною особливістю сучасного спорту стало розширення спортивного календаря [4]. Зросла кількість міжнародних змагань з легкої атлетики для різних вікових груп. Проведення міжнародних змагань у юнацькому віці викликало ряд дискусій і не було одностайно схвалене фахівцями у сфері спорту. Провідні фахівці вважають, що проведення масштабних міжнародних змагань у ранньому віці може призвести до спеціалізованої підготовки юних спортсменів, до порушення закономірностей і принципів планомірного становлення спортивної майстерності, сприяти прагненню до перемоги на цих змаганнях за будь-яку ціну [1, 2, 5]. Це все може викликати безліч проблем у майбутній спортивній кар'єрі молодих спортсменів. Як показали проведені нами дослідження, за останні два десятиліття кількість спортсменів, які змогли поєднати успішні виступи в юнацькому і дорослому спорті, постійно знижувалася [3]. Встановлено, що 95 % спортсменів не можуть повторити свій успіх, продемонстрований у юнацькому спорті. Отримані дані викликають занепокоєння і свідчать про необхідність визначення причин, що впливають на завершення спортивної кар'єри.

**Мета дослідження** – визначити причини, що впливають на завершення спортивної кар'єри юних легкоатлетів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інформації світової мережі Internet; аналіз і узагальнення передового практичного досвіду (метод експертних оцінок), методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для з'ясування причин, що впливають на завершення спортивної кар'єри юних легкоатлетів, проводили експертизу (або метод експертних оцінок) за участю 20 фахівців (експертів) у галузі спорту. Найвищий ранг присвоювали найбільш значущому варіанту відповіді. Визначали думку фахівців про причини, що впливають на завершення спортивної кар'єри юних легкоатлетів. Коефіцієнт конкордації Кендалла становив  $W = 0,721$ ,  $p < 0,001$ , що свідчить про узгодженість думок експертів з цієї проблеми. Для характеристики експертних даних визначали медіану, нижній і верхній квартилі Ме (25 %; 75 %), оскільки експертні оцінки отримані в порядковій шкалі. Значущість коефіцієнта конкордації визначали за  $\chi^2$  – критерієм Пірсона (рис. 1).

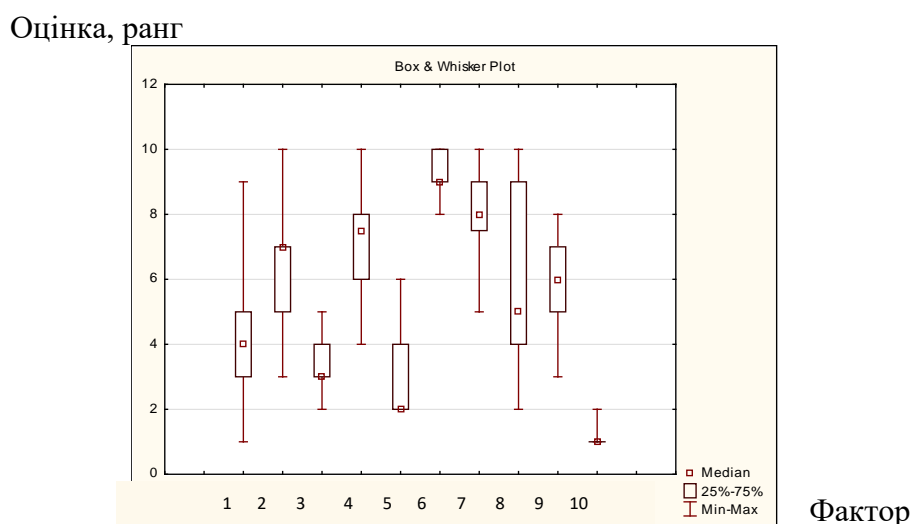


Рисунок 1 – Експертна оцінка факторів (медіана, нижній, верхній квартилі, розмах), що впливають на завершення спортивної кар'єри легкоатлетів у першій стадії багаторічної підготовки: 1 – умови для переходу з масового спорту (етап початкової підготовки) до

спеціалізованого етапу; 2 – умови для переходу з юнацького спорту у спорт вищих досягнень; 3 – роль батьків; 4 – роль тренера і його кваліфікація; 5 – вплив друзів, атмосфера в колективі; 6 – форсування підготовки; 7 – спортивні травми; 8 – використання заборонених препаратів; 9 – відсутність прогресування; 10 – інший варіант відповіді

Для наочності надання результатів дослідження графічну ілюстрацію проведеної експертизи представлено на рисунку 2.

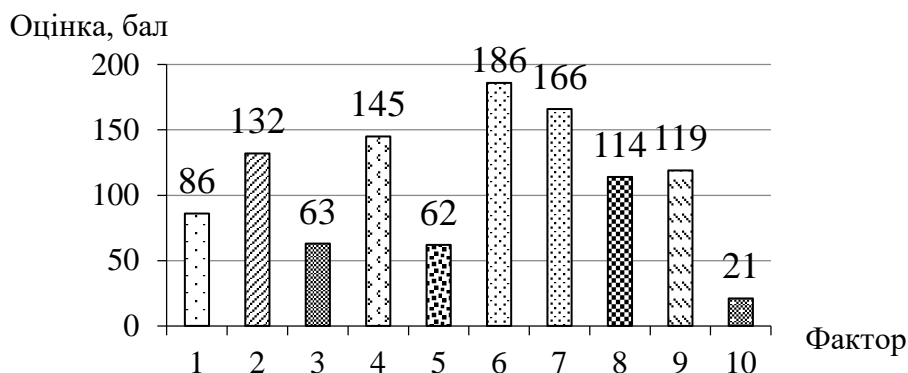


Рисунок 2 – Причини, що впливають на завершення спортивної кар'єри юних легкоатлетів (див. примітки на рис. 1).

Отже, під час планування змісту процесу багаторічного удосконалення слід враховувати отримані дані, особливо необхідно звернути увагу на вирішення проблеми форсування підготовки юних спортсменів.

**Висновки.** У багаторічній підготовці спортсменів можна виділити дві критичні зони виходу спортсменів зі спорту.

Перша зона – перехід спортсменів від початкової підготовки до попередньої базової підготовки. Зазвичай, вихід зі спорту багатьох обдарованих спортсменів обумовлений думкою батьків, які не бачать майбутнє своїх дітей у спорті; відсутністю сучасних спортивних об'єктів, наявністю труднощів з транспортом і можливістю дітям самостійно добиратися до місць проведення тренувальних занять; зі складністю переходу самих спортсменів, які сприймають спорт як розвагу, до подальшої серйозної підготовки.

Друга зона – перехід з юнацького спорту у спорт вищих досягнень. Вона збігається переважно із закінченням закладу освіти. У цей час спортсмен стикається з вибором – продовжити заняття спортом або спрямувати зусилля на отримання якісної освіти. Як свідчать результати експертного оцінювання, серед основних причин, що впливають на завершення спортивної кар'єри, на першому місці знаходиться проблема форсування підготовки юних легкоатлетів (186 балів). Не менш значущою виявилася проблема спортивного травматизму юних легкоатлетів (177 балів); важливе значення мають роль тренера і його кваліфікація (145 балів); невідповідні умови для переходу з юнацького спорту у спорт вищих досягнень (132 бали); відсутність прогресування (119 балів); використання заборонених препаратів спортсменами в період вікового розвитку (114 балів); неналежні умови для переходу з масового спорту до спеціалізованої підготовки (86 балів); роль батьків (62 бали); вплив друзів (21 бал).

### Література

8. Дигель Х. Участие и честная конкуренция. Легкоатлетический вестник ИААФ, 2014; 4: 71–6.

9. Дик Ф. Карьера спортсмена – от потенциала до успеха. Легкоатлетический вестник ИААФ, 2013; 1–2:47–54.

10. Козлов К. Соревнования в детско-юношеском спорте, становление мастерства одаренных спортсменов в легкой атлетике. Наука в олимп. спорте. 2018; 2; 50-59.

11. Козлова ЕК. Современная система соревнований и соревновательная деятельность спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики. Наука в олимпийском спорте, 2013; 2:31–6.

12. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]. К.: Олимп. лит; 2015. Кн. 1. 680 с.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН У СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ

Коробейнікова І. Г.

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

**Вступ.** Агресивна поведінка – це специфічна форма дій, що характеризується демонстрацією переваги у силі, або у використанні сили людиною, або групою осіб. Тренери вважають, що агресія у спортивній діяльності є необхідною характеристикою емоційного стану спортсмена. Особливо така думка поширена серед фахівців з єдиноборств [1, 2]. Прояв агресії у спортивній діяльності це один з факторів, що може сприяти мобілізації психічних резервів спортсменів [3, 4]. Водночас агресія є проявом відображення внутрішніх емоцій спортсмена [5]. Можна зазначити, що агресія в спорті пов'язана із внутрішніми емоційними переживаннями спортсменів перед початком змагань.

**Мета дослідження:** дослідити зв'язок між психофізіологічним станом і рівнем агресії у спортсменів високої кваліфікації.

Для досягнення мети були поставлені такі завдання:

- 4) Дослідити особливості психофізіологічного стану у борців високої кваліфікації із різним рівнем прояву агресії;
- 5) Проаналізувати зв'язок між психофізіологічним станом борців високої кваліфікації із проявом агресивної поведінки;
- 6) Визначити вплив рівня прояву агресії на ефективність спортивної діяльності у борців високої кваліфікації.

**Методи дослідження:** Рівень агресії визначався за методикою Buss & Darkee [6]. Оцінювалися такі параметри: суб'єктивний стан комфорту/дискомфорту і баланс процесів збудження/гальмування. Оцінювався рівень психічного стану (кольоровий тест Lusher [7]) та баланс нервових процесів (реакція на рухомий об'єкт). Було обстежено 27 спортсменів високої кваліфікації, членів збірної команди України з греко-римської боротьби (середній вік: 24,34±5,65 року; тривалість занять спортом: 10,32±3,73 року). Усі спортсмени були розділені на дві групи за рівнем агресивності: перша група – борці з низьким рівнем агресії (15 спортсменів, 56 %), друга група – борці з високим рівнем агресії (12 спортсменів, 44 %).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Група з низьким рівнем агресивності характеризується зниженими значним рівнем фізичної та вербальної агресії порівняно із групою спортсменів з високим рівнем агресивності. Дослідження психічного стану (за кольоровим тестом Lusher) виявило значне зниження абсолютних значень показника «відхилення від автогенної норми» у спортсменів з низьким рівнем агресивності порівняно спортсменами з високим рівнем агресивності. Отриманий факт у спортсменів з високим рівнем агресивності вказує на поширеність суб'єктивного психічного дискомфорту. У борців з низьким рівнем агресивності спостерігається комфорт психічного стану. Показник «вегетативний коефіцієнт» виявив більш високі значення у спортсменів з низьким рівнем агресивності, ніж у спортсменів з високим рівнем агресивності. Виявлені результати характеризуються більшим вкладом вегетативних систем у формування психічного стану у спортсменів з низькою агресивністю порівняно спортсменами з високим рівнем агресивності.

Результати дослідження нейродинамічних функцій вказують на зниження показника «збудження» у групі спортсменів з низьким рівнем прояву агресивності. Цей факт свідчить про наявність балансу у центральній нервовій системі між процесами збудження і гальмування. Результати відповідають значенням показників «точність» і «стабільність», якість яких краща у спортсменів з низьким рівнем прояву агресивності. Це вказує на більш якісні реакції на зоровий подразник у групі борців з низьким рівнем прояву агресивності.

Таким чином, підвищення агресивності у групі борців високої кваліфікації провокує механізми, які впливають на дисбаланс у центральній нервовій системі серед процесів збудження

і гальмування. Підвищений рівень збудження у борців високої кваліфікації з високим проявом агресивності свідчить про зрушення балансу у нервовій системі, що призводить до зниження стійкості і точності сенсорних рухів. Цей факт відображає переважання суб'єктивного стану дискомфорту у групі борців високої кваліфікації. І навпаки, низька агресивність пов'язана з гальмуванням нервових процесів. У такому стані спостерігається суб'єктивний комфорт серед борців високої кваліфікації.

#### **Висновки.**

Агресія – це не оптимальна емоція, що впливає на підвищення суб'єктивного стану психічного дискомфорту і процесів збудження у нервовій системі у спортсменів високої кваліфікації. Врахування рівня прояву стану агресії дасть можливість оптимізувати психофізіологічний стан спортсменів високої кваліфікації та внести корективи у тренувальний процес.

#### **Література**

1. Sacks D.N., Petscher Y., Stanley C.T., Tenenbaum G. (2003), Aggression and violence in sport: Moving beyond the debate. *International journal of sport and exercise psychology*, 1(2), 167-179.
2. Iermakov S., Podrigalo L., Romanenko V., Tropin Y., Boychenko N., Rovnaya O., Kamaev O. (2016), Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. *Journal of physical education and sport*, 16(2), pp.433-441. doi:10.7752/jpes.2016.02067.
3. Filaire E., Sagnol M., Ferrand C., Maso F., Lac G. (2001), Psychophysiological stress in judo athletes during competitions. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41(2), pp.263-268.
4. Korobeynikov G., Korobeynikova L., Potop V., Nikonorov D., Semenenko V., Dakal N., Mischuk D. (2018), Heart rate variability system in elite athletes with different levels of stress resistance. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 550-554. doi:10.7752/jpes.2018.02079.
5. Kozina Z., Prusik K., Görner K., Sobko I., Repko O., Bazilyuk T., Kostiukevych V., Goncharenko V., Galan Y., Goncharenko O., Korol S., Korol, S. (2017), Comparative characteristics of psychophysiological indicators in the representatives of cyclic and game sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), pp.648-655. doi:10.7752/jpes.2017.02097.
6. Buss A.H., Darkee A. (1957), An inventory for different kinds of hostility. *Journal of Consulting Psychology*, 28, pp.361-366.
7. Marasescu M.R. (2014), The role of hostile and instrumental aggression in sport. *Linguistic and Philosophical Investigations*, 13, pp.170-175.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## **ОРГАНІЗАЦІЙНО–МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У СПОРТИВНОМУ КЛУБІ З ПЛАВАННЯ**

Корольчук Б. В.

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

**Вступ.** Реформування загальної середньої освіти в Україні відповідно до мети та змісту Національної доктрини розвитку освіти в Україні в XXI ст. висвітлює ряд проблем, серед яких першочерговою є незадовільний стан здоров'я дітей і підлітків. Позитивним кроком у цьому напрямі стало схвалення Указом Президента України у лютому 2016 року Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" та затвердження Кабінетом Міністрів України у грудні 2015 року Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року.

Аналіз стану розвитку сучасної фізичної культури в загальноосвітніх закладах свідчить про недостатню кількість годин рухової активності учнів, зменшення зацікавленості дітей до занять фізичними вправами, збільшення кількості учнів з захворюваннями та відхиленнями у стані здоров'я, підвищення рівня травмувань дітей на заняттях. Тому в умовах глибоких перетворень сучасного суспільства школярі повинні не тільки володіти знаннями, уміннями і навичками, передбаченими базовою програмою, а й мати високий рівень здоров'я, бути гармонійно розвинутими, готовими до творчої роботи.

Однією з причин неефективності сучасного фізичного виховання і розвитку масового спорту в загальноосвітніх установах, за загальним визнанням фахівців [2, 4], є відсутність належної постановки позакласної роботи з організації спортивної діяльності в школі. Питання широкого залучення учнів до занять у спортивних секціях, гуртках, побудови тренувальних навантажень, удосконалення освітнього компонента у поєднанні з розвитком творчих здібностей (розглядати спорт як засіб для всебічного розвитку особистості), раціонального співвідношення вправ різної інтенсивності в окремих заняттях постійно знаходяться в полі зору дослідників, але до сьогодні не отримали достатнього наукового обґрунтування під час організації тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку поза шкільним закладом.

**Мета дослідження** – розглянути ефективність організаційно-методичних підходів до побудови тренувальних занять з дітьми молодшого шкільного віку в спортивному клубі з плавання.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, інформації мережі Internet, аналіз документальних матеріалів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На основі аналізу спеціальної літератури та матеріалів мережі Internet можна констатувати, що традиційна система фізичного виховання в освітніх установах на сучасному етапі потребує розширення позанавчальної фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи з метою забезпечення необхідного рівня фізичного розвитку та підготовленості учнів [2, 4].

Накопичено достатній досвід перетворення існуючого фізичного виховання шляхом впровадження спортизаційних форм занять, які дозволяють не тільки значно поліпшити динаміку показників фізичної підготовленості школярів, а й докорінно змінити ставлення дітей до фізичної активності [2]. При цьому важливе місце в програмі спортизації фізичного виховання, яка успішно реалізується останнім часом, займає ідея створення в загальноосвітньому закладі спортивного клубу як головної організаційної форми шкільного спорту. Ідея обґрунтування і реалізації спортивного клубу як однієї з оптимальних форм фізкультурно-спортивної організації розкрита в роботі Л. І. Лубишевої, Ю. П. Мічуди, [2, 3].

У спорті вищих досягнень спортивний клуб розглядається в роботах Б. М. Винокурова (2012), С. В. Куценко (2016), оздоровчої спрямованості в роботі І. Л. Халтуріна (2012), комерційні фізкультурно-спортивні організації – Н. Н. Воскресенської (2012). Немає даних в існуючій теорії

і практиці освіти про визначення спортивного клубу як основної форми організації шкільного спорту, висвітлення організаційно–методичних підходів до побудови тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку при такій формі спортивної роботи.

Одним із найбільш ефективних засобів впливу на організм дітей для зміцнення здоров'я, різнобічного розвитку та підвищення адаптаційних можливостей є плавання [6]. Заняття з плавання позитивно впливають не тільки на фізичний розвиток дитини, а й на формування її особистісних якостей: наполегливості, дисциплінованості, сміливості, самостійності й цілеспрямованості. За даними дослідників [1, 5], відмічається низький рівень фізичного здоров'я дітей 6–7 років, які потрапляють до спортивних секцій. У зв'язку з цим особливої значущості набуває розробка науково обґрунтованих методичних підходів до формування занять з плавання в умовах шкільного спортивного клубу, враховуючи необхідність забезпечення їхньої оздоровчої спрямованості на основі диференційованого підходу та виконання вимог принципу індивідуалізації.

**Висновки.** Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав, що в загальноосвітніх установах відсутня належна постановка позакласної роботи з організації спорту, яка не враховує нові форми фізкультурно-спортивних заходів, не задовольняє фізкультурно-спортивні потреби учнів, не забезпечує необхідний рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, оздоровлення та спортивного виховання дітей. Попередні дані наших досліджень вказують на доцільність створення спортивного клубу як структурного підрозділу загальноосвітнього закладу, основним напрямом якого є підвищення рівня спортивної освіти учнів, створення передумов ефективної організації фізкультурно-спортивної роботи.

#### **Література**

1. Круцевич Т. Ю. Фізичне виховання як соціальне явище / Т. Ю. Круцевич, В.В. Петровський // Наука в олімп. спорті. –2017. –№ 3. – С. 3–15.
2. Лубышева Л. И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике / Л. И. Лубышева. М.: Теория и практика физ. культуры 2017.– 201 с.
3. Мичуда Ю. П. Особенности маркетинга физкультурно-спортивных клубов Украины в современных условиях // Наука в олимп. спорте. –2000 . Спец. вып. – С. 48 – 52.
4. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Москаленко Н. В.– Д., 2017. – 252 с.
5. Москаленко Н. В. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку / Н. Москаленко, О. Власюк // Зб. наук. праць. – Ч II. – Рівне, 2018. – С. 65, 66.
6. Назаркевич Л. І. Теоретико-методичні аспекти проведення занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку / Л. І. Назаркевич // Молода спорт. наука України. – 2017. – Вип. 21, т. 2. – С. 62.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## АНАЛІЗ РІВНЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГАНДБОЛІСТОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Ладика П. І.<sup>1</sup>, Опалько С. А.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Тернопіль, Україна

<sup>2</sup>ДПТНЗ «Сарненський професійний аграрний ліцей», Сарни, Україна

**Вступ.** Питанням вивчення координаційної підготовки спортсменів займаються багато науковців: одні пропонують нові підходи до розвитку окремих проявів координаційних здібностей [2, 3], до контролю за рівнем їх розвитку, інші вказують на зв'язок рівня розвитку координації із технічною майстерністю спортсменів [4].

Фахівці відмічають, що втрачені можливості розвитку координаційних здібностей у дітей 10-11 років дуже важко буде надолужити, що негативно позначиться на успішності професійної спортивної діяльності, оскільки технічна майстерність спортсменів тісно пов'язана з їхніми координаційними здібностями [1,2, 4, 5].

Е. А. Бикова [3] наводить ряд рухливих ігор, вправ з м'ячем та без нього, спрямованих на розвиток координаційних здібностей, які можна використовувати на уроках фізичної культури та під час тренувань у баскетболі.

Науковці підкреслюють актуальність пошуків нових і доступних для тренерів засобів і методів розвитку координаційних здібностей. Наше дослідження продовжує ряд робіт з удосконалення координаційної підготовки спортсменів в ігрових видах спорту.

**Мета дослідження** - проаналізувати стан розвитку координаційних здібностей гандболісток на етапі попередньої базової підготовки

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати тестувань показали різницю у рівні розвитку окремих координаційних здібностей обстежених спортсменок. Рівень розвитку окремих координаційних здібностей у відсотках представлено у таблиці 1.

Високий рівень розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово часових параметрів рухів виявлено у 6,4 % дівчат, рівень розвитку вище за середній — у 17,2 %, рівень розвитку нижче за середній - у 16,2 %, низький рівень не виявлено. У переважній більшості дівчат спостерігається середній рівень розвитку цієї здатності (60,2 %).

Аналіз показників розвитку здатності до орієнтування в просторі свідчить про наявність високого рівня цієї здатності у 16,0 % дівчат, вище за середній - спостерігається у переважній більшості (44,4 %), середній - виявлено у 25,3 %, нижче за середній — у 11,1 %, низький — у 3,2 %.

Високий рівень розвитку здатності до утримання рівноваги спостерігається у 19,2 % спортсменок. Обстежених з рівнем розвитку вище за середній виявлено 32,6 %. Середній рівень розвитку здатності до утримання рівноваги спостерігається у більшості дівчат — 35,4 %, а рівень розвитку нижче за середній виявлено у 12,8 %. Спортсменок з низьким рівнем розвитку здатності до утримання рівноваги не виявлено.

Аналіз показників розвитку здатності до узгодженості рухів свідчить, що високий рівень притаманний 16,0 % спортсменок, рівень розвитку вище за середній — 27,4 %, середній рівень розвитку виявлено у більшості дівчат (43,8 %), рівень розвитку нижче за середній — у 12,8 %. Показників, що свідчать про низький рівень розвитку здатності до узгодження рухів, не виявлено.



Таблиця 1

## Характеристика рівня розвитку координаційних здібностей гандболісток, %

Рівень розвитку	Оцінка та регуляція просторово-часових параметрів рухів	Орієнтування в просторі	Утримання рівноваги	Узгодженість рухів	Відчуття ритму
Високий	6,4	16,0	19,2	16,0	9,60
Вище за середній	17,2	44,4	32,6	27,4	22,2
Середній	60,2	25,3	35,4	43,8	49,0
Нижче за середній	16,2	11,1	12,8	12,8	16,0
Низький	--	3,2	--	--	3,2

Високий рівень розвитку здатності до відчуття ритму виявлено в 9,6 %, рівень вище за середній спостерігається у 22,2 %, середній рівень у 49,0 %, нижче за середній — у 16,0 %, у 3,2 % дівчат виявлено низький рівень розвитку.

**Висновки.** Результати тестування показали, що у спортсменок найкраще розвинуті здатність до утримання рівноваги та до узгодженості рухів (високий рівень розвитку по 9,2 % та 16,0 % у дівчат відповідно). Також рівень розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових параметрів рухів та до орієнтування в просторі вище за середній виявлено у 17,2 % та 44,4 % дівчат відповідно. Найслабше розвинута здатність до відчуття ритму.

#### Література

1. Аверьянов А. В. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10-11 лет / Аверьянов А. В. – Тюмень, 2008. – 22 с.
2. Батеева Н. П. Удосконалення координаційних здібностей спортсменів віку 13-15 років у бойовому самбо / Н. П. Батеева. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків; 2016. 2 (52): С. 14–21.
3. Бикова Е. А. Индивидуализация процесса специализированной подготовки гандболисток 15-17 лет / Е. А. Бикова. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків; 2010. 3: С.11–14.
4. Лях В. Й. Координационные способности: диагностика и развитие / В. Й. Лях. Москва: Дивизион: 2006. 290 с.
5. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. Київ: Олімпійська література; 1995. 319 с.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## РЕЙТИНГ БОРЦІВ НА МІЖНАРОДНІЙ АРЕНІ

Латишев М. В.

Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ, Україна

**Вступ.** Успішне та ефективне управління спортивною підготовкою неможливе без обґрунтованого прогнозування адекватного сучасному науковому знанню. Прогнозування спрямоване на проектування, планування та реалізацію можливих шляхів і способів досягнення перспективних цілей [2]. Виявлення талановитих спортсменів і шляхів їх розвитку є одним з найбільш обговорюваних і популярних напрямів у спортивній підготовці [3]. Аналіз якості виступів спортсменів на змаганнях повинен оцінюватися адекватними та об'єктивними методами. Одним із популярних напрямків є рейтинг спортсменів [1].

**Мета дослідження** – проаналізувати рейтинг результативності виступів спортсменів-борців, який запроваджено міжнародною федерацією боротьби “United World Wrestling” у 2018 р. [4].

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури та Інтернет джерел, результатів виступів борців вільного стилю на міжнародних змаганнях. Проаналізовано виступи Олімпійських чемпіонів з 1996 по 2016 рр.

### Результати дослідження та їх обговорення.

У 2018 році міжнародною федерацією боротьби “United World Wrestling” запропоновано офіційний рейтинг оцінки якості виступів борців на міжнародній арені [4]. Він був запроваджений з метою підвищення популярності боротьби та оцінки здобутків спортсменів протягом календарного року. Бали рейтингу нараховуються залежно від зайнятого місця на міжнародних змаганнях: Олімпійські ігри, чемпіонати світу, чемпіонати континентів та деякі міжнародні турніри (федерація кожного року визначає певні змагання).

Розподіл нарахування борцю певної кількості балів за кожен виступ на міжнародній арені залежно від зайнятого місця і рівня (рангу) змагань представлено у таблиці 1. За участь в інших міжнародних змаганнях нараховується один бал незалежно від зайнятого місця. Даний рейтинг доопрацьовано авторами, у зв'язку з тим що аналізуються результати виступів на змаганнях, які відбулися до впровадження рейтингу.

**Таблиця 1. Кількість балів для нарахування спортсменами залежно від зайнятого місця і рівня змагань**

Змагання	Кількість балів залежно від зайнятого місця								
	1	2	3	5	7	8	9	10	> 10
Зайняте місце									
Олімпійські ігри (бали)	35	30	25	15	10	8	6	4	2
Чемпіонат світу (бали)	25	20	15	10	8	6	4	2	1
Континентальні чемпіонати (бали)	12	10	8	6	4	2	1	1	1

Аналіз спортивної кар'єри спортсменів показав схожі тенденції між якістю та активністю на змаганнях. Але є деякі відмінності, що мають суттєве значення під час планування спортивної підготовки. Рейтинг спортсменів у 17 років вищий, ніж у спортсменів 18 років, а також спортсмени у 20 років мають вище рейтинг, ніж спортсмени 21 року. Це вказує на особливість і важливість даних вікових груп для прояву найбільш успішних виступів на міжнародному рівні. Підкреслимо, що дані в 17 і 20 років є останніми відповідно до кадетської і юніорської вікових груп, що й зумовлює їх здатність до досягнення більш високих результатів.

Найвищу результативність спортсмени показують у 23–25 років, а максимум активності припадає на 22–24 роки, що також пов'язано з напрацюванням досвіду змагальної діяльності. Треба зазначити, що середній вік олімпійських чемпіонів становить 25,5 року. У 26–27 років

спортсмени продовжують виступати на досить високому рівні. Після чого відбувається стрімке зниження результативності. У 28–30 років є достатня результативність, яка зумовлена успішними виступами деяких спортсменів на Олімпійських Іграх, що є винятком або збігом, але не тенденцією. І варто зазначити, що у віці понад 36 років взагалі немає успішних виступів на континентальних і світових змаганнях, хоч і спостерігається деяка невисока активність.

**Висновки.** Проаналізовано результати виступів олімпійських чемпіонів згідно з запропонованим рейтингом міжнародною федерацією боротьби “United World Wrestling” у 2018 р. Виявлено що найбільш результативним для спортсменів є вік 17 та 20 років у кадетській і юніорській вікових групах відповідно. Найвищу результативність змагальної діяльності спортсмени показують у 23–25 років.

#### **Література**

1. Латишев, Н.В., Латишев, С.В. & Мозолюк А.В. (2014). К вопросу о формировании единой системы анализа соревновательной деятельности в спортивной борьбе. *Научный часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, 11 (52), 57-60.
2. Платонов В.Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*. Олимпийская литература. Кн. 1. 680 с.
3. Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A.M. & Philippaerts, R.M. (2008). Talent Identification and Development Programmes in Sport: Current Models and Future Directions. *Sports Medicine*, 38(9), 703-714.
4. Wrestling to Debut Ranking Series in 2018; United World Wrestling [Internet]. [Unitedworldwrestling.org](https://unitedworldwrestling.org). 2019 [cited 7 April 2019]. Available from: <https://unitedworldwrestling.org/article/wrestling-debut-ranking-series-2018>

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВИСТУПУ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ У ЗИМОВИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ

Магомедов А. С., Сушко Р. О.

*Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ, Україна*

**Вступ.** Участь у Олімпійських іграх є омріяною метою мотивованого спортсмена. Для кожної країни представництво у змаганнях найвищого рівня планети є показником багатьох аспектів розвитку держави (спортивного, економічного, наукового) та можливістю їх продемонструвати [3]. Задекларований вислів П'єра де Кубертена: «Головне не перемога, а участь», – вже давно носить умовний характер, оскільки всі держави, які беруть участь в Олімпійських іграх, намагаються завоювати максимально можливу кількість медалей і показати свої кращі результати, які є результатом роботи не тільки спортсмена і тренера, а й інших фахівців. Важливість досягнень такого рівня для України підкреслюють впливові вітчизняні науковці через традиційні досягнення українських спортсменів, але проблема полягає у низьких результатах сьогодення і проблематичному проходженні кваліфікаційних раундів. Тому аналіз минулих виступів є важливою складовою для подальшого розвитку спорту в Україні з урахуванням пріоритетних підходів [1, 2].

**Мета дослідження** – дослідити представництво і узагальнити результати виступу збірних команд України у зимових Олімпійських іграх за роки незалежності.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел; ретроспективний аналіз; педагогічні спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У лютому 1994 р. вперше за роки незалежності та історії олімпійського спорту в XVII зимових Олімпійських іграх у Ліллекхаммері (Норвегія) взяла участь українська делегація. Для визначення динаміки участі українських спортсменів на зимових Олімпійських Іграх за роки незалежності України представлено їх кількісні показники:

- 1994 р. Ліллекхаммер, Норвегія – 37 спортсменів;
- 1998 р. Нагано, Японія – 56 спортсменів;
- 2002 р. Солт-Лейк-Сіті, США – 68 спортсменів;
- 2006 р. Турин, Італія – 52 спортсмени;
- 2010 р. Ванкувер, Канада – 47 спортсменів;
- 2014 р. Сочі, Росія – 43 спортсмени;
- 2018 р. Пхьончхан, Південна Корея – 33 спортсмени.

Про успішність виступу на Олімпійських іграх свідчать кількісно-якісні показники розіграних комплектів нагород збірних команд, які ведуть боротьбу у неофіційному командному заліку (табл. 1) [4].

*Таблиця 1*

### Результати виступів збірної України на зимових Олімпійських іграх за роки незалежності (n = 7)

Олімпійські Ігри (місто, рік проведення)	Нагорода			Загальна кількість медалей	Місце України у неофіційному командному заліку
	золото	срібло	бронза		
Ліллекхаммер, 1994	1	0	1	2	13
Нагано, 1998	0	1	0	1	18
Солт-Лейк-Сіті, 2002	0	0	0	0	-
Турин, 2006	0	0	2	2	25
Ванкувер, 2010	0	0	0	0	-
Сочі, 2014	1	1	0	2	20
Пхьончхан, 2018	1	0	0	1	21

У перших для України зимових Олімпійських іграх в Ліллекхаммері (Норвегія) країна посіла 13<sup>е</sup> місце в неофіційному командному заліку. Представництво збірної становило 37 спортсменів у 10 видах спорту: біатлон – 10; бобслей – 4; ковзанярський спорт – 2; гірськолижний спорт – 2; лижні перегони – 1; стрибки з трампліна – 1; фрістайл – 3; санний спорт – 3; фігурне катання – 10; лижне двоборство – 1.

У XXIII зимових Олімпійських іграх в Нагано (Японія) Україна посіла 18<sup>е</sup> місце в неофіційному командному заліку. Представництво збірної становило 56 спортсменів у 10 видах спорту: біатлон – 10; гірськолижний спорт – 2; бобслей – 2; лижні перегони – 10; фігурне катання – 10; танці на льоду – 2; ковзанярський спорт – 4; стрибки з трампліна – 3; санний спорт – 6; фрістайл – 7.

На XIX зимових Олімпійських іграх в Солт-Лейк-Сіті (США) представництво збірної становило 68 спортсменів у 11 видах спорту: біатлон – 11; гірськолижний спорт – 2; бобслей – 5; лижні перегони – 6; фігурне катання – 11; танці на льоду – 3; хокей – 22; ковзанярський спорт – 1; стрибки з трампліна – 1; санний спорт – 4; шорт-трек – 1.

На XX зимових Олімпійських іграх в Турині (Італія) українські олімпійці зайняли 25 місце в неофіційному командному заліку. Представництво збірної становило 52 спортсмени в 9 видах спорту: біатлон – 10; гірськолижний спорт – 2; лижні перегони – 12; фігурне катання – 11; танці на льоду – 4; ковзанярський спорт – 1; стрибки з трампліна – 2; санний спорт – 6; фрістайл – 5.

У Ванкувері (Канада) на XXI Олімпійських іграх збірну України представляли 45 спортсменів у 9 видах спорту: біатлон – 9; гірськолижний спорт – 3; лижні перегони – 8; лижне двоборство – 1; фігурне катання – 7; стрибки з трампліна – 3; сноубординг – 2; фрістайл – 6; санний спорт – 6.

На XXII зимових Олімпійських іграх в Сочі (Росія) українська команда посіла 20<sup>е</sup> місце в неофіційному командному заліку з представництвом у кількості 43 спортсмени в 9 видах спорту: біатлон – 8; гірськолижний спорт – 2; лижні перегони – 11; лижне двоборство – 1; фігурне катання – 6; сноубординг – 2; фрістайл – 6; санний спорт – 6; шорт-трек – 1.

У Пхьончхані (Південна Корея) на XXIII зимових Олімпійських іграх збірна України посіла 21<sup>е</sup> місце в неофіційному командному заліку. Представництво збірної становило 33 спортсмени в 9 видах спорту: біатлон – 11; гірськолижний спорт – 2; лижне двоборство – 1; лижні перегони – 4; санний спорт – 6; скелетон – 1; сноубординг – 1; фігурне катання – 4; фрістайл – 3;

**Висновок.** Прямої залежності кількісного представництва збірної України на зимових Олімпійських іграх і якісних показників за результатами у неофіційному командному заліку не виявлено. Найменшим представництвом збірної України було 33 спортсмени на останніх Олімпійських іграх 2018 р. у Пхьончхані (Південна Корея), найбільшим – у 2002 р. у Солт-Лейк-Сіті (США) – 68 спортсменів. Кращим результатом доцільно вважати виступ українських спортсменів у 1994 р. (Ліллекхаммер, Норвегія), а гіршими стали виступи у 2002 р. (Солт-Лейк-Сіті, США) та у 2010 р. (Ванкувер, Канада), коли збірна України не отримала місця у неофіційному командному заліку через відсутність завойованих медалей на зимових Олімпійських іграх.

### Література

1. Платонов В. Н. Подготовка спортсменов разных стран к Олимпийским играм / В. Н. Платонов, Ю. А. Павленко, В. В. Томашевский // . – К: Изд. дом Д. Бураго, 2012. – 336 с.
2. Приходько В. В. Спорт вищих досягнень: від удосконалення системи підготовки спортсменів до потреби формування спортивної діяльності. / В.В. Приходько, О. А. Томенко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2017. – № 5 (69). – С.156-165.
3. Сушко Р. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень / Р. Сушко, Е. Дорошенко // Спорт. вісн. Придніпров'я . – 2016. – № 2.– С. 140–146.
4. Олімпійські ігри. Офіційний сайт. Код доступу: [https:// www.olympic.org/](https://www.olympic.org/)

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ-ЧЕРЛІДИРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Михайліченко А. Г.

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна*

**Вступ.** Спортивна підготовка з черлідінгу побудована як безперервний процес і має певні часові межі для вирішення основних завдань навчально-тренувального процесу [1, 4, 5]. Основним завданням підготовки черлідирів є технічна підготовка, оскільки основним критерієм оцінки виступу команди на змаганнях є складність технічних елементів та техніка їх виконання [3]. У процесі технічної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки важливо мати інформацію про рівень їх технічної підготовленості. Оскільки, спортсмени виконують різні функції на гімнастичному килимі, одні - базу, а інші – флаєри (безпосередньо піраміди) [4], рівень їх технічної підготовленості (ТП) необхідно визначати окремо.

**Мета дослідження** – визначити та проаналізувати рівень технічної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки з черлідінгу.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. У тестуванні брали участь спортсмени Всеукраїнського спортивного клубу «Тріумф», спортивного клубу «NRG Sport» (Дніпро та Павлоград), спортивного клубу «Едельвейс», спортивного клубу «Angels» (Київ) та вищої школи черлідінгу (Одеса).

**Результати дослідження та їх обговорення:** Для визначення рівня спеціальної технічної підготовленості (СТП) черлідирів-бази (n=50) ми підібрали контрольні тести, які є обов'язковими в побудові композицій відповідно правил змагань [2]. Контрольні тести були об'єднані в три блоки: танцювальні рухи, чер-стрибки та акробатичні елементи. Необхідно звернути увагу на те, що базові рухи руками включають в себе два тести (*базові рухів черлідінгу*, що виконуються протягом 5 с з максимальною швидкістю й точністю в заданому порядку «K»+«Daggers»+«L»+«Bow&Arrow» з вихідного положення основна стійка та *танцювальна зв'язка* з обов'язковими елементами черлідінгу для визначення рухової пам'яті), блок чер-стрибків включав три тести (*стрибки 4-го, 5-го та 6-го рівня складності – «той-тач», «пайп» та «навколо світу»*) та 10 тестів з оцінки техніки виконання акробатичних елементів (*перекид вперед, перекид назад, стійка на руках, переворот боком, «рондат», «гімнастичний міст», переворот вперед на дві ноги, переворот вперед на одну ногу, переворот назад на одну ногу, «темповий» переворот вперед*).

Аналіз результатів зі СТП здійснювався на загальногруповому рівні. Відповідно до отриманих результатів ТП можна констатувати, що черлідирів-бази мають середній рівень підготовленості при виконанні контрольних тестів з базових рухів та чер-стрибків ( $\bar{X} = 3,84$  та  $\bar{X} = 3,92$  відповідно) та нижче середнього акробатичних елементів ( $\bar{X} = 6,72$ ). Також було проведено кореляційний аналіз технічної підготовки черлідирів-бази, який дозволив встановити, що з 105 перемінних у 53 є взаємозв'язок, що становить 52,3 %. Високі коефіцієнти кореляції визначились у 17 показників (32,1 %), середні – у 27 (50,9 %), слабкі – у 9 (17,0 %). Зазначаємо, що 47 показників мають достовірність за  $t =$  критерієм Стьюдента при  $p \leq 0,001$  ( $r=0,463 - 0,918$ ), 3 – при  $p \leq 0,01$  ( $r=0,446 - 0,459$ ) і лише 4 при достовірність відсутня. Розглядаючи результати кожного блоку контрольних тестів з технічної підготовки окремо, можна зазначити, що вони між собою мають середні та сильні кореляційні зв'язки  $r=0,463 - 0,918$ .

Для визначення рівня технічної підготовленості черлідирів-флаєрів (n=50), на основі аналізу науково-методичної літератури та змагальної діяльності, нами було підібрано контрольні тести та об'єднано в чотири блоки критеріїв: танцювальні рухи, чер-стрибки, складність положень флаєра, технічне виконання акробатичних елементів [3]. Три блоки тестів, а саме танцювальні рухи, чер-стрибки та акробатичні елементи такі самі, як і для черлідирів-бази, а один

блок тестів охоплює визначення рівня складності положень флаєрів, який включає в себе тести: положення «Основна стійка», положення «Ліберті», положення «Стег», положення «Прапорець», положення «Скорпіон».

Як свідчать отримані результати, черлідирів-флаєри мають середній рівень СТП під час виконання тестів базові рухи ( $\bar{X} = 3,97$ ), чер-стрибки ( $\bar{X} = 3,92$ ), акробатичні елементи ( $\bar{X} = 6,12$ ) та положення флаєра ( $\bar{X} = 6,14$ ). Результати кореляційного аналізу показників технічної підготовленості черлідирів-флаєрів практично ідентичні з результатами черлідирів-бази. Однак незалежно від того, що серед 190 перемінних у 127 визначились взаємозв'язки різного рівня, що становило 66,8 %, з них високі коефіцієнти кореляції мають 18 показників (14,2 %), середні – 62 (48,8 %), слабкі – 47 (37,0 %). Констатуємо, що 84 показники кореляційної матриці мають достовірність за t – критерієм Стьюдента при  $p \leq 0,001$  ( $r=0,491 - 0,809$ ), 17 – при  $p \leq 0,01$  ( $r=0,382 - 0,456$ ), 8 – при  $p \leq 0,05$  ( $0,297 - 0,336$ ), а у 18 слабких кореляційних зв'язків достовірність відсутня ( $r=0,201 - 0,278$ ). Аналіз результатів відповідно до кожного блоку контрольних тестів свідчить, що як і у черлідирів-бази існує сильний зв'язок між контрольними тестами блоку танцювальних рухів ( $r=0,809$ ), один сильний та два середніх – між контрольними тестами блоку чер-стрибки ( $r=0,797$  та  $r=0,63 - 0,667$  відповідно).

**Висновки.** Таким чином, рівень технічної підготовленості черлідирів-флаєрів за контрольними тестами танцювальні рухи та чер-стрибки знаходяться на вище середньому рівні. За тестами щодо рівня складності положень флаєра та акробатичної підготовки – на середньому рівні; рівень технічної підготовленості черлідирів-бази за контрольними тестами: базові рухи черлідирів та чер-стрибки також знаходяться на рівні вище середнього, а виконання акробатичних елементів було здійснено на середньому рівні. Однак, більш досконалий аналіз даних результатів показав значні розбіжності при виконанні даних тестів та відсутності однорідності результатів.

Достовірні коефіцієнти кореляції показників технічної підготовленості в більшості прослідковуються у черлідирів-бази, оскільки з 53 можливих 49 показників мають достовірність, що становить 92,5 %, при цьому у черлідирів-флаєрів з 127 можливих достовірність мають 109 показників, що становить 85,8 %. Таким чином, проведений кореляційний аналіз свідчить про взаємозалежність показників технічної підготовленості.

### Література

1. Боляк А. А. Чирлідінг : Правила змагань. Харків, 2005. 82 - 86 с.
2. Долбишева Н. Г., Михайліченко А. Г. Технічна та фізична підготовленість черлідирів-флаєрів на етапі попередньої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпро, 2018. – № 2. – С. 22 – 26.
3. Зинченко И. А., Луценко Л. С., Боляк А. А. Управление тренировочным процессом на основе моделирования показателей физической подготовленности черлидеров специализированного этапа подготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2010. – № 2. – С. 52.
4. Михайліченко А. Г. Методика вдосконалення технічної підготовки черлідирів на етапі попередньої базової підготовки. Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт: зб. наук. праць / За ред. Г. А. Аорзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018.
5. Михайліченко А. Г. Технічна підготовка в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів-черлідирів на етапі попередньої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпро, 2018 № 1. С. 55-58.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГОР ЯК ПЕРЕДУМОВА ФОРМУВАННЯ УНІФІКОВАНОЇ СИСТЕМИ КОНТРОЛЮ В ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Мітова О. О.

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна*

**Вступ.** Не зважаючи на достатню розробленість питань щодо проблем контролю в процесі підготовки висококваліфікованих спортсменів у командних спортивних іграх [1, 3], спостерігається ряд недоліків, що стосуються неузгодженості організаційно-управлінських заходів контролю з сучасними тенденціями розвитку командних спортивних ігор, а саме: не використовуються сучасні тести для оцінки сторін підготовленості спортсменів, які відповідають специфіці виду спорту, завданням та змісту підготовки на означеному етапі багаторічної підготовки; терміни проведення контролю не узгоджено з календарем змагальної діяльності [2, 4]. У зв'язку з цим визначення особливостей сучасних тенденцій командних спортивних ігор є необхідною передумовою для створення уніфікованої системи контролю.

**Мета дослідження** – проаналізувати сучасні тенденції розвитку командних спортивних ігор в системі спорту в процесі багаторічної підготовки.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної, науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, системний метод, узагальнення та систематизація даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для формування уніфікованої системи контролю у командних спортивних іграх нами було проаналізовано сучасний стан розвитку командних видів спорту та їх різновидів, які стрімко розвиваються, відповідно до віку та структури гри. Так, в баскетболі виділяють баскетбол 3x3. Дана дисципліна набуває стрімкої популярності, і вже з 2020 року на Олімпійських Іграх в Токіо її включено до олімпійської програми (рис. 1).

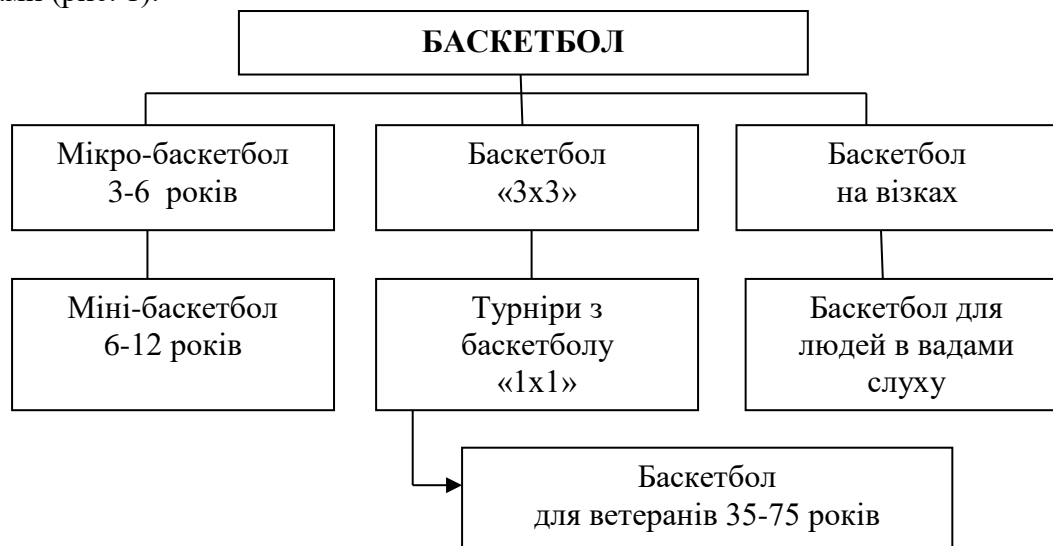


РИСУНОК 1 – Різновиди баскетболу

У таблиці 1, на прикладі баскетболу, представлено різновиди гри та вікові діапазони відповідно до стадій та етапів багаторічної підготовки, запропонованих В.М. Платоновим [3].

Для всіх різновидів командних спортивних ігор на першій стадії багаторічної підготовки, не залежно від їх місця в системі спорту, є загальні закономірності проведення контролю, його організація, етапність, види, система тестів, критерії оцінки тощо. Але залежно від того, з яким контингентом працює тренер, в якому з видів командних спортивних ігор, спеціалізуються спортсмени, контроль буде мати більш прикладний та специфічний характер, з урахуванням



вікових особливостей, структури та змісту навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності, календаря змагань тощо.

Протягом другої стадії багаторічної підготовки спортсмени беруть участь у змаганнях першості країни серед команд першої, вищої та суперліги, Єврокубках різного рівня,

Таблиця 1

### Розподіл різновидів гри у баскетбол відповідно стадій багаторічної підготовки

Різнovid гри	Вік, років	Етап підготовки
<i>І стадія становлення та розвиток можливостей спортсменів</i>		
Мікро-баскетбол «babebasket»	3-6	Дошкільне фізичне виховання
Міні-баскетбол	6-12	Масовий спорт Уроки фізичної культури та спортивні секції у ЗСО Етап початкової підготовки у ДЮСШ
Баскетбол (класичний)	12-14	Етап попередньої базової підготовки
	15-17	Етап спеціалізованої базової підготовки
	18-20	Етап підготовки до вищих досягнень
<i>II стадія максимальної реалізації спортивної майстерності</i>		
Баскетбол (класичний)	з 21-23 до 28-30	Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей
	28-32	Етап збереження вищої спортивної майстерності
	33-35	Етап поступового зниження досягнень
Максібаскет (для ветеранів)	35-70	Етап виходу зі спорту вищих досягнень

чемпіонатах Європи, світу, Олімпійських іграх. Дуже часто протягом змагального періоду команди одночасно виступають у кількох турнірах (наприклад, чемпіонат країни, кубок країни, Єврокубок). Нерідко спортсмени беруть одночасну участь у змаганнях як класичних видів командних ігор (баскетбол, футбол, волейбол) так і у їх різновидах, таких як: баскетбол 3х3, футзал, пляжний волейбол (наприклад: волейболіст Карч Кірай; баскетболістки Ганна Зарицька, Євгенія Спітковська та ін.). Також більшість спортсменів, зазвичай, після закінчення кар'єри або у випадку не зовсім вдалої кар'єри у класичних видах командних спортивних ігор намагаються досягти максимального результату у таких різновидах, як футзал, пляжний волейбол та баскетбол 3х3. Така насиченість змагальної діяльності у поєднанні з перельотами та переїздами до місць змагань протягом одного тижня вимагає від спортсменів більш швидкого відновлення після матчів та прискорення адаптаційних процесів до кліматичних умов місця проведення ігор й до специфічних умов організації турніру залежно від ступеня його значущості й завдань клубу або збірної команди країни у загальному річному змагальному сезоні. А від фахівців – здійснення контролю за станом спортсменів у зазначених умовах змагальної діяльності.

**Висновки.** Визначення доцільності та спрямованості контролю тих чи інших характерних ознак, притаманних командним спортивним іграм, відповідно до стадій багаторічної підготовки, етапів багаторічної підготовки в кожній стадії, є необхідною передумовою для формування уніфікованої системи контролю.

#### Література

1. Костюкевич ВМ, Врублевський ЄП, Вознюк ТВ [та ін.] Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті [монографія]. за заг. ред. В.М.Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер»; 2017. 191 с.
2. Мітова ОО, Івченко ОМ. Наукове обґрунтування алгоритму комплексного контролю підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*; 2018:3:83-92.

3. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев.: Олимпийская література; 2015. Кн. 2. 752 с.

4. Шинкарук ОА, Мітова ОО. Система контролю підготовки початківців у командних спортивних іграх: проблемні питання та сучасні підходи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017.1:105-8.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## РОЗВИТОК ЖІНОЧОГО БОКСУ: СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПРОБЛЕМИ

Молочко А. С.

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

**Вступ.** Сучасний спорт характеризується постійним збільшенням кількості жінок, їх залученням до видів спорту, які традиційно вважаються чоловічими, багаторазовим розширенням системи змагань, в яких змагаються жінки, практично повним ототожненням чоловічої та жіночої частин програм сучасних Ігор Олімпіад та зимових Олімпійських ігор [1, 3].

Діяльність Міжнародного олімпійського комітету на сучасному етапі розвитку олімпійського спорту спрямована на досягнення гендерної рівноваги у програмі Олімпійських ігор на фоні зменшення загальної кількості учасників змагань.

**Мета.** Дослідження перспектив розвитку жіночого боксу на основі аналізу історії його становлення та сучасних світових тенденцій. Здійснити аналіз спеціальної літератури з висвітлення питань сучасного стану та проблем розвитку жіночого боксу.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної і наукової літератури, узагальнення, систематизація.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Найпоширенішим спортивним єдиноборством вважається бокс. Боксерські поєдинки як в олімпійському, так і професійному спорті викликають велику увагу серед глядачів, засобів масової інформації. Змагання серед спортсменів-аматорів проводяться під егідою Міжнародної асоціації аматорського боксу (АІБА), серед спортсменів-професіоналів – кількох міжнародних організацій, найпрестижнішими серед яких є Міжнародна федерація боксу (ІВФ), Всесвітня боксерська рада (WBC), Всесвітня боксерська асоціація (WBA), Всесвітня боксерська організація (WBO).

Високі досягнення в олімпійському та професійному боксі має Україна. На Іграх Олімпіад шістнадцять українських боксерів у складі національних збірних команд СРСР (1968–1980 рр.), Співдружності Незалежних Держав (1992 р.) та України (1996–2012 рр.) завоювали 19 медалей, серед яких 4 золотих, 6 срібних та 9 бронзових. На професійному рингу у різні роки 13 представників України були чемпіонами світу за версіями різних спортивних організацій. На сьогодні Україна посідає п'яте місце серед країн світу за кількістю діючих чемпіонів світу за основними версіями (WBC, WBA, WBO і ІВФ). Визнанням високого авторитету українського професійного боксу є проведення у Києві (2018 р.) конгресу Всесвітньої боксерської ради (WBC). Досягнення українських жінок значно скромніше.

Сучасні тенденції міжнародного спортивного руху суттєво вплинули на розвиток жіночого боксу. До 2012 р. залишався єдиним олімпійським видом спорту, в якому не були представлені жінки. З початком введення його в олімпійську програму, жінки мали змогу брати участь лише в трьох вагових категоріях (51, 60 та 75 кг). У 2018 р. АІБА приймає рішення про включення додатково ще двох вагових категорій (57 та 60 кг), за рахунок зменшення двох вагових категорій у чоловіків. Ці зміни призведуть до підвищення конкуренції у чоловічих дисциплінах та збільшення можливостей досягти успіху у жіночих.

Чоловічий та жіночий бокс керується одними правилами АІБА, має однакову формулу бою (3 раунди по 3 хв з переривом в 1 хв), однаковою формою одягу, системою відбору спортсменів. У 2017 р. для жінок було введено нову вікову групу – «школярки». Усі ці факти та події свідчать про активний розвиток жіночого боксу за рахунок науково необґрунтовано перенесення історичного та сучасного досвіду чоловічого боксу.

Багато наукових робіт, виконаних на матеріалі боксу, присвячено вирішенню проблем підготовки (А. А. Никитенко та ін., 2013; В. М. Єрмоєнко та ін., 2017; В. А. Кисєєв, В. Н. Черемисин, 2017 та ін.) та змагальної діяльності спортсменів (М. П. Савчин, А. Котельнік, 2011; В. Н. Остянов та ін., 2010; С. В. Кіприч, 2015; О. С. Морозов, 2017 та ін.). Особливості змагальної діяльності боксерів розглянуто у роботах П. В. Галочкина (2009), А. А.

Никуличева (2012), П. Ю. Соловйова, С. Л. Багдасаряна (2014) та ін.; підготовку боксерів – у роботах Д. В. Баранова (2017), Д. Ю. Берінчика (2017) та ін.

Аналіз досліджень, присвячених жіночому боксу, дає підстави говорити про акцентування уваги фахівців на питаннях підготовки спортсменок. Проблеми фізичної підготовки жінок у боксі вивчали Т. Соболева (1999), В. Філімонов (2009), К. Жунева (2017); техніко-тактичної – А. Атілов (2007), В. Лисицин (2013); психологічної – Н. Стамбулова (1999), Е. Ільїн (2008), М. Худадов (2012), В. Тристан (2013).

Під час розробки науково-обґрунтованих програм підготовки жінок важливо врахувати особливості жіночого спорту. Доцільно визначити перспективи розвитку жіночого боксу у світі, простежити динаміку проблем, що виникали у розвитку, визначити позитивні та негативні явища, вивчити набутий досвід, що сприятиме активізації роботи з підвищення значущості жіночого спорту, поширення пропаганди та залучення талановитих дівчат.

Системне уявлення про будь яке явище передбачає характеристику цільової спрямованості, чинників, етапів та процесів його розвитку.

**Висновки.** Наукове обґрунтування перспектив розвитку жіночого боксу має ґрунтуватися на аналізі передумов його виникнення та становлення, проблем у сучасному міжнародному спортивному русі, узагальненні міжнародного досвіду країн-лідерів та визначенні умов, що позитивно впливають на його розвиток.

#### **Література**

1. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]. Киев: Олимпийская лит.; 2015. Т. 2. 770 с.
2. Платонов ВН, Булатова ММ, Бубка СН и др. Олимпийский спорт. Киев: Олимпийская лит.; 2009. Т. 2. 696 с.
3. Mozafari A, Ahani K, Shajie A, Hadavi F. Baresi Negares Va Gerayeshn Mardom Be Varzesh Va Faliathai Badani Dar Jomhori Eslami Iran (Iran: Attitude and Tendency of People toward Physical Activity and Sport in Islamic Republic of Iran). Olympic;2010.18(1):69-81.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## УЧАСТЬ У ЗМАГАННЯХ ЕЛІТНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Мухаммед Фахмі Рабін Х, Козлова О. К.

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

**Вступ.** Рівень розвитку спорту залежить від багатьох чинників соціального, політичного та економічного характеру, традицій підготовки, що склалися в різних країнах [15]. У сучасній системі підготовки спортсменів найважливішим її компонентом є змагання, котрі розглядають як універсальний механізм управління удосконаленням спортивної майстерності атлетів. Вони визначають зміст тренувального процесу, виступають як необхідний інструмент контролю і значно впливають на розвиток виду спорту [15]. Інтенсивні процеси професіоналізації і комерціалізації спорту призвели до розширення спортивних календарів у багатьох видах спорту, у тому числі і в легкій атлетиці [13]. Матеріальне стимулювання спортивної діяльності сприяло зацікавленості легкоатлетів у виступах у багатьох комерційних змаганнях, що стало підґрунтям для підвищення кількісних показників змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації протягом року [14, 16]. Такий підхід часто призводив до перевтоми, виснаження атлетів, що позначалось на спортивних результатах. Як свідчить передовий спортивний досвід, в умовах сьогодення під впливом процесів комерціалізації і професіоналізації спорту підходи до участі у змаганнях елітних легкоатлетів змінилися, що потребує детального аналізу й обґрунтування для пошуку шляхів удосконалення побудови підготовки спортсменів протягом року.

**Мета дослідження** – з'ясувати кількісні параметри змагальної діяльності елітних легкоатлетів протягом року (призерів чемпіонату світу).

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інформації світової мережі Internet; аналіз календарів і протоколів змагань, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Залежно від специфіки дисципліни, виду легкої атлетики визначено кількісні показники участі у змаганнях призерів чемпіонату світу Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій (ІААФ) (n=127).

Загальна кількість змагань протягом року у найсильніших спортсменів у швидкісно-силових видах легкої атлетики – 12 разів, у видах змагань з проявом витривалості – 2–7 разів; до проведення чемпіонату світу – 7–11 разів (біг на короткі дистанції, бар'єрний біг, легкоатлетичні стрибки, метання), 1–3 рази (біг на довгі дистанції, з перешкодами, марафонський біг, спортивна ходьба); після проведення чемпіонату – 1–3 рази в різних видах змагань.

Аналіз змагальної діяльності призерів чемпіонату світу ІААФ (n=127) протягом року дозволив умовно розподілити спортсменів на три групи.

До першої групи увійшли призери чемпіонату світу ІААФ, які переважно брали участь у незначній кількості змагань у процесі річної підготовки, залежно від специфіки виду змагань легкої атлетики (до 10 разів). У циклічних видах з проявом витривалості (марафонський біг, спортивна ходьба) спортсмени змагались на основній дистанції тільки один раз. В ациклічних, швидкісно-силових видах легкої атлетики (стрибки, метання) максимальні показники кількості змагань протягом року становили 9 разів, а у циклічних і змішаних швидкісно-силових видах легкої атлетики (біг на короткі дистанції, бар'єрний біг) – 8 разів. Представників цієї групи виявилось усього 10,2 % загальної кількості призерів чемпіонату світу ІААФ.

Спортсмени другої групи виступали у змаганнях у оптимальній кількості змагань (10–15) протягом року, окрім марафонського бігу і спортивної ходьби. В цій групі більшість легкоатлетів (49,6 % загальної кількості) – призерів чемпіонату світу ІААФ.

До третьої групи увійшли спортсмени, які виступили протягом року в 16 змаганнях і більше, їх у рік проведення чемпіонату світу виявилось – 40,2 %. Слід зазначити, що кількість змагань у спортсменів цієї групи наблизилась до нижньої межі

**Висновки.** Досвід передової спортивної практики свідчить про виступи в оптимальній кількості (10–15) змагань протягом року більшості переможців та призерів чемпіонату світу

ІААФ 2017 р. (49,6 %), незважаючи на розширення спортивного календаря і появу привабливих з комерційної точки зору турнірів. Встановлено, що світова легкоатлетична еліта протягом року виступає у змаганнях високого рівня з солідними призовими фондами, що проводяться за скороченою програмою – в один день.

Виділено три групи спортсменів. Для першої групи елітних легкоатлетів характерна малоінтенсивна змагальна діяльність, для другої – оптимальна кількість змагань, для третьої – високоінтенсивна змагальна діяльність протягом року.

Результати проведених досліджень відкривають перспективи для подальшого дослідження підходів до планування змагань з урахуванням етапу багаторічної підготовки, віку, гендерних і індивідуальних особливостей спортсменів.

### **Література**

13. Козлова ЕК. Современная система соревнований и соревновательная деятельность спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики. Наука в олимпийском спорте, 2013; 2:31–6.

14. Козлова ЕК, Мухаммед Фахми Рабин Х. Динамика результативности соревновательной деятельности сильнейших легкоатлетов мира в течение олимпийского года. Наука в олимпийском спорте. 2016; 4:23–34.

15. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]. К.: Олимп. лит; 2015. Кн. 1. 680 с.

16. Суслов ФП. Система соревнований и динамика спортивной формы в индивидуальных дисциплинах. Наука в олимпийском спорте. 2007; 1. 114–121.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## **ФОРМУВАННЯ ШТАБУ СПЕЦІАЛІСТІВ ДЛЯ РОБОТИ З ЮНИМИ ФУТБОЛІСТАМИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Наконечний Р. Б.

*Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна*

**Вступ.** Розвиток спорту нерозривно пов'язаний із рівнем функціонування сучасного суспільства. Високий рівень досягнень окремих країн у різних його видах значною мірою визначає престиж держави на міжнародній арені [2]. Одним із найпопулярніших видів спорту сьогодні залишається футбол. Україна не є винятком, проте рівень його розвитку суттєво відстає порівняно з європейськими та іншими країнами світу. Все починається з підготовки юних футболістів як фундаментальної ланки формування майбутньої еліти футболу. Підходи до їх підготовки можна вважати дещо застарілими і навіть вичерпаними [1]. Сьогодні європейські та світові провідні команди вже тренують футболістів під «власні потреби», цим самим забезпечуючи якісний перехід від етапу до етапу багаторічного удосконалення. Однією з вагомих проблем сучасної підготовки юних футболістів в Україні, сьогодні є невідповідний тренерський штаб [3, 4]. Тоді як у провідних футбольних клубах Європи та світу якісну підготовку юних футболістів забезпечують тренери різних спеціалізацій, у нашій країні цю роботу здійснює переважно одна людина. Цей факт, багато в чому визначає неможливість здійснювати підготовку юних футболістів на якісному рівні.

**Мета дослідження:** визначити необхідність у тренерах різних спеціалізацій для якісної підготовки юних футболістів на різних етапах багаторічної підготовки.

**Методи дослідження:** 1. Методи математичної статистики; 2. Опитування; 3. Аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, інформаційної мережі інтернет.

**Результати досліджень та їх обговорення.** До анкетування було залучено 25 тренерів з футболу (усі дипломовані спеціалісти, які мають дійсну ліцензію на роботу, дев'ятнадцять з них мають диплом рівня «С»УЄФА, троє - «В», троє - «А»), які тренують юних футболістів. Акцентуючи увагу на такій складовій тренувального процесу як формування штабу спеціалістів, котрі беруть участь у забезпеченні тренувального і змагального процесу, фахівців, які забезпечують відновлення юних футболістів, ми підібрали запитання, які б дозволили визначити особливості і можливі проблемні аспекти цього компонента у їх підготовці. Ці запитання дозволили виявити, що більшість тренерів вважають, що на етапі початкової підготовки (з однією групою) повинен працювати 1 старший тренер (92%). Ще 8% вважають, що таких тренерів в команді повинно бути двоє. Щодо асистентів, то 50% респондентів впевнені, що на етапі початкової підготовки команду повинен підтримувати один асистент тренера, 30% вважають, що достатнім буде два таких працівники і ще 20% зазначили, що належно дитяча команда функціонуватиме за наявності трьох асистентів. Щодо кількості тренерів для воротарів, то опитані респонденти в переважній більшості (80%) схиляються до думки, що команді футболістів на етапі початкової підготовки достатньо одного наставника, 20% висловили думку, що команда такого рівня не потребує подібної спеціалізації тренерів. Стосовно етапу попередньої базової підготовки, 92% опитуваних аналогічно до попереднього етапу визначили, що старший тренер повинен бути один, інші 8% тут вважають, що тренерів цієї спеціалізації повинно бути двоє. Щодо кількості асистентів на етапі попередньої базової підготовки, то 72% тренерів висловились, що для якісної підготовки спортсменів буде достатньо одного асистента тренера, ще 28% не погодились, вказавши, що в команді цього рівня повинні працювати два асистенти. Також 92% респондентів вважають, що на етапі попередньої базової підготовки повинен працювати один тренер воротарів, 8%, прагнуть бачити не менше двох асистентів. На етапі спеціалізованої базової підготовки опитувані одногласно відповіли, що старший тренер повинен бути один. Щодо кількості асистентів тренера, то 80% респондентів вважають, що одного для якісного функціонування команди буде цілком достатньо, 20% респондентів схильні вважати, що команду повинні підтримувати два асистенти тренера. На запитання, яке стосувалося потреб у

тренерах для воротарів, 92% опитаних вказали на те, що на етапі спеціалізованої підготовки повинен бути один такий тренер, 8% вважають, що таких працівників на цьому етапі підготовки команди повинно бути двоє. Вдалося також з'ясувати думку респондентів проте, фахівців яких додаткових спеціалізацій потрібно залучати до тренувального процесу юних футболістів, щоб їх підготовка була максимально раціональною і належною: персональний тренер з футболу - 21%, тренер з легкої атлетики - 32%, тренер з гімнастики/акробатики - 36%, тренер з плавання - 11%. Тренери однозначно висловились про залучення фахівців медико-біологічного профілю для адекватної підготовки юних футболістів та контролю за їх функціональним станом. 100% опитаних відповіли, що без допомоги цих фахівців неможливо якісно будувати систему підготовки футболістів. Загалом варто відзначити, що контроль за рівнем підготовленості та якісне відновлення – важлива складова системи підготовки спортсменів, оскільки в цей період відбувається найбільший приріст функціональних можливостей спортсменів, формуються адекватні реакції адаптації. Тому нівелювання цієї складової може призвести до негативних наслідків у становленні спортивної форми. Аналогічна ситуація спостерігається і в потребі функціонування штабу з аналізу тренувальної та змагальної діяльності для вдосконалення підготовки юних футболістів. І в цьому випадку відповіді респондентів були однозначними: така потреба існує. Здебільшого спільну думку респонденти (92%) висловили і щодо потреби в координаторах на всіх етапах багаторічної підготовки юних футболістів, 8% не підтримали її. До прикладу: в 90% усіх провідних футбольних клубів світу в їхніх академіях існує така посада як координатор (для стабілізації процесу підготовки юних футболістів на певному етапі вдосконалення та багаторічного процесу на всіх етапах). Загалом вдалося виявити, що тренери з футболу відповідально ставляться до своєї справи. Проте існують окремі аспекти, на які, на нашу думку, варто звернути більше уваги. Зокрема це стосується формування програм підготовки та підбору адекватних засобів (методів) для підвищення якості тренувального процесу. На це ми плануємо звернути увагу у наступних наших дослідженнях.

**Висновки.** Підсумовуючи, варто відзначити, що більшість тренерів визнають одним з аспектів активізації розвитку дитячо-юнацького футболу врахування досвіду провідних футбольних клубів Європи у формуванні належного тренерського штабу підготовки юних футболістів. Спостерігається адекватна оцінка наявної ситуації розвитку дитячо-юнацького футболу в Україні та потреба в розширенні її забезпечуючого персоналу. У подальшому зміни можуть сприяти оптимізації усієї системи підготовки, а отже і підвищенню результативності виступів як на внутрішній, так і на міжнародній спортивній арені.

#### **Література**

1. Волков Л. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев :Олимпийская литература ; 2002. 290 с.
2. Гуськов СИ. Профессиональный спорт. Киев: Олимпийская литература; 2000. 392 с.
3. Николаенко ВВ, Шамардин ВН. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху. Киев : Саммит-книга; 2015. 360 с.
4. Авраменко ВГ, Гончаренко ВІ, Джус ОМ, та ін. Футбол: навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Науково-методичний комітет ФФУ; 2003. 106 с.



Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ У ВОЛЕЙБОЛЬНІЙ КОМАНДІ

Олійник І. С.

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна*

**Вступ.** Учені у галузі теорії фізичної культури і спорту все частіше проявляють інтерес до психологічної підготовки та, безпосередньо, до психологічного клімату в спортивній команді. Адже сучасний рівень розвитку спорту та волейболу зокрема характеризується великим рівнем конкурентності. Тому спортсмени повинні демонструвати максимально можливі показники фізичної, технічної та тактичної підготовки, які знаходяться на грані людських можливостей. Але навіть їх часто буває замало для демонстрації найвищого результату. Саме тому актуальним стає дослідження та оптимізація психологічного клімату як одного зі шляхів підвищення ефективності змагальної діяльності.

Психологічний клімат являє собою так зване «дзеркало», що відображає ставлення спортсменів до тренувального процесу, до тренера, один до одного, до суддів, адміністрації, до спортивної діяльності в цілому.

Потреба в дослідженні психологічного клімату спортивної команди зумовлена рядом причин: збільшенням вимог сучасного спорту до рівня підготовки спортсменів і команд; мінімізацією екстремальних та стресових ситуацій у спортивному колективі; посиленням соціально-психологічних явищ і процесів усередині команди, що обумовлені стрімким розвитком спорту; збільшенням конкуренції на арені сучасного спорту; потребою врятування завдань психологічного характеру, що постають перед спортсменами, командою, тренером у зв'язку з демонстрацією спортивних результатів на межі людських можливостей.

Вивченням особливостей психологічного клімату спортивної команди займалися багато учених [1, 4, 5].

Деякими науковцями [2, 3] було проаналізовано зв'язок особистісних особливостей спортсменів з психологічним кліматом спортивної команди.

**Мета дослідження** – проаналізувати особливості психологічного клімату у спортивній команді кваліфікованих волейболісток.

**Методи дослідження:** аналіз; узагальнення; спостереження; бесіда; психодіагностика, за допомогою методик: «Оцінка морально-психологічного клімату в колективі» Л.М. Лутошкіна, «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» Л. Жедунова; методи математичної статистики).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження соціально-психологічного клімату проводили на базі Запорізького національного університету з волейбольною командою «Орбіта-ЗТМК-ЗНУ» (13 спортсменок).

У результаті застосування методики «Оцінка морально-психологічного клімату в колективі» Л.М. Лутошкіна було виявлено, що середній коефіцієнт суб'єктивних оцінок (ОПК) дорівнює 5,52 (від 5,5 до 7,0 – сприятливий, здоровий психологічний клімат).

Але також було виявлено, що: три волейболістки (23%) вважають, що колектив поділяється на «привілейованих» і «знехтуваних», слабких нерідко висміюють, ставляться до них поблажливо; три спортсменки (23%) вважають, що новачки відчують себе зайвими, чужими, до них нерідко виявляється ворожість; три гравці (23%) вважають, що у важких випадках колектив «падає духом», спостерігається розгубленість, виникають сварки, взаємні звинувачення; дві волейболістки (15,4%) вважають, що критичні зауваження мають характер явних і відкритих; одна спортсменка (7,7%) вважає, що колектив неможливо підняти на спільну справу, кожен думає тільки про власні інтереси; один гравець (7,7%) вважає, що угруповання в команді конфліктують між собою.

Методика «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» Л. Жедунова показала, що атмосфера в групі волейбольної команди сприятлива. Цей висновок було отримано після розрахунку середньогрупового коефіцієнта по кожній позитивній і по кожній негативній якості, а також середньогрупового коефіцієнта за всіма позитивними і всіма негативними якостями.

Найвищий середньогруповий коефіцієнт позитивних якостей припадає на співробітництво та взаємну підтримку (8), тобто 88,9 %, а негативної якості – низька результативність (2,8), тобто 31,1 %. Середньогруповий коефіцієнт за всіма позитивними якостями дорівнює 7,3, тобто 81,1 %, а за всіма негативними – 2, тобто 22,2 %. Отже, середньогруповий коефіцієнт за всіма позитивними якостями (952) переважає над негативними (262).

**Висновки.** Недостатнє приділення уваги такому поняттю, як психологічний клімат, значно знижує можливості команди в досягненні спортивних результатів, розкритті ігрового потенціалу кожного члена спортивного колективу, звужує можливості тренерського складу щодо керівництва командою.

На основі отриманих результатів можна стверджувати, що психологічний клімат у спортивній команді кваліфікованих волейболісток можна охарактеризувати як досить позитивний, про це свідчить середній коефіцієнт суб'єктивних оцінок (ОПК), який дорівнює 5,52 та перевага середньогрупового коефіцієнта за всіма позитивними якостями (952) над негативними (262). Але слід зауважити, що виявлені недоліки та проблеми в процесі дослідження вимагають вирішення.

### **Література**

1. Драчук А.І. Психологічна сумісність та структура психологічного клімату в спортивній команді. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: ТОВ «Планер»; 2017. С. 103-115.
2. Казаков Д.О. Залежність успішності в ігровій діяльності волейболісток від психологічного клімату в команді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту; 2011. 5: 34-38.
3. Кенані С. Особистісний фактор і його прояви в психологічному кліматі спортивної команди. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вип. 5. Редкол. К.П. Козлова (голова) та ін. Вінниця: ДОВ «Вінниця»; 2004. 390-394.
4. McLaren C.D., Mah E., Spink K.S. Psychological climate and social support among male and female team athletes: Does perceiving the team environment matter? *Journal of Exercise, Movement, and Sport*. 2016. Vol. 48. №1. P. 118-119.
5. Morgan S.H., Newland A., Newton M., Podlog L., Baucom B.R. Perceptions of the Social Psychological Climate and Sport Commitment in Adolescent Athletes: A Multilevel Analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2017. Vol. 29. P. 75-87.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ОСОБЛИВОСТІ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ВОЛЕЙБОЛЬНІЙ КОМАНДІ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Олійник М. О.

*Запорізький медичний державний університет, Запоріжжя, Україна*

**Вступ.** Актуальність психологічної підготовки та безпосередньо міжособистісна взаємодія в спортивній команді обумовлена стрімким розвитком сучасного спорту та підвищенням рівня спортивних результатів. Саме тому тренеру та керівництву потрібно стежити та контролювати стосунки, які складаються між членами команди в процесі підготовки спортсменів з метою підвищення ефективності змагальної діяльності.

Часто комплектування спортивних команд здійснюється тренерами лише на підставі рівня спортивної підготовленості без урахування психологічних особливостей спортсменів, їх сумісності та взаємовідносин. Саме ці причини спричиняють різні негативні явища у спільній спортивній діяльності: нерозуміння партнера, конфлікти, незадоволеність діями партнера, тривале вивчення спільних спортивних вправ і нестабільність їх виконання [1, 5].

Важливим питанням, яке неминуче доводиться вирішувати тренерам, педагогам, спортивним психологам, є проблема організації соціуму в командних видах спорту – взаємодія спортсменів, конфронтація у взаєминах, згуртованість команди й сумісність її дій. Це пов'язано з тим, що сучасний спорт не можна уявити без спілкування, інтенсивних міжособистісних впливів і взаємодії спортсменів один з одним, тренером, суперниками, людьми, які постійно оточують спортивну команду [1, 2].

У процесі спільної спортивної діяльності відбувається диференціація ролей і функцій між членами команди і формування певної стійкості системи відносин між спортсменами, які виконують різні ігрові та психологічні функції. Рівень соціально-психологічних взаємодій у команді багато в чому визначає ефективність ігрових дій спортсменів в екстремальних умовах змагальної боротьби [3, 4].

Важливим в цьому питанні є психологічна підготовка в процесі загальної підготовки спортсменів [1, 2].

Питання спілкування, інтенсивних міжособистісних впливів і взаємодії спортсменів один з одним, тренером, суперниками, людьми, які постійно оточують спортивну команду, психологічного клімату були предметом вивчення багатьох вчених [3, 4, 5].

**Мета дослідження** – вивчити та проаналізувати особливості міжособистісної взаємодії у волейбольній команді закладу вищої освіти.

**Методи дослідження:** аналіз; узагальнення; спостереження; бесіда; психодіагностика, за допомогою методик: «Оцінка своєї групи (команди) як колективу та задоволеність стосунками в групі (команді)», «Соціометрія» Якоба Морено; методи математичної статистики).

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дослідженні особливостей міжособистісної взаємодії, яке проводили на базі Запорізького державного медичного університету, брали участь 12 членів жіночої волейбольної команди закладу вищої освіти.

На основі математичних розрахунків у методиці «Оцінка своєї групи (команди) як колективу та задоволеність стосунками в групі (команді)» було виявлено, що середній коефіцієнт задоволеності стосунками в команді дорівнює 5,5, що дозволяє зробити висновок про позитивну оцінку своєї команди як колективу та великий рівень задоволеності стосунками в команді. Тобто, психологічна сумісність партнерів у спільно виконуваний спортивній діяльності знаходиться на досить високому рівні.

У результаті проведення методики «Соціометрія» Якоба Морено ми змогли визначити, що найбільшу кількість позитивних виборів у категорії питань «навчання» отримала одна спортсменка (11), а в категорії питань «дозвілля» інша спортсменка (7). Груповий статус за результатами досліджень в категорії питань «навчання» отримав капітан команди (11). Статус «знехтуваного» та «ізолюваного» в категорії питань «навчання» (9) та в категорії питань

«дозвілля» (9) отримала волейболістка, яка набрала найбільшу кількість негативних виборів. Тільки позитивні вибори в категорії питань «навчання» отримали дві спортсменки, негативні вибори в категорії питань «навчання» отримали п'ять волейболісток, позитивні вибори в категорії питань «дозвілля» отримала одна студентка, негативні вибори в категорії питань «дозвілля» отримали дві студентки. Таким чином, за допомогою соціометрії було визначено структуру неформальних стосунків малої соціальної групи за критерієм симпатії – антипатії, встановлено ступінь психологічної сумісності окремих членів групи, виявлено внутрішньогрупові підсистеми (мікрогрупи) та їх неформальних лідерів.

**Висновки.** У спортивній команді головним є постійна рухова взаємодія при безпосередньому міжособистісному контакті членів команди один з одним у процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

На основі отриманих результатів можна стверджувати, що в цілому спортсмени психологічно доповнюють один одного, підносять гідність кожного члена команди, відчувають виражену потребу в постійному спілкуванні, вільно й невимушено поведуться між собою, допомагають один одному.

### **Література**

1. Бочелюк В.Й., Завацька Н.Є. Психологія спорту: навч. посіб. (2-е вид. перероб. і. доп.). Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. 280 с.
2. Воронова В.І. Психологія спорту: [навч. посіб.]. 3-тє вид., без змін. Київ: Олімпійська література, 2017. 271 с.
3. Олійник І.С., Дорошенко Е.Ю. Соціометричні показники в системі оцінки психологічного клімату волейбольної команди. Спортивний вісник Придніпров'я; 2018. 3: 93–98.
4. Тесліцький Ю.П. Психологічна сумісність гравців як передумова спортивного успіху у волейболі. Молодий вчений; 2017. 3 (43): 277-280.
5. Huzar V.N., Shalar O.G., Norik A.O. Relationship as an aspect of psychological climate of women's soccer team. Physical education of students; 2014. 2: 8-13.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## КЛАСИФІКАЦІЯ АКРОБАТИЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ У АРТИСТИЧНОМУ ПЛАВАННІ

Петренко А. С.

*Харківська державна академія фізичної культури і спорту, Харків, Україна*

**Вступ.** Аналіз виступів фіналістів чемпіонатів Європи та світу з артистичного плавання 2008–2018 років, показав, що особливу увагу суддів, під час оцінювання виступу спортсменок судді приділяють видовищним акробатичним рухам.

З року у рік значно збільшується різноманітність акробатичних елементів, що є невід’ємною частиною демонстрації складності програми виступу [1], з’являються нові елементи та комбінації, ускладнюються старі і водночас підвищуються вимоги до виконуваних елементів.

Твердження про те, що артистичне плавання досягло межі в своєму розвитку, є помилковими. І кожен новий чемпіонат світу є тому підтвердженням. Лише ті спортсмени, які винаходять нові, оригінальні елементи, демонструють високу стабільність складності композицій та акробатичних елементів досягають вершин п’єдесталу. Саме в цьому проявляється головна закономірність спорту вищих досягнень.

Однак глобальною проблемою для практики артистичного плавання є адекватність визначення складності змагальних програм. У правилах змагань FINA з артистичного плавання немає конкретної інформації про те, який акробатичний елемент є складнішим за інший, та коректного підходу до визначення його технічної цінності [4].

Прийнята в суддівській практиці методика встановлення єдиних оцінок «складності» ґрунтується на «умовно-договірному» характері і не враховує об’єктивні характеристики. Це ставить під сумнів істинність ранжування спортсменів відповідно до рівня їх виконавської майстерності і не сприяє подальшому розвитку виду спорту.

У зв’язку з цим у складнокоординаційних видах спорту актуальним є розподілення елементів відповідно до їх технічної цінності.

Це потребує розробки таблиці класифікації акробатичних елементів та їх цінності, вираженої в конкретних одиницях, що дозволить об’єктивізувати виступи спортсменів.

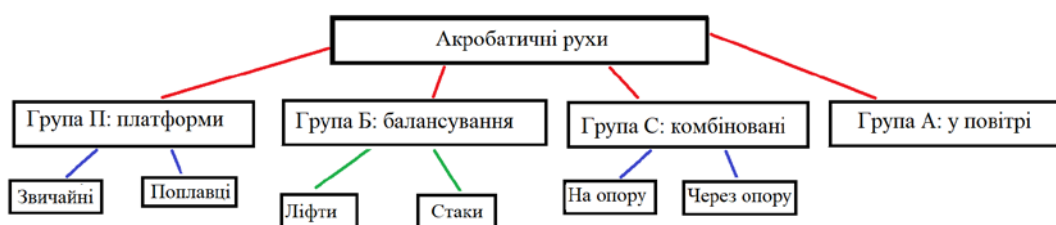
**Мета дослідження** – розробити систему класифікації акробатичних вправ у артистичному плаванні.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналіз результатів змагань, педагогічні спостереження, опитування, анкетування, відео-аналіз виступів фіналістів чемпіонатів світу та Європи 2008–2018 рр., системний аналіз, методи математичної обробки результатів дослідження з використанням сучасних інформаційних систем.

**Результати дослідження та їх обговорення:** В основі даної системи класифікації є визначена найбільш значуща ознака об’єкта, тобто науково обґрунтована система пов’язаних індивідуальних ознак об’єкта [2].

Нами було розглянуто класифікації, існуючі в стрибках у воду, акробатичному рок-н-ролі, фігурному катанні, парно-груповій акробатиці, стрибках на акробатичній доріжці і на батуті, художній гімнастиці. Аналіз свідчить, що вони побудовані за системним принципом, а вправи об’єднані в структурні групи залежні від техніки їх виконання («технічної основи»). Такий підхід при розробці класифікації акробатичних вправ в артистичному плаванні дозволив визначити чотири основні групи акробатичних вправ (рис.1)

Рис.1 Класифікація акробатичних рухів артистичного плавання



1) ГРУПА А: основними ознаками цієї групи є акробатичні вправи, які виконуються «верхньою спортсменкою» у повітрі після виштовхування з води.

2) ГРУПА Б: «балансування» – акробатичні вправи, які виконуються не відриваючись від опори. Ця група розподіляється на дві підгрупи : «Ліфти» (звичайні підйоми однієї спортсменки з води) та «стаки» (або «колони») – коли спортсменки підіймають «середню» спортсменку, на якій вертикально стоїть «верхня» спортсменка.

3) ГРУПА С: комбіновані акробатичні вправи (які поєднують у характеристики обох попередніх груп); Поділяються на: акробатичні вправи, які виконуються «через опору», акробатичні вправи, які виконуються з застрибуванням «на опору»

4) ГРУПА П: платформи – акробатичні вправи, які виконуються на поверхні води спортсменкою, яку підтримує опора сформована іншими спортсменками. Поділяються на: звичайні платформи та, поплавці.

**Висновки** Розроблена класифікація дозволяє розробити методіку визначення складності та нумераційної цінності акробатичних вправ в кожній із зазначених груп.

#### **Література**

1. Водные виды спорта: [учебник для студ. высш. учеб. заведений] / Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич и др.; [Под ред. Н. Ж. Булгаковой] – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.

2. Гавердовский Ю.К. Биомеханика. Методология. Дидактика. – М.: Физическая культура и спорт, 2007. – 912с.

3. FINA Synchronised Swimming Manual for Judges, Coaches & Referees 2017 – 2021.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА У ФІГУРНОМУ КАТАННІ

Петронюк А. В., Савенков В. А.

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

**Вступ.** Сучасний спорт вищих досягнень пов'язаний не лише з великими фізичними навантаженнями на організм під час тренувального процесу і змагань, а й з високим психологічним напруженням. Спортсмен часто потрапляє в ситуацію, до якої необхідно адаптуватися [3]. В іншому випадку успіх у змаганнях буде для нього недосяжним. Зростання майстерності у фігурному катанні неможливо забезпечити лише збільшенням обсягу та інтенсивністю тренувальних навантажень. Ефективність процесу підготовки фігуристів може і має підвищуватися за рахунок інноваційних технологій, які сприяли б розкриттю внутрішніх резервів спортсменів [2].

**Мета дослідження** – вивчити особливості передзмагальної психологічної підготовки фігуристів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукової літератури, синтез і узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Одним з вирішальних факторів успіху за відносно однакових рівнях фізичної та техніко-фізичної підготовленості є психологічна готовність спортсмена до змагань, що формується в процесі психологічної підготовки. Психологічний стан слугує фоном, що надає те чи інше забарвлення протіканню психологічних процесів і дій людини. Психологічний стан можна розглядати як врівноважену, відносно стійку систему особистісних характеристик спортсмена, на фоні яких розгортається динаміка психологічних процесів, спрямованих на орієнтування спортсмена в передзмагальних ситуаціях і в умовах змагальної боротьби на адекватну цим умовам саморегуляцію власних дій, думок, почуттів, поведінки в цілому, пов'язаних з вирішенням змагальних завдань, що ведуть до досягнення мети [3].

За механізмом виникнення передстартові і стартові реакції є умовними рефlekсами. Вони можуть бути специфічними і неспецифічними. Перші обумовлені особливостями м'язової роботи, яку необхідно буде виконати. Чим більша потужність роботи, тим більш виражені передстартові зрушення. Інші - значущістю даного змагання для спортсмена.

В кожному окремому випадку, в передстартовому періоді можуть переважати специфічні та неспецифічні реакції. Якщо специфічні реакції виражені більшою мірою, то рівень передстартових зрушень відповідає складності роботи, яку необхідно виконати [4, 5]. Розрізняють такі типи передстартових станів:

1. Стартова лихоманка - характеризується значним хвилюванням, частковою дезорганізацією поведінки, безпричинним пошвавленням, швидкою зміною емоційних станів, помилками.

2. Стартова апатія - обумовлена протіканням нервових процесів, протилежних тим, які викликають стартову лихоманку. Гальмівні процеси в нервовій системі посилюються, частіше за все під дією сильної втоми чи перетренованості. Спорстерігаються деяка сонливість, в'ялість рухів, знижуються загальна активність та бажання змагатися, сприйняття, увага.

3. Бойова готовність - пов'язана з оптимальним співвідношенням динаміки збудження та гальмування нервової систем, їх співвідношенням і оптимальною рухливістю. Ознаками такого стану є концентрація уваги на змаганні, підвищене сприйняття й здатність мислити, оптимальний рівень тривожності [4, 5].

Засоби і методи, які використовуються для знімання передстартового надмірного психічного збудження, мають перш за все, заспокійливий характер. При виникненні надмірного психічного напруження в процесі змагань основне місце посідають засоби саморегуляції, ефект якої залежить від володіння арсеналом її прийомів, адаптованих до умов змагань у конкретному виді спорту.

Для фігуристів подолання стану фрустрації характеризується швидким переходом від стану спокійного раціонального аналізу ситуації до енергійних дій у досягненні мети.

Успішному вирішенню ситуації сприяє усунення надлишкової реакції на невдачі і впевненість у своїх силах. Для цих цілей використовують самопереконавання і самонавіювання.

За допомогою засобів саморегуляції можна управляти процесами, які в звичайних умовах регуляції не піддаються.

Нами було запропоновано для фігуристів такі методи саморегуляції: аутогенне тренування, психорегулююче тренування, психом'язове тренування, ідеомоторне тренування.

Аутогенне тренування складається з двох частин. Перша орієнтована на зняття психічного напруження, заспокоєння, друга передбачає перехід людини в особливий стан – надії, довіри, віри в безмежні можливості організму в подоланні хвороб і різних вад характеру, формування бажаних психічних якостей. При цьому людина не уявляє, яким чином можна досягти бажаного, повністю покладаючись на можливості свого організму [5].

Психорегулююче тренування являє собою варіант аутогенного тренування, адаптованого до умов спорту. Воно адресоване спортсменам, які добре володіють релаксацією м'язів, тим, хто приділяє велику увагу розвитку координації рухів. У зв'язку з цим, у психорегулюючому тренуванні не використовують формули, що викликають відчуття важкості в кінцівках. Головним завданням є управління рівнем психічного напруження.[2]

Психом'язове тренування спрямоване на удосконалення рухових уявлень головним чином за рахунок концентрації уваги і забезпечення свідомого контролю рухів. Використовуються розробки різноманітних шкіл психотренінгу, дихальні вправи, максимальне ізометричне напруження м'язів та спокій після нього, заплущення очей.

Ідеомоторне тренування полягає у свідомому активному уявленні техніки рухів. В ідеомоторному тренуванні прийнято виділяти три основні функції уявлень: програмуючу, тренувальну та ідеомоторну [4]. Перша базується на уявленні ідеального руху, друга – на уявленнях, які полегшують освоєння навички, третя – на уявленнях можливої корекції, контролю рухів і зв'язках окремих елементів. Відповідності до цього розроблено структуру ідеомоторного тренування, яка включає актуалізацію та зовнішню реалізацію. У спортивній діяльності з психогігієнічними цілями використовується і ряд інших методик: «навіювана психорегуляція», музичний супровід та функціональна музика, дихальні вправи, спеціальні психорегулюючі комплекси фізичних вправ [1].

**Висновки.** Психологічна підготовка в складнокоординаційних видах спорту, де основою успішного виступу є виконання технічно складних елементів, відіграє першорядну роль. Самих лише фізичних якостей часто буває недостатньо, щоб піднятися на п'єдестал.

Психологічна самопідготовка спортсмена повинна займати не менше часу, аніж рухова (фізична). Знання психіки та психологічних процесів значно скоротить час освоєння технічних прийомів, активує резерви організму, а перед стартом допоможе швидко сконцентруватись і налаштувати себе на змагальну діяльність.

### Література

1. Афремов Д. К. Разум чемпионов: как мыслят, тренируются и побеждают великие спортсмены. Москва : Азбука бизнес, 2018
2. Гришина М.В. Подготовка фигуристов: основы управления. Москва: Физкультура и спорт; 2006. 192 с
3. Мишин А. Н. Фигурное катание на коньках. Москва: Физкультура и спорт; 1995.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература; 2004.
5. Суслов Ф. П. О стратегии соревновательной практики в индивидуальных видах спорта в олимпийские годы. Теория и практика физической культуры; 2002: 11.



Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ПСИХОЛОГІЧНА ТА ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ШОРТ-ТРЕКОВИКІВ

Пільник В. М., Савенков В. А.

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

**Вступ.** Психологічна та тактична підготовка дуже важливі аспекти у підготовці спортсменів. Якщо шорт-трековик перебуває у відмінному фізичному стані, проте його психологічна підготовка не відповідає належному рівню то він не реалізує тактичні дії, то не здатний продемонструвати свій максимальний рівень. Це вимагає вивчення та подальшої практичної реалізації в тренувальній та змагальній діяльності спортсменів.

**Мета дослідження** – дослідити особливості передзмагальної психологічної та тактичної підготовки шорт-трековиків.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукової літератури, синтез та узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Особливе місце в підготовці шорт-трековика відводиться вивченню тактичних варіантів ведення спортивної боротьби. Тактика спортсмена – це сукупність його дій, спрямованих на подолання дистанції з вивченим раніше, запланованим результатом, місцем у забігу. Тактика бігу на дистанції залежить від рівня фізичної та функціональної підготовленості, вольової підготовки, технічного оснащення, концентрації уваги, швидкості мислення, арсеналу рухових дій та інтуїції. Ведення спортивної боротьби під час забігу шорт-трековика обмежене у часі і просторі. Ситуація постійно змінюється, дії одного учасника змушують протидіяти суперників у боротьбі за найвигідніші позиції [1].

Розділяють тактику бігу на окремі дистанції та тактику всього змагання, активну та пасивну тактику. Активна тактика передбачає нав'язування супернику вигідних для себе дій. Пасивна тактика – заздалегідь сплановане надання ініціативи супернику з наступними рішучими діями.

Тактична підготовка передбачає навчання умінь управляти набутими руховими навичками та фізичними якостями в умовах спортивної боротьби. Тактичну підготовку слід проводити також планомірно [3].

У системі психологічної підготовки шорт-трековиків виділяють такі напрями: психологічну підготовку, психологічну підготовку до змагань та управління нервово-психічними станами спортсменів. Загальна психологічна підготовка передбачає формування особистісних якостей спортсмена (твердість характеру, впевненість в собі, прагнення до досягнення емоційної стійкості, самоконтролю), міжособистісних відносин у різних ситуаціях, потребу у спілкуванні, добрих соціальних відносин між членами команди.

Емоції впливають на роботоздатність: якщо спортсмен переживає стан невпевненості, страху перед суперником, зайве хвилювання, емоційне напруження, то результати погіршуються, знижуються показники швидкості реакції, точності та якості рухів, погіршуються показники ритму рухової діяльності. Морально стійкі та вольові спортсмени намагаються переборювати неприємні емоції, що виникли після невдалих дій, та відновити загублену врівноваженість [4].

Основа вольових якостей – висока моральні, захопленість і прагнення до певної мети, працьовитість, наполегливість, терплячість, витримка, рішучість, сміливість, впевненість у своїх силах, дисциплінованість, воля до перемоги [2].

Психологічна підготовка спортсмена до змагань проходить у три етапи:

1. декілька тижнів до початку змагань. Може супроводжуватись ознаками нервовості, дратівливості, безсоння, зміною фізичних показників;
2. від тренування до змагань, вимагає використання заходів, що можуть вплинути на мобілізацію спортсмена до виступу;
3. передстартовий стан, за раціонального психологічного налаштування емоційне порушення пов'язане з концентрацією уваги на основних техніко-тактичних діях функціональних проявах [5].

**Висновки.** Для досягнення найкращих результатів на головних змаганнях спортсмену в шорт-треку необхідно мати не лише високий рівень фізичних можливостей, а й уміти правильно

налаштувати себе психологічно, використовувати безпосередньо під час забігу свої тактичні дії, швидко реагувати на дії конкурентів та правильно приймати рішення.

### **Література**

1. Біг по колу [З історії шорт-треку, Про підготовку укр.спортсменів до Турину 2006]. Олімпійська арена; 2005. 10; .8-12.
2. Крылова Т. И., Брасалин А. И., Чернышева М. Д. Структура годичного цикла тренировки высококвалифицированных шорт-трековиков. Теория и практика физической культуры; 2011. 11: 13.
3. Кугаєвський С., Блещунова К. Пріоритетні напрями удосконалення тренувального процесу українських шорт-трековиків високої кваліфікації у макроциклах підготовки Теорія і методика фіз. виховання і спорту; 2010. 4: 20-25.
4. Леонтьева Е. И., Сопов В. Ф. Динамика психических состояний высококвалифицированных шорт-трековиков в основных вктуальных отрезках спортивной деятельности = The denamics of psychic states among highly-qualified short-track athletes within the main relevant periods of theior sporting activities // Спортивный психолог; 2014. 2: 46-52, 53-58.
5. 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. 2015. 680 с.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## «ГИРЯ ПОДГУРСКОГО» ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ КОНТАКТНИХ ЄДИНОБОРСТВ

Подгурський С. Е.

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

**Вступ.** Тенденція спорту вищих досягнень на рубежі ХХ–ХХІ ст., все більше схиляється до того, що подальше підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності визначається позатренувальними та позазмагальними факторами. Таке явище викликане кількома причинами. По-перше, щорічно звужується резерв зростання ефективності процесу спортивного вдосконалення із застосуванням традиційних форм, засобів і методів. По-друге, масована комерціалізація та політизація спорту вищих досягнень призводить до активного впровадження сучасних передових розробок і нововведень науково-технічного прогресу [1].

Серед позатренувальних та позазмагальних факторів вагоме місце займає матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменів. Актуальним стає пошук та застосування нових розробок спортивного інвентарю і тренажерів.

**Мета дослідження:** визначення технології застосування спортивного знаряддя («гіря Подгурського») у фізичній підготовці спортсменів у контактних єдиноборствах.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної і наукової літератури, узагальнення, систематизація.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз спеціальної літератури розкрив ефективність застосування вправ з гирьового спорту в контактних видах єдиноборств. Прикладом цього служить робота А. М. Сімакова, де для підвищення фізичної працездатності тхеквондистів було використано вправи зі спортивними гирями, а зокрема поштовх двох гирь по довгому циклу [4].

У роботах деяких учених, доведено ефективність підвищення фізичної працездатності спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бою, за рахунок розробленої методики на основі застосування вправ зі спортивними гирями. У методиці було запропоновано запозичити такі вправи з гирьового спорту, як ривок і поштовх для розвитку і підвищення фізичних та функціональних можливостей спортсменів [5]. У наукових працях з Муей Тай немає жодного прикладу використання вправ з гирями в спортивній підготовці різної спрямованості.

Для вдосконалення швидкісно-силових можливостей спортсменів у тайландському боксі запропоновано застосування такого модифікованого спортивного знаряддя – дворучна «гіря Подгурського», що ґрунтується на методиці розвитку і підвищення рухових якостей і функціональних можливостей організму спортсмена, зумовлених специфікою цього виду спорту.

Спортивний снаряд «гіря Подгурського», на відміну від класичної спортивної гири, має кулеподібну форму з двома паралельними площинами зверху і знизу, а також двома протилежно розташованими ручками (рис.1). Всі ці відмінності надають снаряду нових ергономічних характеристик [2].

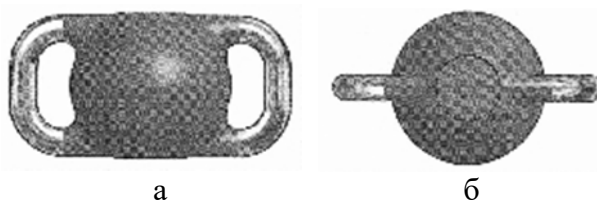


Рисунок 1 – «Гіря Подгурського»: а – вид збоку, б – вид зверху

Вправи з «гирею Подгурського» розподіляються на чотири види: тяги і ривки; жими і поштовхи; вправи з нахилами, поворотами й обертаннями; вправи з упором.

Тяги і ривки з «гирею Подгурського» в тайландському боксі переважно спрямовані на підвищення вибухової сили борцівських прийомів, які застосовуються в технічній дії «клінч». З ударних прийомів більш застосовувані, удари знизу в ближній і середній дистанціях.

Жими і поштовхи переважно спрямовані на підвищення швидкісного компонента різних ударних прийомів як руками, так і ногами.

Вправи з нахилами, поворотами й обертаннями, переважно спрямовані на підвищення як швидкісного, так і силового компонентів для успішної реалізації борцівських прийомів, які застосовуються в технічній дії «клінч».

Вправи з упором спрямовані на підвищення швидкісного і силового компонентів різних ударних прийомів руками і ногами.

Вправи з «гирею Подгурского» можливі в зонах аеробних і анаеробних навантажень, що сприяє підвищенню та реалізації силового і швидкісного компонентів, у поєднанні з витривалістю і координаційними здібностями [3].

Завдяки двом ручкам «гири Подгурского» гармонійно підходить для вправ, які імітують ударні прийоми боксерської техніки, підчас виконання яких створюють рукам додаткове навантаження, котре регулюється як вагою «гири Подгурского», так і режимом тренувальної роботи.

**Висновки.** Застосування дворучної «гири Подгурского» сприяє збільшенню варіативності засобів та методів фізичної підготовки, спрямованих на розвиток швидкісно-силових та координаційних можливостей, спеціальної витривалості та техніко-тактичних здібностей спортсменів у контактних єдиноборствах.

#### **Література:**

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Кн. 1. Киев: Олимпийская литература; 2015. 680 с.

2. Подгурський С. Е, винахідник; патентовласник. Спортивне знаряддя «гира Подгурского». Патент України на промисловий зразок № 35866. 2017 Груд 11.

3. Подгурский С. Е, Арзютов Г. М. Атлетична гімнастика Подгурського. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014;4(47):131-135.

4. Симаков А. М, Павлов И.Д, Симакова Е. А. Использование гиревых упражнений в подготовительном цикле тренировок тхэквондистов. Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2015; 2 (120):155-159.

5. Тимофеев М. В, Анисимов Н. И, Симень В. П. Повышение бойцовских качеств рукопашников на основе применения упражнений с гирями. Современные проблемы науки и образования. 2015;4:29.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА ЯК СИСТЕМНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ПРОЦЕС

Рибалко Л. М.

*Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка, Полтава, Україна*

**Вступ.** Сучасну фізичну культуру визначають напрями її діяльності відповідно до визначених завдань. Одним із таких напрямів є спортивна підготовка, спрямована на досягнення високих спортивних результатів (особистих та абсолютних) на основі регулярних напружених тренувань та участі спортсменів в змаганнях [1].

**Мета дослідження** – дослідити спортивну підготовку як системний педагогічний процес, визначити її структуру та довести взаємозв'язок між структурними компонентами.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури з фізичного виховання та педагогіки, порівняння та синтез.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спортивна підготовка базується на основних положеннях сучасної системи спортивного тренування. Її розглядають як систему педагогічного процесу, що включає мету і завдання, закономірності та принципи, а також раціональне використання засобів і методів спортивного тренування. Вдосконалення сучасної системи спортивного тренування як основи спортивної підготовки вбачають у збільшенні обсягів тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, раціональному плануванні спеціальної підготовки тощо.

Аналіз наукової та методичної літератури дає змогу вважати спортивне тренування як власне процес спортивної підготовки спортсменів, який характеризується метою, завданнями, засобами, методами, принципами, сторонами та напрямками спортивної підготовки, а також структурою тренувального процесу [1, 2].

Спортивне тренування пояснюють як педагогічний процес, що включає виховання, навчання та підвищення рівня фізичної і функціональної підготовки спортсменів в умовах спеціальної спортивної підготовки та регулярного педагогічного та медичного контролю, а також самоконтролю [2].

Мету спортивного тренування більшість науковців [1-3], тренерів визначають як досягнення спортсменом фізичного вдосконалення, оволодіння системою рухів у певному виді спорту, досягнення високих спортивних результатів.

Відповідно до поставленої мети основні завдання спортивного тренування включають:

- 1) зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток особистості;
- 2) оволодіння спортивною технікою і тактикою;
- 3) розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності) відповідно до обраного виду спорту;
- 4) виховання моральних і вольових якостей;
- 5) формування теоретичних і практичних знань у галузі фізичного виховання і спорту.

Крім основних завдань виокремлюють специфічні, що відповідають специфіці та виду спорту:

- 1) спрямованість спортивного тренування на максимально можливі досягнення;
- 2) спеціалізація та індивідуалізація відповідно до обраного виду спорту;
- 3) безперервність та регулярність тренувального процесу;
- 4) єдність загальної та спеціальної підготовки спортсмена.

Процес спортивного тренування включає такі складові спортивної підготовки: фізичну, технічну, тактичну, теоретичну, морально-вольову та інтегральну [2].

Фізична підготовка передбачає розвиток фізичних здібностей у спортсменів (силових, швидко-силових, швидкісних, витривалості), які необхідні для спортивної діяльності. Вона поділяється на загальну та спеціальну. Завданнями загальної фізичної підготовки є розвиток фізичних якостей. Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток специфічних фізичних здібностей, завдяки яким спортсмен досягає високих результатів в обраному виді спорту. Технічна підготовка забезпечує формування та розвиток у спортсмена технічних умінь, які

необхідні в змаганні, за допомогою яких спортсмен бере участь в тренувальному процесі. Технічна підготовка є поетапною: спочатку спортсмен оволодіває необхідними технічними навиками в певному виді спорту, які з часом вдосконалюються та доводяться до автоматизму в тренувальних заняттях і, нарешті, реалізуються в процесі змагань. Тактична підготовка сприяє реалізації спортсменом спортивної майстерності під час змагання. В процесі тактичної підготовки відбувається формування у спортсмена вміння вести спортивну боротьбу з урахуванням своєї підготовленості, можливостей суперника, зовнішніх умов тощо. Теоретична підготовка забезпечує спортсменів системою теоретичних і методичних знань з певного виду спорту з метою формування в них логічного мислення та знань підходу у спортивній боротьбі.

Досягнення високого спортивного результату неможливе без належної психологічної підготовки, в процесі якої виховуються та вдосконалюються морально-вольові якості, вміння налаштовуватись на спортивну боротьбу. Належна психологічна підготовка дозволяє сформувати в спортсмена спеціальні психологічні функції, пов'язані з особливостями змагальної діяльності в обраному виді спорту [2].

Усі наведені та охарактеризовані складові спортивного тренування дієві лише в комплексі. Саме тому інтегральна підготовка є об'єднувальною. Вона інтегрує в одне ціле знання, уміння, навички, фізичні якості спортсменів, їх досвід, рівень підготовленості, що дозволяє здійснювати комплексну (інтегральну) спортивну підготовку.

Для якісного здійснення спортивного тренування, результативності цього процесу необхідно дотримуватися загальних педагогічних і спеціальних принципів. Педагогічними принципами, дотримання яких забезпечить результативність спортивного тренування, є: науковості, систематичності, наступності, послідовності, комплексності, свідомості, активності та самостійності, наочності, доступності, індивідуалізації тощо. До спеціальних принципів спортивного тренування відносимо: спрямованість на максимально можливі досягнення, поглиблена спеціалізація та індивідуалізація тощо [3].

Засобами спортивного тренування є: загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, спеціальні фізичні вправи відповідно до обраного виду спорту. Крім того засоби загальної фізичної підготовки мають бути різнобічними, що в комплексі зі спеціальними вправами мають забезпечити розвиток фізичних якостей спортсменів відповідно до специфіки спортивної спеціалізації та забезпечувати позитивне перенесення тренуваності та рухових навичок. Спеціально-підготовчі вправи включають елементи змагальних дій, їх варіанти, а також дії, що мають суттєву подібність з обраним видом спорту, як за формою, так і за характером прояву здібностей. Вони поділяються на підвідні, імітаційні та підготовчі вправи. Підвідні вправи сприяють засвоєнню форми, техніки рухів. Імітаційні вправи відповідають координаційній та кінематичній структурі характеру обраного виду спорту. Підготовчі вправи спрямовані на розвиток спеціальних рухових якостей. Спеціальні вправи включають цілісні рухові дії чи їх сукупність, які є засобом ведення спортивної боротьби і виконуються відповідно до правил змагань обраного виду спорту [1].

**Висновки.** Процес спортивної підготовки, в основу якого покладено спортивне тренування, включає ті самі складові, що й будь-який педагогічний процес: базується на меті та виконуваних завданнях, на дотриманні принципів і закономірностей, а також застосовує спеціальні засоби. Усі складові компоненти спортивного тренування взаємопов'язані.

### Література

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. 317 с.
2. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. Киев: Олимпийская литература; 1997. 583 с.
3. Теория и методика физического воспитания. Том 1. /Под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература; 2003. 422 с.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## СПОРТИВНА СКЛАДОВА ПРОЦЕСНОЇ ПІДСИСТЕМИ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СИЛОВИХ ВИДАХ АДАПТИВНОГО СПОРТУ

Розторгуй М. С., Передерій А. В.

*Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна*

**Вступ.** Сучасне наукове знання про систему підготовки у силових видах адаптивного спорту обмежене дослідженнями окремих сторін підготовки спортсменів різних нозологічних груп на окремих етапах багаторічного вдосконалення у пауерліфтингу [1, 3], структури багаторічної підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту та особливостей процедури класифікації у пауерліфтингу [2]. Відсутність обґрунтованого науково-методичного забезпечення підготовки унеможливорює ефективне функціонування системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту як складної динамічної множини підсистем, метою якої є соціалізація та самореалізація спортсменів шляхом досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня технічної, тактичної, теоретичної, фізичної та психологічної підготовленості, що відповідають рівню збережених рухових, функціональних й розумових можливостей спортсменів та специфіці виду спорту [1].

**Мета дослідження** – обґрунтування структури спортивної складової процесної підсистеми системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту.

**Методи дослідження:** аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, екстраполяція, узагальнення практичного досвіду.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Структура системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту включає персоніфіковану та процесну підсистеми та підсистему забезпечення. Функціонування процесної підсистеми забезпечується взаємозв'язком спортивної та педагогічної складових. Спортивна складова спрямована на удосконалення та реалізацію спортивного потенціалу спортсменів з інвалідністю та охоплює такі процеси: змагання, тренування та відновлення, кожен з яких включає процеси й явища, що забезпечують реалізацію підсистеми педагогічних процесів: навчання, розвиток, виховання та соціалізація.

Тренування як спеціалізований процес удосконалення спортивного потенціалу спортсменів з інвалідністю включає такі розділи: багаторічна підготовка; періодизація річної підготовки; засоби, методи та принципи; сторони підготовки; контроль, управління, відбір та орієнтація (рис. 1). Кожен з розділів містить складові, що знаходяться у тісному взаємозв'язку та забезпечують реалізацію поставленої мети.

Процес відновлення як компонент спортивної складової процесної підсистеми системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту, спрямований не лише на відновлення та удосконалення працездатності, а й на компенсацію втрачених функцій та профілактику супутніх захворювань спортсменів з інвалідністю. Структура процесу відновлення передбачає такі розділи: відновлення та профілактика перетренованості, компенсація втрачених функцій, профілактика супутніх захворювань, самостійне пересування та самообслуговування. Процес відновлення в адаптивному спорті має важливе значення, оскільки спрямований на зменшення впливу наслідків інвалідності на життя та профілактику можливих негативних наслідків спорту вищих досягнень на здоров'я спортсменів з інвалідністю.

Змагання як процес, що забезпечує реалізацію спортивного потенціалу спортсменів з інвалідністю, включає регламентацію змагань, визначення структури та змісту змагальної діяльності, проходження класифікації й визначення факторів результативності. Класифікація як процес забезпечення рівноцінних можливостей для досягнення спортивного результату є унікальною особливістю процесу змагань, що характерно для адаптивного спорту.

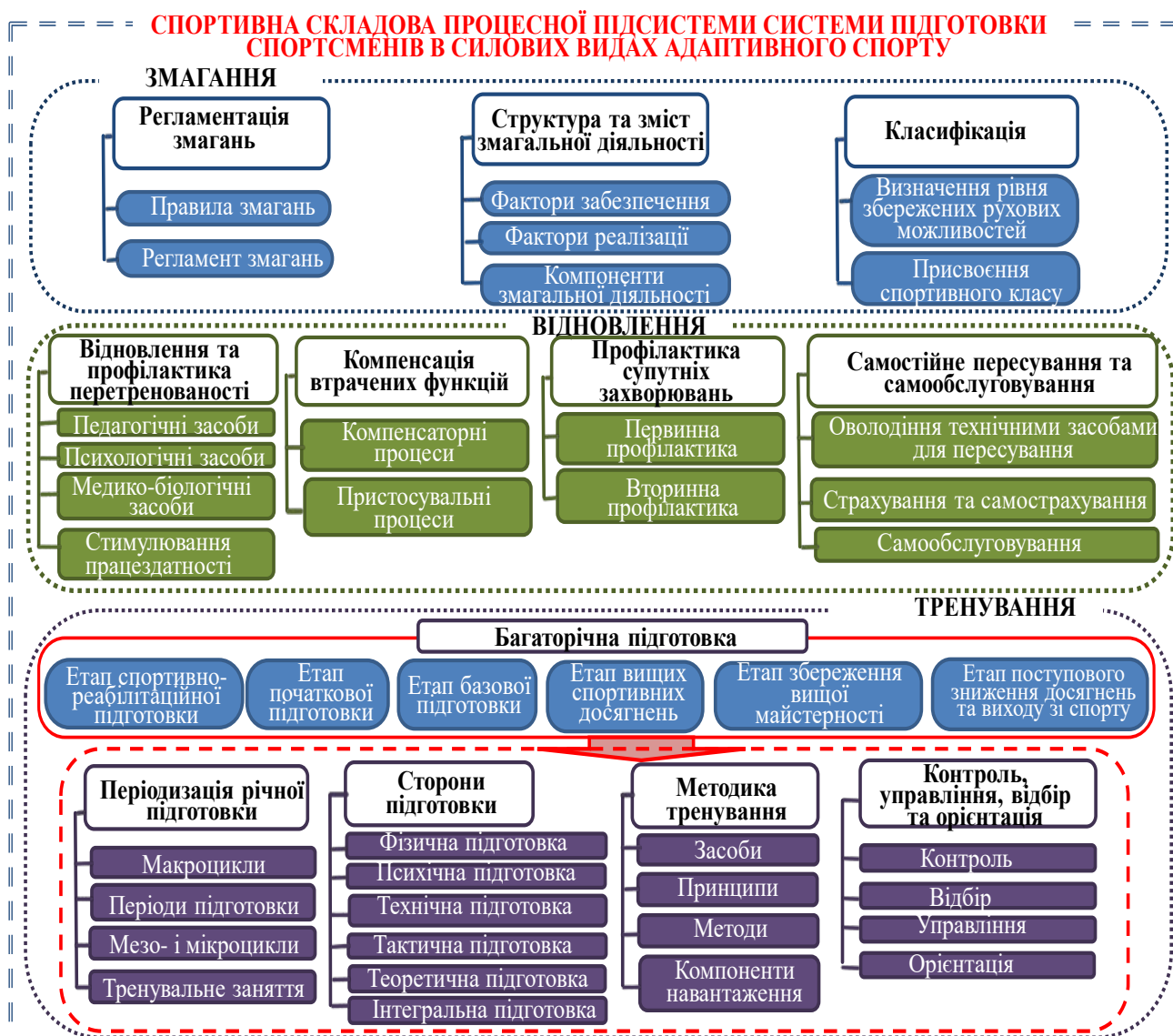


Рисунок 1. Структура спортивної складової процесної підсистеми системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту

У практиці адаптивного спорту реалізація спортивної складової процесної підсистеми системи підготовки спортсменів та всіх її складових відбувається на основі створення та реалізації програм підготовки, що повинні відображати всі зазначені розділи.

**Висновки.** На основі аналізу наявного наукового знання та передового практичного досвіду обґрунтовано структуру спортивної складової процесної підсистеми системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту. Основними складовими спортивної складової процесної підсистеми системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту є процеси тренування, змагання і відновлення. Кожен із процесів включає менші підсистеми, що знаходяться у тісному взаємозв'язку та забезпечують реалізацію підсистеми педагогічних процесів: навчання, розвиток, виховання та соціалізація.

#### Література.

1. Передерій А. Спеціальні Олімпіади в сучасному світі : монографія / А. Передерій. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 288 с.
2. Розторгуй М. С. Принципи класифікації в паралімпійському спорті / Розторгуй М. С., Передерій А. В., Бріскін Ю. А. // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2008. – №. 2. – С. 124-126. – ISSN 1818-9172.
3. Чурганов О. А. Система спортивної підготовки в паралімпійському спорті / Чурганов О. А., Шелков О. М. // Адаптивна фізична культура. – 2013. – № 1. – С. 16-19.



Актуальные проблемы современной спортивной подготовки

## РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КОННОМ ТРОЕБОРЬЕ

Романовская В. О.

*Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Республика Беларусь*

**Введение.** Троеборье - комбинированная дисциплина конного спорта, требующая от всадников и лошадей высокой степени разносторонней подготовки [3].

Квалифицированный всадник должен иметь богатый арсенал специальных знаний, тактических и технических навыков, обладать высоким уровнем развития физических качеств, смелостью и решительностью. Тренеры в подготовке конников для достижения высоких спортивных результатов совершенствуют методику подготовки [1].

Большое внимание уделяется исследованиям отдельных сторон подготовки спортсменов: физической, технической, тактической. Психологической подготовке уделяется меньше внимания, несмотря на то что достижение высоких спортивных результатов, в конечном счёте, зависит от психологической подготовленности всадника и лошади, их устойчивости к соревновательным стресс-факторам.

Количество научных трудов, раскрывающих методику целенаправленных воздействий на интеграцию отдельных сторон подготовки, незначительно.

**Цель исследования** - обобщить сведения об особенностях подготовки спортсменов в конном троеборье для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

**Методы исследования:** анализ, систематизация и обобщение научно-методической литературы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Все чаще спортсмены в своих выступлениях терпят неудачи, так как забывают о важности взаимодействия с лошастью. Как правило всадник старается получить нужные ему движения путем принуждения, забывая о том, что выездка существует ради элементов, а элементы призваны развивать и улучшать гибкость, силу и взаимопонимание в спортивной паре. Зачастую спортсмен, который не в состоянии донести до лошади информацию в желаемом объеме, начинает использовать различные дополнительные приспособления, которые, как ему кажется, намного эффективнее его воздействий. При этом он часто сам не знает механизма их действия: как правильно и в каких случаях их применять, и даже не может сформулировать для себя, чего он этим собирается добиться.

Еще одной частой проблемой является то, что лошадь чувствует всадника, а он ее нет и, не видя ответа на свои команды, продолжает давать ей сигналы. В конечном итоге происходит дестабилизация животного.

В ошибках всадник чаще обвиняет лошадь, но со временем накапливается и неудовлетворенность собой, которая переходит в недовольство тренером и его требованиями. Большинство тренеров обучают всадников технике и тактике выполнения соревновательных программ, но не психологии соревновательной борьбы. При подготовке лошадей они занимаются физическим развитием и техническим совершенствованием, забывая о психологическом развитии [2].

**Выводы.** Для дальнейшего исследования необходимо выявить взаимосвязь личностных качеств, умений взаимодействовать с лошастью с результативностью выступлений на соревнованиях, а так же аспекты физической, технической, тактической и психологической подготовленности, требующей оптимизации.

Отсутствие знаний психологической подготовки и психологических особенностей поведения лошади не позволяет спортсмену добиться взаимопонимания и, как результат, безупречной, легкой и гармоничной езды.

**Литература:**

1. Горохова А. В. Направленность тренировочного процесса в подготовительном периоде в классических дисциплинах конного спорта. Современный олимпийский спорт и спорт для всех: мат. XI Междунар. науч. конгр., Минск, 10-12 окт. 2007 г.: в 4 ч. : Минск; 2007. Ч. 1: 71 с.
2. Нероденко В. В. Психология конного спорта. Киев : Имидж Принт, 2009. 88 с.
3. Олимпийская энциклопедия : в 5-и т. В. Ф. Свиньин, Е. Н. Булгакова. составители. Новосибирск; Свиньин и сыновья, 2010. 5. 424 с.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ПРОБЛЕМИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У КІННОМУ СПОРТІ

Русанович В. О.

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

**Вступ.** Високий рівень результатів та конкуренції у сучасному спорті потребує суворої відповідності системи тренування спортсменів специфічним вимогам обраного для спеціалізації виду спорту, починаючи з ранніх етапів багаторічного спортивного вдосконалення. Загальні положення підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки досить широко представлені у спеціальній науково-методичній літературі [2]. У кінному спорті розгляд проблеми раціональної побудови підготовки розглядається через призму практичного досвіду [3, 7]. Виникла потреба у зіставленні базових методологічних основ та емпіричних даних, виявлення суперечностей та шляхів подолання для раціональної побудови початкової підготовки спортсменів у кінному спорті.

**Мета дослідження** – здійснити аналіз теоретичних та емпіричних даних етапу початкової підготовки спортсменів у кінному спорті, виявити проблеми та шляхи їх подолання.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет; узагальнення передового досвіду; порівняння й зіставлення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В умовах урбанізації, автоматизації, комерціалізації сучасного суспільства все більше виникає потреба у реалізації соціальних функцій кінного спорту, який набуває популярності серед різних верств населення, зокрема у дітей та підлітків [3]. Таку тенденцію слід розглядати як вагому позитивну передумову для виявлення та розвитку талановитих спортсменів.

Завданнями етапу початкової підготовки у кінному спорті є зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток, формування інтересів до занять кінним спортом; оволодіння навичками догляду та поведіння зі спортивним конем; формування посадки на коні та оволодіння засадами техніки управління конем; участь у показових виступах і дитячих змаганнях [1], що відповідає загально методичним положенням.

Тренування на цьому етапі передбачає планомірне збільшення обсягу тренувальної роботи, відсутність вираженого стомлення після виконання програм занять, широке використання ігрового і змагального методів, виняткове різноманіття тренувальних програм, природне вписування усіх змагань у тренувальний процес; повинне мати явно виражений емоційний, розважальний і пізнавальний характер, супроводжується позитивними емоціями, підвищеною увагою і постійним заохоченням з боку тренера і батьків [2]. Таким чином, необхідна різноманітна початкова підготовка, як у фізичному, так і психічному плані. Такий підхід не набув належного поширення у спортивній практиці.

Під час підготовки спортсменів на початковому етапі актуальним стає вирішення таких протиріч, як дотримання суворого взаємозв'язку засобів і методів тренування з вимогами до підготовленості спортсменів у подальшій багаторічній підготовці; небезпека форсування підготовки, ранньої спеціалізації; високий ризик травмування юних вершників; велика залежність від позатренувальних факторів, таких як рівень підготовленості коня, кваліфікації тренера, якості екіпування, стану спортивної бази, де відбуваються тренування, тощо [4-7].

**Висновки.** У результаті проведеного дослідження було виявлено, що кінний спорт стрімко розвивається та є популярним серед дітей і підлітків. Початкові заняття кінним спортом характеризуються комплексом різноманітних педагогічних, медико-біологічних, психологічних та матеріально-технічних проблем. Їх вирішенню сприятиме системне використання факторів спортивно-педагогічного (тренувальних і змагальних) характеру та чинників навколишнього середовища початкової підготовки спортсменів.

**Література:**

1. Ваврищук НЛ, Павленко ЮО, Скабард ГВ, Смірнова ЗД, Кириченко ВВ. Навчальна програма з кінного спорту для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Всеукраїнська федерація кінного спорту; 2019. 98 с.
2. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература; 2015. Кн. 1. 680 с.
3. Хаген А.-К. Основы выездки. Начальное обучение всадника и лошади. Пер. с нем. Смирнова ЛМ. Санкт-Петербург: АВАКС; 2012. 80 с.
4. Collins D, MacNamara A. The rocky road to the top: why talent needs trauma. *Sports Medicine*. 2012;42: 907-14.
5. Lamperd W, Clarke D, Wolfram I, Williams J. What makes an elite equestrian rider? *Comparative Exercise Physiology*. 2016;12 (3):105-18.
6. Williams JM. Performance analysis in equestrian sport? *Comparative Exercise Physiology*. 2013;9: 67-77.
7. Wolfram I. The science of equestrian sports: theory, practice and performance of the equestrian rider. London: Routledge; 2013. 208 p.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЗАХИСНИКА У ЗОНІ НАПАДУ

Серебряков О. Ю., Шинкарук О. А.

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

**Вступ.** Аналіз сучасної науково-методичної літератури свідчить, що захисник у хокеї виконує в основному оборонні функції, хоча його роль в атакуючих діях сьогодні помітно зростає [2]. Успішне виконання оборонних дій вимагає від захисника вміння добре «читати» ігрові ситуації, мати здатність прогнозувати можливий напрямок розвитку атаки суперника, оперативно приймати рішення у виборі позиції, засобів і методів відбирання шайби. Захисник повинен вміти добре маневрувати на ковзанах, також і спиною вперед, швидко переходити з положення обличчям вперед у положення спиною уперед і навпаки [1,3].

**Мета дослідження:** визначити особливості індивідуальних техніко-тактичних дій захисника у зоні нападу.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, відеоаналіз протоколів змагань, опитування, систематизація, порівняння, узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз думок ряду фахівців з теорії і методики підготовки спортсменів-хокеїстів, тренерів першої та вищої категорії, гравців високої кваліфікації дозволив виявити основні положення та функції гри гравців амплуа «захисник» у всіх зонах майданчика [4-6], де вони виконують оборонні та атакуючі функції. У кожній ігровій зоні майданчика у захисників є певні пріоритети: з виконання атакуючих чи оборонних функцій. У певній ігровій зоні використовуються різні атакуючі та оборонні індивідуальні техніко-тактичні дії. У зоні нападу в оборонних діях, перш за все, захисник не дає вийти шайбі у нейтральну зону. Захисник грає на випередження проти нападаючого команди суперника, щоб він не зміг прийняти або переправити шайбу до нейтральної зони. В атакуючих діях у зоні нападу захисник робить передачу своїм партнерам, виконує кидки по воротах та обманні рухи (фінти) передачі або кидка шайби.

Гра захисника у хокеї, якщо брати рівний склад команд, доволі активна в зоні нападу. Але захисник виконує дуже обмежені дії, тому що повинен миттєво зреагувати на втрату шайби своєї команди і бути готовим до різкого переходу від атакуючих до оборонних дій. Проаналізувавши гру захисника у зоні нападу, ми виявили виконання трьох оборонних та двох атакуючих дій. З атакуючих дій він виконує різні види кидків шайби, а також відволікаючі дії у вигляді обманного кидка шайби по воротах або передачі партнерам для виведення до себе гравців команди суперника, їх нейтралізації у вигляді застосування нападаючими суперника ловіння шайби «на себе». До оборонних дій у зоні нападу захисник застосовує вибір позиції для недопущення прийому шайби нападаючого суперника, відбору шайби у тих ситуаціях, якщо це є можливим, та опіку гравця. На відміну від застосування захисником атакуючих та оборонних індивідуальних техніко-тактичних дій у зоні захисту та нейтральній зоні його співвідношення функціональних обов'язків у зоні нападу відрізняється на десять відсотків. У зоні нападу захисник застосовує всього п'ять індивідуальних техніко-тактичних дій, що, на нашу думку, пов'язано з деякими особливостями гри захисника у зоні нападу, а саме: не має права на помилку (захисник – останній гравець перед воротарем); повинен бути готовий до миттєвого переходу з атакуючих до оборонних дій; якщо його команда атакує, потрібно вибирати позицію недосяжності крайнього нападаючого суперника; у захисних діях необхідно вдало опікати крайнього нападаючого суперника для його «нейтралізації» у момент прийому шайби.

Відеоаналіз ігор показав, що у зоні нападу захисник виконує у середньому  $45,49 \pm 4,69$  індивідуальних техніко-тактичних дій (ТТД). З них найбільше опіка гравця –  $21,02 \pm 1,62$  та вибір позиції –  $16,51 \pm 2,26$ . Опіка гравця виконується захисником проти крайнього нападаючого для того, щоб не дати йому заволодіти шайбою (прийняти або прокинути її). Вибір позиції забезпечує виконання вдалого маневру для прийому шайби і подальшого розіграшу, або для вдалої гри проти

нападаючого команди суперника. Особливо важлива правильна позиція захисника й у грі в більшості. У зоні нападу менше застосовується відбір шайби –  $7,95 \pm 0,81$ . Це пов'язано з тим, якщо захисник не встиг завадити нападаючому прийняти шайбу, то він повинен негайно підключитися до оборонних дій і зустрічати нападаючого вже у нейтральній зоні. Порівняно з оборонними діями, дуже мало виконується атакуючих дій –  $8,99 \pm 3,02$ . У середньому гравці амплуа захисник виконують  $3,55 \pm 0,66$  кидка шайби за гру, але слід зазначити, що цей високий показник досягається за рахунок гри у більшості. Відволікаючі дії (фінти) ( $5,44 \pm 2,36$  рази) застосовуються зазвичай завдяки грі у більшості. Співвідношення оборонних індивідуальних ТТД у зоні нападу показало, що майже половина, а саме 46 % – це опіка гравця, який може прийняти або пропустити шайбу. Вибір позиції становить 36 % і є дуже важливим для тактичних взаємодій із захисниками, – лише 18 % використовують відбір шайби у суперника, але у тому випадку, якщо захисник встиг до гравця, за якого він відповідає. Всього захисник виконує дві атакуючі дії у зоні нападу: 33 % – кидок шайби проти 67 % – відволікаючі дії. Дуже часто обидві дії застосовують разом, особливо при грі у більшості. Відволікаючі дії переважають за рахунок їх застосування при групових ТТД передача шайби. Співвідношення між атакуючими та оборонними індивідуальними ТТД у зоні нападу становить 93 % оборонних проти 7 % атакуючих дій.

**Висновки.** У зоні нападу гравець амплуа захисник виконує набагато більше оборонних дій, ніж атакуючих. Це пов'язано з тим, що ворота атакують нападаючі, а захисник при цьому тримає позицію («відкривається») або «опікає» нападаючого суперника. Також захисник повинен бути готовий до швидкого переключення на зустріч нападаючого суперника, якщо той встиг прийняти шайбу.

#### Література

1. Михнов А. П. Оценка соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса с учетом групповых моделей игровых амплуа / А. П. Михнов // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2014. № 6 (44). – С. 79-86.
2. Никонов Ю. В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: учеб, пособие / Ю. В. Никонов. – Мн.: ООО «Асар», 2003. – 352 с.: ил.
3. Серебряков О. Ю. Способи аналізу змагальної діяльності в хокеї: зарубіжний досвід / О. Ю. Серебряков // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вінниця, 2017. Вип. 3 (22). – С. 405-410.
4. Шинкарук О. Концепция формирования системы подготовки, отбора спортсменов и их ориентации в процессе многолетнего совершенствования / О. Шинкарук // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. Фіз. виховання і спорту, 2012. – № 12. – С.144-148.
5. Шинкарук О., Серебряков О., Шутова С., Ярмоленко М. Тенденції системи змагань в сучасному хокеї з шайбою // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Житомир, 2018. Випуск 6. – С.200-206.
6. Kostiukevych V., Shchepotina N., Shynkaruk O., Kulchytska I., Borysova O., Vozniuk T., Yakovliv V., Denysova L., Konnova M., Khurtenko O., Perepelytsia O., Polishchuk V., Shevchyk L. Training process construction of the qualified volleyball women players in the preparatory period of two-cycle system of the annual training on the basis of model training tasks // Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol 19 (Supplement issue 2), Art 63, pp 427 - 435, 2019.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Сиваш І. С., Лахман Ю. І.

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

**Вступ.** Від тренера значною мірою залежить успіх у спорті. Моделювання як метод дослідження дозволяє відображати істотні сторони модельованих об'єктів і процесів для виявлення найбільш ефективних засобів вирішення поставлених завдань [1, 2, 3]. Художня гімнастика є одним з жіночих видів спорту і тренер для спортсменок стає головною людиною, тому що діти починають займатися цим видом спорту з 4-6 років, а вершин вищої спортивної майстерності досягають в 16-19 років. Щоб досягти високих спортивних результатів без помилок, які тягнуть за собою розчарування у професії, молоді тренери шукають відповідь: що необхідно зробити для цього? Накопичені протягом багатьох років знання і майстерність кращих тренерів найчастіше залишаються незатребуваними. Вивчення досвіду, розробка моделей професійної діяльності тренерів з художньої гімнастики дозволяє намітити шлях, який веде до високих спортивних результатів.

**Мета дослідження** – визначити професійні якості тренера з художньої гімнастики для ефективної тренерської діяльності.

**Методи дослідження:** аналіз даних науково-методичної літератури та мережі Інтернет, систематизація та узагальнення, опитування, педагогічні спостереження за тренувальним та змагальним процесом.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Тренер з художньої гімнастики у своїй роботі одночасно виховує, навчає, прогнозує, інформує, мобілізує, дисциплінує, тому повинен вміти: здійснювати відбір здібних дітей та набір у навчально-тренувальні групи на всіх етапах багаторічної підготовки; використовувати засоби та методи відбору; визначити потенційні можливості функціональних систем організму спортсмена, рівень розвитку спеціальних фізичних якостей, психічну витривалість; оцінювати спортивно-технічні результати та їх динаміку; знати закономірності розвитку організму дівчат різного віку; прогнозувати спортивні результати, використовувати модельні характеристики гімнасток [3, 5, 6]. Для реалізації своїх професійних обов'язків тренер повинен бути наділений і педагогічними здібностями, які визначаються його особистісними якостями і сукупністю знань, умінь і навичок, необхідних для успішної педагогічної діяльності [4]. Для того щоб відповідати сучасним потребам, вони повинні глибоко володіти знаннями, які становлять предмет їх спортивної спеціалізації, підходити до процесу навчання з професійним інтересом, з розумінням завдання, з тверезою самооцінкою своєї професійної підготовленості.

Успіх роботи тренера великою мірою залежить від рівня розвитку його функціональних компонентів. В анкетуванні, що стосується модельної характеристики тренера з художньої гімнастики, взяли участь 30 тренерів України, які мають досвід роботи 3 – 20 років. Проаналізувавши отримані дані, можна зробити висновки, що 60% тренерів надають перевагу авторитарному стилю у тренерській діяльності, 30% - демократичному та 10% - ліберальному. На запитання, де потрібно було встановити у процентному співвідношенні, наскільки важлива комунікація тренера із родиною спортсменки: 12 тренерів відповіли – 80%, 12 тренерів – 70%, 3 тренери – 50 % та ще 3 тренери – 30%. Серед відповідей про досвід знань 15 тренерів вважають, що 60% має бути теоретичного досвіду та 40% – практичного; 10 тренерів 50% – теоретичного, 50% – практичного та тільки 5 тренерів відповіли, що 30% становить теоретичний досвід, 70% – практичний. Більшість тренерів (90%) складають план тренувань на тиждень. За допомогою опитування було виявлено, що для досягнення найвищих спортивних результатів тренер повинен володіти як загальними знаннями у різних видах спорту, так і спеціальними, які притаманні тільки у художній гімнастиці. Блок професійних знань і навичок включає загальнотеоретичну базову підготовку (сюди входить комплекс дисциплін, які формують світоглядний рівень

фахівця, включаючи знання з історичних, філософсько-правових, соціальних, медико-біологічних, спортивно-педагогічних галузей) і спеціальну теоретичну підготовку (знання з історії, теорії, методики, організації і педагогіки спорту, глибокі знання системи підготовки спортсменів і умов реалізації спортивного результату). Тренер мусить не лише теоретично засвоїти і постійно поповнювати арсенал своїх теоретичних знань, а й навчатися використовувати їх у конкретних умовах тренувального процесу для виконання конкретних завдань, тобто сформувані на теоретичній базі арсенал навичок і умінь. Ґрунтовні знання техніки і тактики обраного виду спорту, методів і засобів розвитку фізичних якостей у поєднанні з педагогічними і організаторськими навичками характеризують рівень підготовленості тренера. Також тренер є організатором процесу спортивної підготовки і саме через організацію процесу може проявити свої знання, досвід, навіть інтуїцію. Всі опитані спеціалісти вказують на велику роль, яку відіграв у їх професійному становленні досвід особистих занять спортом і тренери, які з ними працювали. Найкращі тренери з художньої гімнастики володіють працелюбністю та самовіддачею, організаторськими здібностями, авторським стилем роботи, вміють створювати сильну школу з чітко налагодженою системою. У роботі тренерів велику роль відіграють особливі особистісні якості, а саме - любов до дітей та виду спорту. Найбільш значущі фактори, які здійснювали вплив на професійні якості тренера були: перший тренер, еталон особистості; досвід особистої спортивної діяльності; рівень мотивації для досягнення успіху; педагогічні здібності; повна самовідданість у роботі; особливі особистісні якості; любов до дітей та виду спорту.

**Висновки.** В умовах сучасного темпу розвитку науки знання, отримані в закладі вищої освіти, є лише базою. Для ефективного управління виховним, освітнім та навчально-тренувальним процесом необхідно професійно-педагогічну майстерність підкріплювати емпіричними знаннями. Важливо розуміти, що постійна самоосвіта необхідна для роботи і правильного орієнтування у стрімкому потоці інформації. На основі глибокого і всебічного вивчення фізичних якостей та спортивних результатів кожного вихованця робити висновки про його подальшу перспективність. Подальші дослідження будуть спрямовані на уточнення складових моделі, необхідних у роботі тренера з художньої гімнастики.

#### **Література.**

1. Художественная гимнастика: учебник: под общ. ред. Карпенко ЛА. Москва: Всероссийская федерация; 2013. 345 с.
2. Корх АЯ. Тренер: деятельность и личность: учебное пособие. Москва: Терра-спорт; 2000. 120 с.
3. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник. Киев: Олимпийская лит.; 2015. 2 тома.
4. Туріщева ЛВ. Професія: учитель. Фізичне виховання в школах України. 2014; (8):14–16.
5. Шинкарук ОА, Сиваш ІС. Художественная гимнастика: отбор и ориентация подготовки спортсменок в групповых упражнениях: монография Киев: Олимпийская лит.; 2016. 120 с.
6. Syvash Iryna, Mariaa Balazh, Oleksandr Yurchenko, Yakiv Shcherbashyn, Dmytro Khurtuk, Volodymir Korkiltsev, Svetlana Nesterova, Yuriy Kyrychenko, Yulia Yakusheva. Technologies of selection, orientation and preparation of athletes in the group exercises of the rhythmic gymnastics. *Journal of Physical Education and Sport® (JPES)*. 2019; Vol 19 (2), Art 42: 281 - 286.



Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## КРИТЕРІЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БАДМІНТОНІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Сюй Саньцян

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

**Вступ.** Серед ігрових видів спорту, які інтенсивно розвиваються в світі і мають високий рейтинг видовищності, є бадмінтон. Традиційно сильними країнами у всесвітньому рейтингу бадмінтону є країни сходу: Китай, Корея, Японія, Таїланд, Індія. Однак все більше європейських країн залучаються до бадмінтону та займають провідні позиції на світовому рівні, наприклад, Данія, Нідерланди, Франція, а також Україна.

Серед існуючих чинників, що встановлюють шляхи зростання ефективності змагальної діяльності у ігрових видах спорту виявляються швидко-силові якості, та тактико-тактична підготовка кваліфікованих бадмінтоністів [1, 2, 3, 4, 5]. Зауважимо, що, бадмінтон має свої особливості як у структурі рухових навиків, так і у системі функціонального забезпечення. Проте, практично не розроблені критерії ефективності змагальної діяльності бадмінтоністів.

**Мета дослідження** - вивчити критерії змагальної діяльності бадмінтоністів високої кваліфікації.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, опитування тренерів, аналіз протоколів ігор провідних бадмінтоністів, аналіз відеозаписів, математична статистика.

**Результати досліджень та їх обговорення.** У дослідженні брали участь 15 спортсменів різної кваліфікації. В ході дослідження встановлено, що бадмінтоністи високої кваліфікації виконують у середньому за гру виконують більше нападаючих ударів, ніж бадмінтоністи кваліфіковані спортсмени. У третьому геймі практично в усіх бадмінтоністів спостерігається значне зниження кількості виконуваних нападаючих ударів. Аналіз якості гри показав, що кваліфіковані бадмінтоністи частіше допускають помилки, ніж спортсмени високої кваліфікації. Головні помилки серед кваліфікованих бадмінтоністів спостерігаються безпосередньо гри. Проте під час розіграшу не виявлено різниці між спортсменами. Відзначено приріст помилок зростає з кожним геймом, що безпосередньо пов'язано із рівнем кваліфікації спортсменів. У динаміці змагальної діяльності виявляється погіршення ефективності внаслідок стомлення кваліфікованих бадмінтоністів. У спортсменів високої кваліфікації ознаки стомлення менш виражені. Структура помилок протягом гри залежить як від рівня кваліфікації спортсмена, так і від його індивідуальних особливостей. Більшість бадмінтоністів частіше помиляються на сітці та на бічній і лицьовій лініях. Максимальна кількість коротких подач відбувається у першому геймі, у третьому геймі кількість виконуваних подач різко зростає. Кількість нападаючих ударів у бадмінтоністи високої кваліфікації в середньому вища, ніж у спортсменів середньої кваліфікації.

**Висновки.** Основними чинниками, які визначають ефективність змагальної діяльності бадмінтоністів, є швидкісні та якісні характеристики. В той самий час їхній прояв означених властивостей залежить від рівня кваліфікації спортсмена. Рівень кваліфікації спортсменів визначає кількість ударів, а також спроможність протистояти стомленню.

### Література

8. Козина Ж. Л. (2009). Анализ и обобщение результатов практической реализации концепции индивидуального подхода в тренировочном процессе в спортивных играх. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр под ред. Ермакова СС–Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), (2), 34-47.

9. Костюкевич В. М., Стасюк И. И. (2017). Оценивание уровня подготовленности и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в хоккее на траве на основе сигмальных шкал. Здоровье, спорт, реабилитация, (1), 34-40.

10. Kostiukevych, V., Imas, Y., Borysova, O., Dutchak, M., Shynkaruk, O., Kogut, I., Stasiuk, I. (2018). Modeling of the athletic training process in team sports during an annual macrocycle. Journal of

Physical Education and Sport, 18, 327-334.

11. *Di, X., Zhu, S., Jin, H., Wang, P., Ye, Z., Zhou, K., ... & Rao, H. (2012). Altered resting brain function and structure in professional badminton players. Brain connectivity, 2(4), 225-233.*

12. *Imas, Y., Borysova, O., Dutchak, M., Shlonska, O., Kogut, I., & Marynych, V. (2018). Technical and tactical preparation of elite athletes in team sports (volleyball). Journal of Physical Education and Sport, 18(2), 972-979.*

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ТЕПІНГ-ТЕСТУ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ І НЕСПОРТСМЕНІВ

Тропін Ю. М.<sup>1</sup>, Веретельникова Н. А.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

<sup>2</sup>Харківська державна академія культури, Харків, Україна

**Вступ.** Психофізіологічні функції людини являють собою біологічний фундамент індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової системи, вони характеризують процес формування та вдосконалення спеціальних рухових навичок в умовах тренувальної і змагальної діяльності. Функціональний стан психофізіологічних функцій може бути індикатором як рівня підготовленості спортсмена, так і розвитку у нього процесів стомлення і перенапруження [3, 4].

Оцінку психофізичних можливостей студентів проводили в багатьох дослідженнях [4, 5]. В роботах [1, 4] відмічається, що на рівень прояву психофізіологічних показників впливає вид рухової активності. Доцільність занять з фізичного виховання у ВНЗ зі спортивною спрямованістю підтверджено багатьма експериментальними, педагогічними та фізіологічними дослідженнями [2, 5].

Л. Н. Барібіна, Ж. Л. Козіна [2] вважають, що результати психофізіологічного тестування дають можливість отримати відповідну інформацію для рекомендації студентам вибрані найбільш відповідний для них вид фізичної активності і прогнозування успіхів у ньому. Тому у ВНЗ не фізкультурного профілю заняття з фізичного виховання повинні передбачати використання методики психофізіологічної регуляції, адекватної психотипу студента, вимогам виду спорту і можливих наслідків у майбутній трудовій діяльності [2, 5].

**Мета дослідження** – провести порівняльний аналіз показників теплінг-тесту студентів-спортсменів і не спортсменів.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, узагальнення передового практичного досвіду, психофізіологічні методи, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дослідженні взяли участь 38 студентів Харківської державної академії фізичної культури (ХДАФК), що займаються різними видами єдиноборств, та 40 студентів Харківської державної академії культури (ХДАК), які не займаються спортом. Вік тих, хто брав участь у дослідженні, становив від 17 до 20 років.

На основі аналізу науково-методичної літератури та узагальнення передового практичного досвіду було встановлено, що теплінг-тест є ефективною експрес-методикою для діагностики властивостей нервової системи, її рухливості, лабільності і витривалості [3, 5].

Під час проведення тесту нами враховувалися такі показники: кількість натискань за 10 с, за 30 с, середнє значення п'ятисекундних відрізків. Оцінку проводили за допомогою тестів, розроблених для планшетних персональних комп'ютерів [1].

У таблиці 1 представлено результати тестування студентів.

Таблиця 1

Показники теплінг-тесту студентів (n=78)

№	Показник	ХДАФК $\bar{X} \pm m$	ХДАК $\bar{X} \pm m$	Рівень достовірності	
				t	p
1	Середнє значення, разів	38,83±0,81	34,02±0,68	4,56	p<0,001
2	Натискань за 10 с, разів	84,00±0,01	71,80±1,41	8,64	p<0,001
3	Натискань за 30 с, разів	233,00±0,01	204,23±4,13	6,96	p<0,001

Примітки: достовірність t=1,99; p<0,05; t=2,64; p<0,01; t=3,42; p<0,001.

Аналіз результатів показав, що у студентів-спортсменів результати всіх показників теплінг-тесту достовірно вищі (p<0,001), ніж у студентів, які не займаються спортом. Це пояснюється

тим, що тренувальна і змагальна діяльність позначається позитивно на функціональний стан студентів, які займаються спортом.

**Висновки.** На основі аналізу науково-методичної літератури та узагальнення передового практичного досвіду було встановлено, що теппінг-тест є ефективною експрес-методикою для діагностики властивостей нервової системи, її рухливості, лабільності і витривалості. Під час проведення тесту нами враховувалися такі показники: кількість натискань за 10 с, за 30 с, середнє значення п'ятисекундних відрізків. Встановлено, що у студентів-спортменів результати всіх показників теппінг-тесту достовірно кращі ( $p < 0,001$ ), ніж у студентів, які не займаються спортом.

### **Література**

7. Ашанин, В. С., Романенко, В. В. (2015). Использование компьютерных технологий для оценки сенсомоторных реакций в единоборствах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 4, С. 15-18.

8. Барыбина, Л. Н., Козина, Ж. Л. (2010). Характеристика психофизиологических показателей студентов различных спортивных специализаций. *Физическое воспитание студентов*, № 4, С. 6-11.

9. Ильин, Е. П. (2006). Психомоторная организация человека. СПб.: Питер.

10. Тропин, Ю. Н., Романенко, В. В., Голоха, В. Л., Алексеева, И. А. (2018). Особенности проявления сенсомоторных реакций студентами ХГАФК. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 3(65), С. 57-62.

11. Цыгановская, Н. В., Веретельникова, Н. А., Романенко, В. В., Батулин, Д. С., Архипова, А. В., Гончар, В. В. (2017). Физические и психосенсорные способности как основа мотивации студентов к систематическим секционными занятиям в системе физического воспитания вузов. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, №1 (57), С. 116-120.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У СПОРТСМЕНІВ-СКЕЛЕЛАЗІВ

Уварова Н. В.

*Національний аерокосмічний університет ім. М. С. Жуковського «ХАІ», Харків, Україна*

**Вступ.** Стрімкий розвиток скелелазіння в останні десятиріччя та його включення до програми Олімпійських ігор 2020 р. поставили нові відповідальні завдання для тренерів. Аналіз наукових досліджень показує, що вітчизняні науковці займалися питаннями розвитку фізичних якостей у скелелазів, дещо висвітлено аналіз техніки лазіння спортсменів, які спеціалізуються у швидкісному лазінні [1,3], питання психологічних та фізіологічних особливостей скелелазів. Як у закордонних [4], так у вітчизняних статтях приділяють особливу увагу розвитку сили та витривалості пальців, вивчаються антропометричні дані скелелазів, особливості фізіологічних процесів. Аналіз моторної діяльності під час виконання тих чи інших рухів у змагальній діяльності скелелазів доводить, що у більшій частині рухів, що виконує спортсмен, залучені ноги: чи для сильних та швидких відштовхувань у швидкості, чи для акуратних довгих рухів у складності, чи під час різноманітних рухів на боулдерінгу. Зважаючи на те, що саме стопа та гомілковий суглоб першими приймають на себе навантаження під час поштовху від зачіпки, нами було вирішено провести дослідження впливу на результати спортсменів систематичних вправ для зміцнення м'язів та зв'язок навколо цього суглоба.

**Мета дослідження** - виявлення зв'язку між розвитком сили м'язів стопи та динамікою результатів лазіння на швидкість.

**Методи дослідження:** аналіз літератури, документальних даних та інтернет-ресурсів, педагогічне спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводили з червня по вересень 2017 р. на базі Харківського національного аерокосмічного університету ім. М.С. Жуковського «ХАІ». У дослідженні брали участь спортсмени - члени молодіжної збірної команди України зі скелелазіння в період підготовки до чемпіонату світу серед молоді віком 14-16 років зі спортивними розрядами від кандидата у майстри спорту України до майстрів спорту України. За первинний показник було прийнято їхній час проходження еталонної траси на швидкість на чемпіонаті України серед молоді, що проходив у середині червня у м. Дніпро.

Після цих змагань команда працювала за спеціально розробленою для них програмою, у якій поряд зі стандартним набором спеціальних вправ для скелелазів було включено вправи з легкої атлетики [2] для зміцнення та розвитку сили м'язів стопи та гомілки. Всі вправи виконували з обтяженням власною масою тіла спортсмена. На початку та наприкінці дослідження було проведено такі тести: стрибок у довжину з місця, біг 100 м, присідання на одній нозі протягом 20 с.

Після проведеного тренувального двомісячного циклу у Харкові команда відбула безпосередньо на місце проведення змагань - до Австрії, де спортсмени стартували на Кубку Європи зі скелелазіння (швидкість, формат «рекорд»), та на чемпіонаті світу серед молоді (початок вересня 2017 р.). Після повернення, також у вересні, вони прийняли участь у Кубку України серед дорослих, що проходив у м. Харкові. Порівняння первинного часу (13,2 с у дівчат та 9,98 с у хлопців) проходження траси та результатів, що показали спортсмени за два місяці (10,2 с дівчата та 8,4 с хлопці), свідчать, що за два місяці роботи над силою стопи та відштовхування вдалося покращити показник проходження траси майже на 25% у дівчат та на 16 % у хлопців відповідно. Це підтверджує гіпотезу, що первинний поштовх стопою має дуже велике значення, і тренуванню стопи і гомілки у скелелазів потрібно приділяти значну увагу, використовуючи багатий арсенал вправ із інших видів спорту (легка атлетика, ігрові види спорту).

### **Висновки:**

1. Використання розробленого комплексу спеціальних вправ із високим процентом включення до нього вправ із легкої атлетики є дуже ефективним засобом у тренувальному

процесі скелелазів, які спеціалізуються у лазінні на швидкість, про що свідчить порівняння часу проходження еталонної траси спортсменів контрольної та експериментальної груп;

2. Для більш глибоко вивчення цього питання та підбору оптимальних навантажень необхідне проведення експерименту з використання вправ з легкої атлетики серед спортсменів різного віку та різної спортивної кваліфікації.

#### **Література:**

1. Шульга О. С. Фізична підготовленість спортсменів 14-15 років, які спеціалізуються у швидкісному лазінні. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2010. –№18 (2), сс. 30-35.

2. Коверя В.М., Лисенко В.В. Використання спеціальних бігових вправ на заняттях з легкої атлетики у майбутніх вчителів фізичної культури. Здоровье, спорт, реабилитация. 2016 № 3, сс. 49 - 51.

3. Kozina Z., Ryepko O., Prusik K., Prusik K. & Cieślicka, M. (2014). Theoretical-methodological study of development of power-speed in climbing. *Physical Education of Students*, 18(1), 27-33. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.903690>

4. Sheel A.W. Physiology of sport rock climbing. *British Journal of Sports Medicine* 2004;38:355-359. <http://dx.doi.org/10.1136/bjism.2003.008169>

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ПІДХІД ДО ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ АСИМЕТРІЇ В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ

Улан А. М.

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

**Вступ.** Прояв функціональної асиметрії пов'язаний зі специфікою конкретного виду спорту, а ступінь її вираженості залежить від стажу спортсмена, рівня його підготовленості та особливостей побудови тренувального процесу [8]. Використання симетричних вправ у процесі багаторічного спортивного вдосконалення здатне згладжувати функціональну асиметрію. Асиметричні вправи, навпаки, підсилюють схильність спортсмена до переважного використання однієї з кінцівок або органу чуття [6, 7]. У фехтуванні особливого значення набуває урахування моторної асиметрії та визначення індивідуальних профілів асиметрії спортсменів вже на етапі початкової підготовки з метою вибору раціонального підходу до її використання у багаторічній підготовці. Проте, точка зору про використання явища асиметрії в підготовці фехтувальників, максимально орієнтуючись на генетично детерміновані задатки спортсменів, досі залишається суперечливою [1]. Тому розробка та обґрунтування підходу до використання функціональної асиметрії у фехтуванні є доцільною та своєчасною.

**Мета дослідження** – розробити та обґрунтувати підхід до використання функціональної асиметрії фехтувальників у процесі їх багаторічної підготовки .

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення матеріалів мережі Інтернет, літературних джерел; синтез і аналіз; експертне опитування; систематизація; методи статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сьогодні існує багато суперечностей в питанні раціонального використання явища «симетрії-асиметрії» в спортивній практиці. Функціональна асиметрія має місце в усіх видах спорту, незалежно від кваліфікації, віку та спеціалізації спортсмена. Так, у фехтуванні бойова стійка спортсмена повинна визначатися його індивідуальними можливостями і дозволяти реалізовувати всі його здібності. Надійність та економічність рухових дій обумовлюються генетичними особливостями організму та залежать від наявності рівня асиметрії під час їх виконання [5]. Урахування моторної асиметрії фехтувальників та її доцільне використання в тренувальній та змагальній діяльності дозволяє знизити кількість помилок під час виконання техніко-тактичних дій, підвищити результативність техніки загалом шляхом удосконалення її стабільності та економічності внаслідок можливості вибору оптимальної структури рухових дій. У попередніх дослідженнях нами було обґрунтовано п'ять підходів до використання функціональної асиметрії у різних видах спорту, серед яких: нівелювання, акцентування, перенесення асиметрії; формування перехресної асиметрії та відсутність її урахування у спортсменів [4, 6]. Проте досі залишається невизначеним питання використання функціональної асиметрії у підготовці фехтувальників.

Шляхом експертного опитування (n=24, W=0,82) та аналізу робіт фахівців було обґрунтовано підхід до використання функціональної асиметрії в процесі підготовки фехтувальників. Експерти відзначили підходи, що ґрунтуються на акцентуванні та формуванні перехресної асиметрії (по 115 балів відповідно). Крім того, дослідження асиметрії та результати експертного опитування показали, що під час її акцентування у спортсменів необхідно також приділяти увагу підготовці непровідної сторони. Це пов'язано з тим, що, низький рівень розвитку непровідної сторони може затримувати становлення спортивної майстерності фехтувальника в цілому та негативно вплинути на формування постави, що, в свою чергу, може призвести до зниження результативності техніки ведення бою.

Нами запропоновано власний підхід, який одночасно враховує особливості та сильні характеристики підходів, що ґрунтуються на акцентуванні та формуванні перехресної асиметрії. Основою розробленого підходу виступає орієнтація на акцентування асиметрії з перерозподілом навантаження на непровідну сторону та формування перехресної асиметрії. При цьому вибір підходу буде залежати від виявленого індивідуального профілю асиметрії спортсмена.

Можливість формування перехресної асиметрії у фехтувальників обумовлюється й специфікою пересувань по доріжці. Так, у ході виконання прийомів у фехтувальному поєдинку провідну роль може виконувати як нога, що стоїть попереду у бойовій стійці, так і та нога, що стоїть позаду.

Однак необхідно враховувати, що у фехтуванні, навіть при визначенні у спортсмена домінуючої лівої (правої) ноги, бойова стійка фехтувальника буде визначатися домінуючою рукою. Дане припущення підтверджується роботами спеціалістів [2, 3] та результатами проведеного експертного опитування, де було визначено, що в ході фехтувального поєдинку найбільший вплив на кінцевий результат (нанесення уколу чи удару) мають одночасно дії озброєною рукою та пересування по доріжці (62 бали). Однак, разом з цим експерти у виборі між діями озброєною рукою та пересуваннями по доріжці високо оцінили дії озброєною рукою (53 бали) як ті, що найбільше з двох варіантів впливають на результативність техніко-тактичних дій. Менш значущими виявилися пересування по фехтувальній доріжці, які найменше впливають на результативність ведення бою (29 балів).

**Висновок.** Визначення та урахування функціональної асиметрії є важливим у спортивній практиці. Вона може слугувати маркером результативності дій спортсменів, а застосування знань про її наявність у спортсменів є необхідним заходом при орієнтації підготовки новачків з вибором відповідних засобів і методів для подальшої організації багаторічного тренувального процесу. Серед розмаїття досліджень, присвячених використанню явища асиметрії у підготовці спортсменів, було розроблено та обґрунтовано підхід до використання функціональної асиметрії у фехтуванні. Він ґрунтується на урахуванні моторної асиметрії верхніх та нижніх кінцівок фехтувальників з подальшим акцентуванням або формуванням перехресної асиметрії залежно від індивідуальних профілів асиметрії спортсменів та специфіки їх змагальної діяльності.

#### Література

1. Коробова ТА, Шульпина ВП. Психомоторные особенности квалифицированных шпажистов разных стилей боевой деятельности. В: Материалы IX Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». Москва: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»; 2013: 189–92.
2. Тышлер ГД. Теория и методика формирования техники и тактики передвижений спортсменов в соревновательном пространстве и технология совершенствования приемов в многолетней тренировке (на примере фехтования) [автореферат в интернет]. Москва: Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма; 2010. Доступно: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-teoriya-i-metodika-formirovaniya-tehniki-i-taktiki-peredvizheniy-sportsmenov-v-sorevnovatelnom-prostranstve-i-tehnologiya>.
3. Тышлер ДА, Мовшович АД. Двигательная подготовка фехтовальщиков. Москва: Академический Проект; 2007. 243 с.
4. Улан АМ. Підходи до орієнтації підготовки спортсменів у різних видах спорту з урахуванням функціональної асиметрії. В: Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XI Міжн. наук. конф. [Інтернет]; 2018 Квіт. 11-12; Київ. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання та спорту України; 2018 [цитовано 2018 Квіт. 24]; с. 209–10. Доступно на: <http://www.uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>.
5. Улан А. Формирование стиля ведения поединков в фехтовании с учетом фактора симметрии-асимметрии. Спортивный вестник Придніпров'я, 2016;1:142-6
6. Шинкарук О., Улан А. Спортивний відбір і орієнтація підготовки спортсменів з урахуванням функціональної асиметрії: теоретичні передумови. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2016;1:15–8.
7. Шинкарук О., Улан А. Функциональная ассиметрия у мужчин и женщин в спорте (на примере фехтования). Спортивная медицина и физическая реабилитация, 2018;1:15-23.
8. Шинкарук О. Концепция формирования системы подготовки, отбора спортсменов и их ориентации в процессе многолетнего совершенствования. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2012;12:144-8.



Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ПРЕДСТАВНИЦТВО КРАЇН У ПРОВІДНИХ ЗМАГАННЯХ ІЗ ФУТБОЛУ ВПРОДОВЖ 2009-2018 РР. (НА ПРИКЛАДІ ЛІГИ ЧЕМПІОНІВ ТА ЛІГИ ЄВРОПИ УЄФА)

Хіменес Х. Р., Пітин М. П.

*Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна*

**Вступ.** Впродовж багатьох років футбол залишається одним з найпопулярніших видів спорту у світі. Про це свідчить його аудиторія, яка становить мільярди людей в усьому світі [1, 3]. Станом на 2014 рік на футбол припадало 22 з 35 найбільших спортивних змагань за кількістю проданих квитків. Це дозволяє футболу значною мірою впливати на суспільство та його цінності. Водночас, футбол сам зазнає величезного впливу, зумовленого соціальними явищами і умовами суспільного життя.

Важливо відзначити, що вимоги аудиторії до спортивних видовищ, яких вона прагне, зростають. Відповідно організації (ліги), які займаються розвитком тих чи інших видів спорту, повинні постійно стежити за суспільними тенденціями і оновлювати формати проведення змагань для більшої зацікавленості глядачів, як основного джерела прибутку [2 4]. Найбільш престижними на сьогодні у світі виправдано вважаються змагання Ліги чемпіонів та Ліги Європи УЄФА. Вони об'єднують найкращі команди з різних країн, які демонструють високий рівень ігрової майстерності та результативності у футболі. Зокрема, останні суттєві зміни у системі проведення провідних змагань з футболу відбулися у сезоні 2009–2010 рр. Це зокрема визначило часові межі нашого дослідження.

**Мета дослідження** – виявити динаміку представництва країн-фаворитів у провідних футбольних змаганнях Ліги чемпіонів та Ліги Європи УЄФА впродовж 2009-2018 рр.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; теоретична інтерпретація та пояснення; аналіз документальних матеріалів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Протягом останніх років сталися серйозні зміни як у суспільстві, так і у спорті і футболі зокрема. Це зумовлено іншим політико-економічним устроєм суспільного життя, в основі якого лежать нові форми власності. Ситуація, що склалася в європейських країнах, висунула на порядок денний коло питань: у чому полягає специфіка футболу як особливої форми життєдіяльності людей; які конкретно соціальні функції виконує футбол; наскільки це місце і соціальні функції відповідають гуманістичним ідеалам і цінностям тощо [5]. Водночас, ця ситуація спонукає до розширення спортивно-футбольної діяльності на рівні кожної країни. Ліга чемпіонів та Ліга Європи УЄФА об'єднують це прагнення.

Проведене нами дослідження дозволило визначити ряд країн-фаворитів, які фактично щороку демонструють найвищий футбольний рівень на найпрестижніших змаганнях Ліги чемпіонів. Яскраво простежується, що впродовж фактично десятиліття провідні позиції тут утримує Іспанія, яка представлена найбільшою чисельністю команд на різних стадіях цих змагань і зокрема у фінальних матчах (табл.1). Дещо відстають, проте розташовуються в числі фаворитів і такі країни, як Англія, Італія та Німеччина.

*Таблиця 1*

**Представлення країн в фіналах змагань Ліги Чемпіонів (2009–2018 рр.)**

№ з/п	Країна, яку представляють команди	Сезон (кількість команд)								
		09-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
1	Англія	–	1	1	–	–	–	–	–	1
2	Іспанія	–	1	–	–	2	1	2	1	1
3	Італія	1	–	–	–	–	1	–	1	–
4	Німеччина	1	–	1	2	–	–	–	–	–

Змагання Ліги Європи також є одними з провідних клубних змагань та об'єднують найсильніших представників національних чемпіонатів країн Європи.

У змаганнях Ліги Європи на різних стадіях впродовж останніх кількох сезонів (2009-2018 рр.) брали участь багато країн, що активно розвивають футбол на своїх теренах. Згідно проведеного дослідження простежується ряд яскравих лідерів, які фактично утримують провідні позиції упродовж 2009-2018 рр. Якщо на стадії 1/16 Ліги Європи впродовж зазначеного періоду країн-учасниць налічується 27, то до фіналу фактично потрапляли лише 6 (табл.2), серед яких, доречі, і Україна. Проте явним лідером на сьогодні і тут залишається Іспанія, яка мала найширше представництво (7 команд) у фінальних матчах Ліги Європи 2009-2018 рр.

Таблиця 2

**Представлення країн в фіналах змагань  
Ліги Європи (2009–2018 рр.)**

№ з/п	Країна, яку представляють команди	Сезон (кількість команд)								
		09-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
1	Англія	1	–	–	1	–	–	1	1	–
2	Іспанія	1	–	2	–	1	1	1	–	1
3	Нідерланди	–	–	–	–	–	–	–	1	–
4	Португалія	–	2	–	1	1	–	–	–	–
5	Україна	–	–	–	–	–	1	–	–	–
6	Франція	–	–	–	–	–	–	–	–	1

Отримані результати вказують з одного боку на активізацію футбольного життя у більшості європейських країн, проте, з іншого – свідчать про суттєву нерівність у підготовленості спортсменів і розвиткові футболу загалом у цих країнах.

Варто констатувати, що значною мірою змагання Ліги чемпіонів та Ліги Європи УЄФА – це події великого масштабу, котрі дають можливість командам продемонструвати не лише рівень футбольних навиків, а й свою ринкову вартість, адже сучасні відносини у світі багато в чому будується на законах ринкової економіки [1, 2]. Це закономірно сприяє розвиткові здорової конкуренції і між країнами.

**Висновки.** Змагання Ліги чемпіонів та Ліги Європи УЄФА є провідними клубними змаганнями та об'єднують найсильніших представників національних чемпіонатів країн Європи.

Найбільше представництво в провідних європейських турнірах мають національні чемпіонати таких країн: Англія, Іспанія, Італія, Німеччина, Франція (Ліга Чемпіонів) та Англія, Бельгія, Іспанія, Італія, Нідерланди, Німеччина, Португалія, Франція (Ліга Європи). За період 2009–2018 рр спостерігається високий рівень конкуренції на футбольній арені. Водночас суттєву перевагу демонструють іспанські команди. Їхнє представництво на різних стадіях Ліги чемпіонів та Європи залишається наймасштабнішим.

#### **Література.**

1. Линець М. М. Формування правових засад професійного спорту в Європі / Линець М. М. // Роль фізичної культури і спорту в здоровому способі життя : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 1999. – С. 63–64.
2. Поли Р. Глобалізація спорту (на прикладі футболу) / Р. Поли // Наука в олімпійському спорті. – 2013. – № 4. – С. 52-57.
3. Noll R. The organization of sports leagues / Roger Noll // Oxford Review of Economic Policy. – 2003. – №19. – P. 530-551.
4. UEFA Club Licensing System Manual (Version 2.0). – UEFA, 2006. – 286 p.
5. Van Lingen B. Coaching Soccer: The Official Coaching Book of the Dutch Soccer Association / B. Van Lingen. – Michigan : Reedswain Publishing, 1998. – 218 p.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## АНАЛІЗ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ В УМОВАХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Хомяк І. І., Задорожна О. Р.

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна*

**Вступ.** Сучасний підхід до підвищення ефективності тренувального процесу як одного з першочергових завдань висуває перед спеціалістами необхідність створення моделей різних сторін підготовленості спортсмена [5]. На основі аналізу змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів виокремлюють показники техніко-тактичної підготовленості, що вважаються модельними [2, 3]. У боксі велику увагу приділяють модельним характеристикам змагальної діяльності, а саме обсягу та ефективності атакуючих техніко-тактичних дій [4]. Водночас зазначається, що у навчально-тренувальному процесі реалізація техніко-тактичної підготовки без урахування різних вагових категорій є нераціональною [3]. Таким чином, визначення модельних показників техніко-тактичних дій боксерів різних вагових категорій є актуальним.

**Мета дослідження** – визначити показники змагальної діяльності висококваліфікованих боксерів – представників різних вагових категорій.

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

**Результати дослідження та їх обговорення.** Було проаналізовано 50 поєдинків спортсменів на чемпіонатах світу та Європи 2017 р. Для отримання об'єктивних даних про показники змагальної діяльності проведено аналіз техніко-тактичних дій представників різних вагових категорій: «легка», «середня», «важка».

За результатами педагогічного спостереження встановлено кількісні показники змагальної діяльності боксерів різних вагових категорій. Зокрема, середній показник атакуючих техніко-тактичних дій протягом усього трираундового поєдинку у боксерів «легких» категорій становить близько 235 ударів за бій, у боксерів «середніх» категорій – 236,5 відповідно, а у представників «важких» категорій показник значно менший – 154 удари за бій. На нашу думку, суттєва відмінність кількості техніко-тактичних дій у представників «важких» категорій пояснюється тим, що найбільшу небезпеку несуть зустрічні удари або удари, які боксер не помітив. Також у «важких» вагових категоріях є найвищий показник сили ударів, тому спортсмени у цій категорії більш уважніше ставляться до атакуючих дій.

У період з 2010 по 2017 рік правила змагань у боксі зазнали глобальних змін, що в свою чергу спричинило зміни структури та змісту змагальної діяльності [1, 3].

*Таблиця 1*

### Порівняльна характеристика атакуючих техніко-тактичних дій висококваліфікованих боксерів в умовах змагальної діяльності у 2010 та 2017 рр.

Вагова категорія	Кількість атакуючих техніко-тактичних дій			
	У 2017 р.	У 2010 р.	Ефективність у 2017 р. %	Ефективність у 2010 р. %
«Легка»	235	149	17,1	45,5
«Середня»	236,5	147	16,2	49,3
«Важка»	154	112	15,1	51,4

У теорії та практиці єдиноборств загалом та у боксі зокрема розрахунок ефективності атакуючих техніко-тактичних дій проводиться за співвідношенням ударів, що досягли цілі, до

загальної кількості ударів у змагальному поєдинку. Водночас середній показник ефективності атакуючих техніко-тактичних дій становить: 17,1 % – у «легких» вагових категоріях, 16,2 % – у «середніх» вагових категоріях та 15,1 % – у «важких» вагових категоріях. У 2010 р. статистика ефективності атакуючих техніко-тактичних дій була значно вищою: «легкі» вагові категорії – 45,5 %, «середні» – 49,3 % та «важкі» – 51,4%. На нашу думку, така суттєва відмінність пов'язана з неодноразовими змінами правил змагань у боксі а саме: перехід до три-раундових поєдинків із тривалістю три хвилини, зміна в екіпіруванні боксерів та системі визначення переможців.

#### **Висновки:**

1. Висококваліфіковані боксери «легких» категорій в умовах змагальної діяльності виконують 235 атакуючих техніко-тактичних дій протягом поєдинку, боксери «середніх» вагових категорій майже скільки ж – 236,5, а боксери «важких» категорій значно менше – 153,9 удари за поєдинок.

2. Ефективність атакуючих техніко-тактичних дій у боксерів «легких» вагових категорій – 17,1%, у спортсменів «середніх» вагових категорій становила – 16,2% та у «важких» категоріях – 15,1%.

3. Порівняно із попередніми роками кількісні показники атакуючих техніко-тактичних дій зросли у «легких» категоріях на 86 ударів за поєдинок, у «середніх» категоріях на 89,5 та у «важких» категоріях на 42 удари за поєдинок. Ефективність атакуючих техніко-тактичних дій у 2017 р. порівняно із попередніми роками знизилась на 28,4 % у спортсменів «легких» категорій, у спортсменів «середніх» категорій на 33,1 % та у боксерів «важких» вагових категорій на 36,3 %.

#### **Література**

1. Задорожна О. Р. Стан та перспективи контролю техніко-тактичної підготовленості в боксі / О. Р. Задорожна, З. С. Семеряк, І. І. Хомяк, // Молода спорт. наука України. – 2018. – № 22. – С. 29–30.

2. Марцив В. П. Сравнительный анализ показателей соревновательной деятельности боксеров-любителей высокой квалификации / Владимир Петрович Марцив. // Физическое воспитание студентов. – 2014. – №6. – С. 41–44.

3. Остьянов В. Н. Змагальна діяльність боксерів важких і легких вагових категорій / В. Н. Остьянов, А. І. Гриб, О. В. Копачко. // Педагогіка, психологія та мед. біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2010. – №12. – С. 94–98.

4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник : в 2 кн. / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015. — Т. 1. — 680 с.

5. Савчин М. Оценка состояния тренированности боксеров высокой квалификации / Мирон Савчин // Наука в олимп. спорте. – 2004. – № 2. – С. 41–48.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ)

Хом'яченко О. О., Чернявський І. С.

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

**Вступ.** Зростання конкуренції на міжнародній спортивній арені, популяризація та професіоналізація спорту сприяли формуванню високоефективної системи підготовки спортсменів [5]. Практика сучасного спорту, численні наукові дослідження свідчать про те, що ефективність змагальної діяльності можлива лише за умови врахування особливостей і тенденцій розвитку сучасного спорту. Спортивні танці - відносно молодий складнокоординаційний вид спорту, який динамічно розвивається в усьому світі та вимагає від спортсменів оперативного і якісного оволодіння широким арсеналом технічних дій, а також їх безпомилкового виконання в умовах інтенсивного навантаження під час виконання змагальної програми [2, 4]. Необхідним постає питання розвитку та вдосконалення координаційних здібностей як основного компонента реалізації виду спорту, а саме спортивних танців.

**Мета дослідження** - вивчити проблеми розвитку координаційних здібностей у складнокоординаційних видах спорту (на прикладі спортивних танців).

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел і матеріалів мережі Інтернет, анкетування провідних фахівців у спортивних танцях, педагогічне спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сучасна система підготовки спортсменів має значну кількість окремих відносно самостійних та водночас тісно взаємопов'язаних розділів процесу вдосконалення спортивної майстерності [5]. Поряд із тим для реалізації як окремих, так і комплексних завдань багаторічного удосконалення спортсменів, які займаються складнокоординаційними видами спорту, в тому числі і спортивними танцями, численні дослідники виокремлюють, саме вдосконалення координаційних здібностей. Сучасні тенденції розвитку спортивних танців характеризуються постійним ускладненням та розширенням спектра змагальних композицій переважно за рахунок збільшення технічно-складних фігур та елементів, які неможливо реалізувати без належного рівня розвитку координаційних здібностей та оптимального рівня фізичної підготовленості [2].

Відомо, що переважна більшість тренерів вказує на недостатню кількість науково-методичних розробок у спортивних танцях, що підтверджує потребу пошуку нових підходів і сучасних рішень у питаннях удосконалення системи підготовки [2, 4]. Аналізуючи систему підготовки спортсменів-танцюристів, можна стверджувати, що спеціальна підготовленість у більшості випадків досягається тільки за рахунок повторних впливів методами танцювального спорту [2, 4, 5]. Доведено, що цей шлях є недостатньо ефективним. Необхідний аналіз складу кожного з основних видів підготовки, виділення складових компонентів і цілеспрямоване їх поліпшення, зміцнення і розвиток. Такий підхід дозволить підвищити рівень підготовленості танцюристів.

Методики, що розробляються, і критерії оцінювання координаційних здібностей повинні ґрунтуватися на фізіології рухової активності і відповідати специфіці змагальної діяльності у спортивних танцях – виконання композицій в обмеженому часовому діапазоні і рухів у просторі (положення тіла), траєкторії (шляхи) рухів частин тіла та взаємодії партнерів [1, 2, 5]. У спеціальній літературі можна знайти різні методичні підходи до реалізації методики розвитку координаційних здібностей. Це обумовлено складністю та комплексністю даної якості. Його конкретні прояви пов'язані з процесом становлення технічних рухів різної координаційної структури, основу якої становлять взаємозв'язки рухових якостей сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості [2, 3]. Таким чином, у прояві координації відображається ступінь розвитку всіх сторін підготовленості спортсменів, які займаються спортивними танцями.

У процесі технічної підготовки танцюристів необхідно не тільки оволодіти складною координацією рухів, але й навчатись зберігати її в різних умовах, які змінюються, що має велике значення у спортивній діяльності [1, 4].

Це зумовлює необхідність розробки методики вдосконалення координаційних здібностей з урахування специфіки виду спорту, а саме комплексу вправ, який було б доцільно використовувати для вдосконалення базових структур руху у стандартній та латиноамериканській програмах.

Зважаючи на той факт, що спортивні танці - досить новий вид спорту, багато складових вдосконалення тренувальної діяльності залишаються невивченими. У науковій та методичній літературі на сьогодні відсутні рекомендації до вдосконалення координаційних здібностей з урахуванням специфіки спортивних танців.

Вирішальною проблемою, що заважає повною мірою використовувати методики вдосконалення координаційних здібностей з інших, навіть найбільш споріднених за координаційною складністю видів спорту (художня гімнастика, спортивна гімнастика, фігурне катання), є відмінності в роботі з партнером, опорою, просторового орієнтування. Використання неспецифічних методик удосконалення координаційних здібностей є недоцільним та може призвести до погіршення базових складових структури підготовленості, необхідних саме для спортивних танців.

**Висновки.** Методики розвитку координаційних здібностей у спортивних танцях на сьогодні недостатньо розкриті в доступній літературі. Розробка спеціалізованих програм для розвитку координаційних здібностей з урахуванням специфіки виду програми у спортивних танцях є актуальним напрямом дослідження, який сприятиме вдосконаленню системи підготовки спортсменів, які спеціалізуються у танцювальному спорті..

#### **Література**

1. *Белокопытова Ж. А, Тимошенко А. А.* Хореографическая подготовка гимнасток на начальном этапе обучения (художественная гимнастика): метод. рек. Киев: КГИФК; 2000. 64 с.
2. *Калужна О. М.* Фізична підготовка в тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки /Ольга Калужна, Ірина Войтович // Молода спорт. наука України : зб. наук. пр. – Л., 2010. – Вип.14., Т. 1. – с. 106-112.
3. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн/ В. Н. Платонов. - К.: Олимп. лит., 2015. — Т. 1. — 680 с.
4. *Соронович І. М.* Компоненти витривалості в структурі функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів в спортивному танці / І. Соронович, В. Пілевська, А. Дяченко, О. Фойтума //Вісн. Прикарпат. ун-ту., 2012. – № 15. – С. 142–150.
5. *Тодорова В. Г.* Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія. Львів: ЛДУФК; 2018. 252 с.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНОЇ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ НА ВИТРИВАЛІСТЬ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ КОМПЕНСОВАНОГО СТОМЛЕННЯ

Чжао Дун, Дяченко А. Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Вступ.** Результати останніх досліджень свідчать, що приріст спеціальної силової підготовленості веслувальників супроводжується збільшенням стійкості техніки виконання гребних локомоцій і ефективності функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності [2, 3]. В процесі обстеження спортсменів зареєстровані вищі показники рівня концентрації лактату крові, потужності і стійкості максимального споживання  $O_2$ , поліпшення питомих показників ефективності функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності –  $O_2/HR$ ,  $V_E/VO_2$ ,  $HR/W$  та ін. [1]

Даних при впливі силової підготовки на ефективність роботи в умовах розвитку стомлення, характерної для другої половини дистанції, представлено недостатньо. При цьому значення фактора компенсації стомлення і пошуку резервів розвитку цього компонента функціонального забезпечення для підвищення рівня спеціальної роботоздатності веслувальників важко переоцінити. Склалося розуміння того, що аналіз, вивчення і переосмислення ролі і впливу спеціальної силової підготовки, як одного з факторів впливу на розвиток роботоздатності веслувальників в умовах розвитку компенсованого стомлення є актуальним напрямом наукового дослідження як підстава для подальшої розробки проблеми.

**Мета дослідження.** Оцінити вплив силової підготовки веслувальників на підвищення спеціальної роботоздатності спортсменів в веслуванні академічному в умовах компенсованого стомлення.

**Методи дослідження:** Моделювання компонентів змагальної діяльності в лабораторії з використанням газоаналізу, біохімічних методів, пульсометрії, ергометрії. В дослідженні прийняли участь провідні веслярі провінції Шандун. Було використано: газоаналізатор Oхусон mobile, "Polar", лабораторний комплекс для визначення лактату крові Biosen S. line lab +, весловий силовий ергометр «Concept Duno».

**Результати дослідження і їх обговорення.** Протягом шести тижнів підготовки було застосовано програму спеціальної силової підготовки. Її особливістю є застосування спеціальних вправ і режимів навантажень на силовому ергометрі Concept Duno. Характеристики функціональних можливостей і спеціальної роботоздатності веслувальників до і після застосування програми спеціальної силової підготовки представлені в таблицях 1 і 2.

Таблиця 1

**Попередні показники веслувальників, зафіксовані під час тестування на тренажері Concept Duno**

Статистика	Контрольна група (n=15)						Експериментальна група (n=15)					
	$\bar{W}$		Фізіологічні показники				$\bar{W}$		Фізіологічні показники			
	2000 м	1000-1500 м	$V_E/CO_2 - I^*$	$V_E/VO_2 - I^*$	$V_E/CO_2 - II^{**}$	$V_E/VO_2 - II^{**}$	2000 м	1000-1500 м	$V_E/CO_2$	$V_E/VO_2$	$V_E/CO_2$	$V_E/VO_2$
$\bar{x}$	431,3	408,6	31,6	30,0	32,0	31,1	430,0	409,0	31,9	29,9	31,6	31,2
S	5,2	6,0	2,3	2,1	2,0	2,1	5,0	5,0	2,3	2,1	2,0	2,0

Примітки: \* – показники зареєстровані на останніх 30 с відрізка 500-1000 м; \*\* – показники зареєстровані на останніх 30 с відрізка 1000-1500 м

**Контрольні показники веслувальників, зафіксовані під час тестування на тренажері Concept Duno**

Статистика	Контрольна група (n=15)						Експериментальна група (n=15)					
	$\bar{W}$		Фізіологічні показники				$\bar{W}$		Фізіологічні показники			
	2000 м	1000-1500 м	$V_E/CO_2-I^*$	$V_E/VO_2-I^*$	$V_E/CO_2-II^{**}$	$V_E/VO_2-II^{**}$	2000 м	1000-1500 м	$V_E/CO_2$	$V_E/VO_2$	$V_E/CO_2$	$V_E/VO_2$
$\bar{x}$	435,1 ***	410,6	31,0	31,9	30,0	30,1	451,1	428,6 ***	31,8	32,0	35,0***	33,1
S	5,7	4,9	2,1	2,0	2,1	2,1	5,7	4,2	2,0	1,9	1,9	2,0

Примітки: \* – показники зареєстровані на останніх 30 с відрізка 500-1000 м; \*\* – показники зареєстровані на останніх 30 с відрізка 1000-1500 м; відмінності достовірні при  $p \leq 0,05$

Із таблиці видно, що відбулись достовірні зміни роботоздатності веслувальників і характеристики функціональних можливостей, які характеризують можливості компенсації стомлення.

### Висновки

1. Спеціальна силова підготовка є одним з ключових чинників розвитку спеціальної витривалості веслувальників. У поєднанні з тренувальною роботою на рівні порога анаеробного обміну відмічено збільшення спеціальної роботоздатності веслувальників в період настання компенсованого стомлення, яке розвивається на другій половині дистанції.

2. Під впливом спеціальної фізичної підготовки з застосуванням засобів спеціальної силової підготовки показано збільшення спеціальної роботоздатності на відрізку 1000-1500 м на 4,6%, на дистанції 2000 м на 4,7% за показниками ергометричної потужності роботи в процесі моделювання змагальної діяльності веслувальників на ергометрі Concept II.

3. Про підвищення компенсації стомлення свідчить підвищення питомих показників легеневої вентиляції і  $CO_2$  періоду стійкого стану і розвитку стомлення на 9,7%. При цьому характеристики аеробного енергозабезпечення достовірно не змінилися.

### Література

1. Дьяченко А. Ю. Совершенствование специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле. Київ: НПФ «Славутич-Дельфин», 2004, 338 с.
2. Клешнев В. В. Особенности гребли на эргометрах и их значения в подготовке гребцов-академистов. Теория и практика физической культуры: 1996. Вып. № 6, С.21-26.
3. Lawton, T. W., Cronin, J. B. and McGuigan, M. R. (2011) «Strength testing and training of rowers: a review», Sports Med, no. 1;41(5), pp. 413-32.



Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН У ЧИРЛІДИНГУ

Шинкарук О. А., Блажко Н. А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Вступ.** Чирлідінг як вид спорту, який містить у змагальній програмі елементи художньої гімнастики, силової акробатики, хореографії та танцю, має певні відмінності та особливості [3]. О.В. Тимофеева відзначає, що відмітною особливістю змагальних програм чирлідінгу від інших масових гімнастичних видів спорту є чисельність команди— від 8 до 20 спортсменів у кожній [4]. Як складнокоординаційний технічний вид в чирлідінгу змагальні вправи будуються з урахуванням специфіки командної роботи, яка пов'язана передовсім з узгодженістю та точністю рухових дій спортсменок у команді. Відповідно до вимог змагань особливістю побудови змагальної програми є різноманітне використання максимальної площини змагального майданчика, що обумовлено кількістю спортсменок, зберігається групове виконання елементів певної складності [2, 5].

**Мета дослідження:** визначити особливості змагальної діяльності в чирлідінгу з урахуванням специфіки змагальних дисциплін.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, нормативних документів, протоколів змагань з чирлідінгу, систематизація, узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Відповідно до правил змагань у чирлідінгу елементи складності, які оцінюються суддями, виконуються усіма спортсменами команди. Елементи можуть виконуватися одночасно, по черзі або послідовно [6].

Структура змагальних дій у чирлідінгу складається з таких компонентів, як складність і техніка виконання програми, хореографія (композиційна побудова, виразність, оригінальність, динамічність), синхронно-груповою діяльністю (взаємодія, переміщення), робота з помпонами (номінація чир-данс). Оцінка змагальної вправи визначається як результат взаємодії усіх цих компонентів [1]. До чирлідінгу входять 15 дисциплін (табл.1).

Таблиця 1.

### Характеристика дисциплін чирлідінгу

Дисципліна	Тривалість виступу	Склад учасників, осіб
Чир-команда	2 хв 15 с – 2 хв 30 с	8-24 (жінки)
Чир-мікс-команда	2 хв 15 с – 2 хв 30 с	8-24 (жінки та чоловіки)*
Індивідуальний виступ	1 хв 30 с – 1 хв 45 с	1
Парні станти	1 хв 30 с – 1 хв 45 с	2 *
Групові станти	1 хв 30 с – 1 хв 45 с	5 (жінки)
Групові мікст-станти	1 хв 30 с – 1 хв 45 с	5 *
Чир-данс-команда (помпон)	2 хв 15 с – 2 хв 30 с	8-16 (жінки)
Чир-данс-дует	1 хв 30 с – 1 хв 45 с	2 *
Чир-данс-соло	1 хв 30 с – 1 хв 45 с	1
Чир-данс-джаз команда	2 хв 15 с – 2 хв 30 с	8-16 *
Чир-данс джаз дует	1 хв 30 с – 1 хв 45 с	2 *
Чир-данс джаз соло	1 хв 30 с – 1 хв 45 с	1
Чир-данс хіп-хоп команда	2 хв 15 с – 2 хв 30 с	8-16 *
Чир-данс хіп-хоп дует	1 хв 30 с – 1 хв 45 с	2 *
Чир-данс хіп-хоп соло	1 хв 30 с – 1 хв 45 с	1

Примітка. \* — будь-яке співвідношення чоловіків та жінок

Дисципліни чирлідінгу за змістом виконання змагальної вправи мають певні відмінності.

1. Чир-(чир-мікс) команда – характеризується балансом між елементами чир-дансу, акробатикою, стрибками, стантами і пірамідами. До вправи входять чир- і чант-вигукування.

2. Стант — характеризується балансом між елементами чир-дансу, акробатикою, стантами.

3. Парний стант – теж саме, що в 2.

4. Індивідуальний виступ – характеризується балансом між елементами чир-дансу, акробатикою, стрибками. До вправи входять чир- і чант-вигукування.

5. Данс (помпони) – характеризується балансом між елементами чир-дансу та різними стилями танцю, стрибками, піруетами, махами і шпагатами. Робота з помпонами.

6. Данс-дует – теж саме, що 5.

7. Хіп-хоп – характеризується балансом між елементами різних стилів хіп-хопу, стрибками, обертаннями.

8. Хіп-хоп дует – теж саме, що в 7.

9. Джаз-команда – характеризується балансом між елементами різних стилів джазових танців, стрибками, піруетами, махами та шпагатами.

10. Джаз-дует – теж саме, що в 9.

Програма змагальної дисципліни оцінюється у 100 балів: 10 критеріїв по 10 балів. До загальних критеріїв оцінювання належать: групове виконання (синхронність, однорідність і рівняння); хореографія (музикальність, креативність, новизна, видовищність композиції і візуальні ефекти, рівень складності); загальне враження (артистичність і вплив на публіку).

**Висновки.** Чирлідінг як складнокоординаційний вид спорту включає багато дисциплін, які за змагальною програмою, кількістю учасників та тривалістю виконання вправи відрізняються і вимагають обґрунтованої програми підготовки з урахуванням специфіки змісту.

#### Література:

1. Бачинська Н. В. (2013). Історія та загальна характеристика черлідінгу. *Наука і освіта*, №4.63-7

2. Зинченко И.А., Луценко Л.С., Боляк Н.Л., Боляк А.А. (2012). Особенности содержания композиций соревновательных программ в черлидинге. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 3. 74-8.

3. Соколова Э.Ю. (2009). Основные элементы черлидинга: Комментарии к правилам соревнований по черлидингу. М.: Федерация черлидерс-группы поддержки спортивных команд. 44 с.

4. Тимофеева О. В. (2008). Черлидинг как новая форма двигательной активности. *Омский научный вестник*. № 5. 196–8

5. Шинкарук О., Блажко Н. (2018). Особливості підготовки спортсменок в індивідуальних та командних змаганнях з черлідінгу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Випуск №.6. Житомир. 185–191.

6. Эпп Т. И., Пшеничникова Г. Н. (2014). Согласованность двигательных действий как комплексный показатель соревновательной подготовленности командных программ в черлидинге. *Перспективы науки*. № 9. 30–3.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ ВІКУ ПОЧАТКУ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ ТА ДОСЯГНЕННЯ ВИСОКИХ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Шинкарук О. А., Колчин М. С.

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

**Вступ.** Підготовка спортсменів – складний багаторічний процес, що як правило починається в дитячому та підлітковому віці та триває, залежно від спеціалізації, від одного до десяти і більше років. Чинниками, які впливають на побудову раціональної підготовки, є вік початку занять спортом та досягнення найвищих спортивних результатів, тривалість підготовки, що передувала досягненню спортсменами найвищих результатів, та тривалість збереження ними спортивної майстерності [2, 4, 5].

На думку Е. Е. Хвацької та Н. Е. Латишевої [3], останнім часом спостерігається тенденція до зниження віку початку занять спортом. Фахівці відзначають дискусійність цього питання. Цю проблему розглядають та досліджують за декількома напрямками: 1) зниження віку початку занять спортом це об'єктивна тенденція розвитку виду спорту в цілому; 2) зниження віку початку занять обраним видом спорту порівняно з затвердженими нормативами; 3) більш ранній початок занять в одних видах спорту порівняно з іншими [1, 3].

Зарубіжні фахівці Malina R. (2009–2010), Myer G., Jayanthi N., DiFiori J., Faigenbaum A., Kiefer A., Logerstedt D., Micheli L. (2016) висловлюють застереження щодо зменшення віку початку занять спортом через небезпеку отримати травми, що не дозволить юним перспективним спортсменам повною мірою реалізувати свій природний потенціал [6, 7], адже рання спортивна спеціалізація може мати безпосередній вплив на здатність розвивати спортивні здібності протягом життя.

Проте безперечним є факт, що для багатьох видів спорту на сучасному етапі характерно технічне ускладнення змагальної програми з дитячого віку, що вимагає більшого часу на засвоєння технічних елементів та прийомів. Це стосується і художньої гімнастики.

**Мета дослідження** – дослідити сучасні тенденції початку занять художньою гімнастикою та тривалості спортивної кар'єри шляхом вивчення біографій та змагального досвіду провідних гімнасток світу в ретроспективі.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел та мережі «Інтернет», нормативних документів, аналіз практичного досвіду, протоколів змагань, відеозаписів, біографічний метод (аналіз спортивної кар'єри провідних спортсменок світу з художньої гімнастики); узагальнення, систематизація, методи статистичної обробки отриманих даних. Було досліджено та вивчено 183 біографії провідних гімнасток світу, які посіли 1– 10-е місце на чемпіонатах світу в абсолютній першості з 1963 по 2018 р..

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою визначення тенденцій омолодження художньої гімнастики та оптимального віку початку занять нами було досліджено виступи гімнасток на чемпіонатах світу з 1 по 10-е місце з 1963-2018р, проаналізовано біографії 183 спортсменок. Цей період ми умовно поділили на три етапи.

Перший етап (1963–1983) – до включення художньої гімнастики в програму Олімпійських ігор; другий (1985–1999) етап характеризується більшою сталістю програми змагань; та третій етап з 2001 р. по теперішній час – оскільки з 2001 р. правила змагань набувають кардинальних змін кожні чотири роки, що, в свою чергу, висуває підвищені вимоги до рівня підготовленості спортсменок.

У 1963 році в Будапешті було проведено змагання з художньої гімнастики, в яких брали участь 28 гімнасток з 10 країн. У 1964 році вони були визнані першим чемпіонатом світу з художньої гімнастики. Чемпіонкою стала 27-річна Л. Савенкова. Загалом перший етап характеризується найвищим середнім віком гімнасток (25,8 років) та найменшою кількістю років, впродовж яких спортсменки займалися художньою гімнастикою. Вік чемпіонки світу коливався від 16 (Олена Карпукіна, ЧС 1967) до 27 років (Людмила Савенкова, ЧС 1963), та в середньому

становив 21,3 роки. Вік найсильніших гімнасток світу топ-10 коливався від 18 до 25,8 років. При цьому стаж занять художньою гімнастикою збільшився від 5 до 11,2 років, вік початку занять коливався від 8 до 14,5 років.

Другий період в художній гімнастиці характеризувався певною неоднозначністю. З одного боку, художня гімнастика з 1984р. увійшла до програми Олімпійських ігор, а з іншого, характеризувалася певною сталістю правил змагань. Загалом у цей період гімнастки 10 разів змагалися за звання кращої гімнастки планети. Наймолодшою була 16-річна росіянка Аліна Кабаєва. Двічі кращими ставали 20-річні спортсменки: Діляна Георгієва (1985 р.) та Олена Вітриченко (1997 р.). Вік десяти кращих спортсменок коливався у межах від 17 до 18,8 років. Стаж занять гімнастикою становив від 7,7 до 13 років. При цьому вік початку занять спортом становив від 5,9 до 9 років.

Другий період характеризується зменшенням віку початку занять та збільшенням стажу занять художньою гімнастикою. З 2001 року в художній гімнастиці кожні чотири роки почали відбуватися значні стрімкі зміни в правилах змагань. Це призвело до інтенсифікації підготовки спортсменок. Наймолодшою гімнасткою, чемпіонкою світу стала 15-річна росіянка Яна Кудрявцева (2013 р.). Найстаршою була 23-річна українка, учасниця п'яти чемпіонатів світу, Анна Безсонова (2007 р.). Вік найсильніших гімнасток світу становив від 17,7 до 21,2 років. Вік початку занять спортом – від 4,4 до 6,7 років, стаж занять художньою гімнастикою – від 11,1 до 15 років.

Третій період характеризується тим, що більшість гімнасток починають займатися спортом у все більш молодшому віці. Наприклад, учасниця шести чемпіонатів світу, білоруська гімнастка Мелітіна Станюта почала займатися спортом в 3 роки. Одна з найяскравіших зірок цього періоду, наймолодша абсолютна триразова чемпіонка світу, Яна Кудрявцева розпочала свою спортивну кар'єру в 4 роки.

Аналіз біографій кращих спортсменок чемпіонатів світу 2017 та 2018 р. показав, що шість з десяти гімнасток (60%) почали займатися спортом у віці від 3 до 5 років. Це свідчить про тенденцію про зниження віку початку занять спортом.

**Висновки.** Проведені дослідження свідчать про те, що вік чемпіонок світу, середній вік топ десяти гімнасток, вік початку занять спортом набуває значних змін у кожному з періодів розвитку художньої гімнастики. Спостерігається динаміка зниження віку початку занять спортом до 3–4 років з 1963 по 2018 рр., вік демонстрації найвищих досягнень приходить на 19 років, стаж занять збільшився від 3 до 18 років. Середній час, який витрачає спортсменка вищої кваліфікації на підготовку за кар'єру становить 14–16 років. Визначені тенденції дозволили прийти до висновку щодо необхідності ранньої спеціалізації, що обумовлено змінами змагальної програми, ускладненням технічної підготовки та необхідності освоєння технічних елементів з раннього віку. Вікові дані чемпіонок світу та топ-10 найсильніших гімнасток підтверджують дане припущення.

### Література

1. Комплексный контроль подготовленности квалифицированных спортсменок в художественной гимнастике (на примере групповых упражнений): монография / [О.А. Шинкарук, А.А. Топол]; – Lambert Academic Publishing, 2018. – 202 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 752 с.
3. Хвацкая Е. Е., Латышева Н. Е. Проблема ранней спортивной специализации (профессионализации) / Е. Е. Хвацкая, Н. Е. Латышева // Вестник Псковского гос. ун. Сер. «Психолого-педагогические науки». Вып. 1, 2015. – С. 194–201.
4. Шинкарук О.А., Колчин М.С. Ранняя специализация в сложнокоординационных видах спорта на современном этапе развития спорта (на материале художной гимнастики) // Материали XI міжнар. конф. «Молодь та олімпійський рух». – Київ, 2018. – С. 222-223.
5. Шинкарук О., Колчин М. Динаміка віку початку занять художньою гімнастикою та досягнення високих спортивних результатів з урахуванням об'єктивних передумов розвитку виду спорту// Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вип. 6 (25), 2018. – С. 192-200.

6. Malina, R.M., (2010). Early sport specialization: roots, effectiveness, risks . Current sports medicine reports. Publisherlww. 9,6. 364-371.

7. Myer, G. D., Jayanthi, N., DiFiori, J. P., Faigen- baum A. D., Kiefer A. W., Logerstedt D., Micheli L. J. (2016) Sports Specialization, Part II: Alternative Solutions to Early Sport Specialization in Youth Athletes. Sports Health. 2016 Jan-Feb;8(1):65-73. doi: 10.1177/1941738115614811. Epub 2015 Oct 30. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26517937>.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## РОЗРОБКА АЛГОРИТМУ ВИЗНАЧЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ АСИМЕТРІЇ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ ТА ОРІЄНТАЦІЇ ЇХ ПІДГОТОВКИ

Шинкарук О. А., Улан А. М.

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

**Вступ.** У ряді видів спорту та фехтуванні зокрема організація процесу орієнтації підготовки спортсменів повинна ґрунтуватися на вивченні їхніх вроджених схильностей [5]. До генетично детермінованих особливостей фахівці відносять функціональну асиметрію, управління якою в процесі підготовки залежно від потреб виду спорту, здатне впливати на темпи становлення майстерності спортсмена [6]. Проте, відсутні систематизовані дані про використання поняття функціональної асиметрії в процесі орієнтації підготовки фехтувальників [7].

Індивідуальний профіль асиметрії є основою індивідуальності рухової діяльності та регламентує вікові особливості її організації, що дозволяє розглядати його в процесі орієнтації підготовки початківців [1, 2]. Одним із проявів функціональної асиметрії у фехтуванні є ведення бою правою чи лівою рукою та відповідно вибір спортсменом бойової стійки [4]. Зустріч праворукого і ліворукого фехтувальника у поєдинку характеризується ускладненим веденням бою, що обумовлено незначною кількістю ліворуких фехтувальників [3]. Провідні фехтувальні країни світу здійснюють постійний пошук ліворуких спортсменів, про що свідчать результати міжнародних змагань та тенденція до зростання їх кількості на світовій спортивній арені. Так, серед фехтувальників-рапіристів – фіналістів міжнародних змагань представництво ліворуких спортсменів у 10 разів перевищує середні популяційні дані [3].

**Мета дослідження** - розробити алгоритм визначення функціональної асиметрії фехтувальників та орієнтації їх підготовки.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, нормативних документів, протоколів змагань з фехтування, тестування, експеримент, систематизація, узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз науково-методичної літератури, практичного досвіду, експертне опитування та педагогічне спостереження за тренувальним процесом фехтувальників дозволили розробити алгоритм орієнтації їх спортивної підготовки з урахуванням функціональної асиметрії. Розроблений алгоритм передбачає проведення ряду заходів з визначення функціональної асиметрії фехтувальників уже на початкових етапах багаторічного вдосконалення та включає кілька модулів (рис. 1).

*1 модуль.* Набір та відбір до груп з фехтування. Здійснюється набір у групи початкової підготовки, відбір початківців за результатами тестування фізичної підготовленості відповідно до вимог навчальної програми для ДЮСШ з фехтування.

*2 модуль.* Визначення функціональної асиметрії за загальними тестами. Побудова індивідуальних профілів асиметрії, вибір підходу до орієнтації спортивної підготовки на основі використання явища асиметрії (симетрії) у спортсменів, розробка рекомендацій до особливостей тренувального процесу юних спортсменів та їх впровадження у процес спортивної підготовки. Тестування рекомендується здійснювати з використанням загальних рухових тестів, що дозволяють оцінити вроджені ознаки асиметрії.

*3 модуль.* Контроль за тренувальним процесом. Заходи включають оцінку функціональної асиметрії шляхом спеціального тестування спортсменів наприкінці першого року тренувань, що дає можливість оцінити набуті ознаки асиметрії, притаманні тренувальній та змагальній діяльності фехтувальників, скорегувати процес спортивної підготовки у разі первинного невиявлення прихованих ознак асиметрії. Своєчасність повторного контролю обумовлена програмою для ДЮСШ з фехтування, за якою спортсмен має можливість змінити вид зброї для подальшої поглибленої спеціалізації. Це підтверджує необхідність точного виявлення схильності спортсмена до володіння однією з кінцівок.

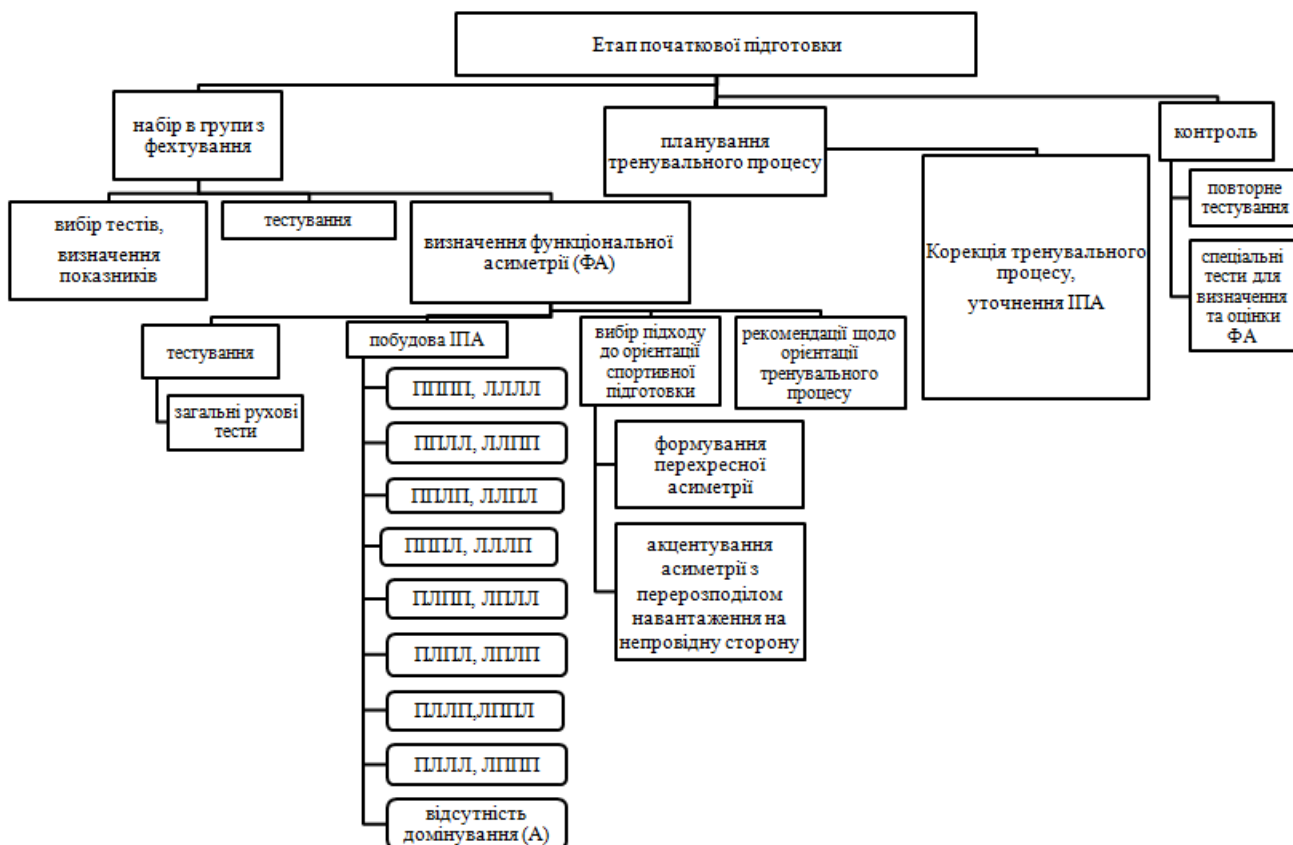


Рисунок 1. Алгоритм визначення функціональної асиметрії фехтувальників та орієнтації їх підготовки

**Висновки.** Розроблений алгоритм було впроваджено в практику підготовки спортсменів, які спеціалізуються у фехтування на шпазі, в групі початкової підготовки першого року навчання. В ході апробації даного алгоритму були визначені ІПА 20 спортсменів, підходи до орієнтації підготовки юних фехтувальників, надані рекомендації тренеру та проведено контроль через рік занять спортом. Результати дослідження дозволили встановити правильність визначених ІПА спортсменів та доцільність наданих рекомендацій. Отримані результати підтвердили приховані ознаки асиметрії.

#### Література

1. *Бугаєц ЯЕ.* (2000) Динамика биоэнергетических потенциалов головного мозга при моторном обучении у лиц с функциональной асимметрией верхних конечностей [автореферат]. Краснодар: Куб.ГУФКСТ. 50 с
2. *Гронская АС, Родионова ВИ.* (2002). Варианты индивидуального профиля асимметрии у юношей различных спортивных специализаций. Проблемы нейрокибернетики.;2:222–4.
3. *Кабанов ЮН.* Успешность спортивной деятельности и функциональная асимметрия головного мозга. Мир науки, культуры, образования. 2009;3:194–201
4. *Шинкарук О, Улан А.* Сучасні погляди на прояв феномену лівшії в спорті. Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 3: 117–24.
5. *Шинкарук О, Улан А.* (2018). Функциональная асимметрия у мужчин и женщин в спорте (на примере фехтования) // Спортивная медицина и физическая реабилитация.; № 1. С. 15-23
6. *Шинкарук О* (2001). Узагальнення досвіду організації відбору в олімпійському спорті // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. №2-3. С. 35-39
7. *Шинкарук О.* (2012). Концепция формирования системы подготовки, отбора спортсменов и их ориентации в процессе многолетнего совершенствования // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. №12, С.144-148.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## СПІВВІДНОШЕННЯ СИЛ НА ОЛІМПІЙСЬКІЙ АРЕНІ НА ОСНОВІ РЕЗУЛЬТАТІВ ВИСТУПІВ ЧОЛОВІЧИХ ЗБІРНИХ КОМАНД СВІТУ З ВОЛЕЙБОЛУ

Шльонська О. Л., Хамуді Мундадр Федель Кадхам, Васільєва А.

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

**Вступ.** Сьогодні у світовому волейболі спостерігається інтенсивне підвищення спортивної майстерності, що передовсім пов'язано з постійно зростаючою конкуренцією у різних видах змагань – починаючи з національного та закінчуючи світовим. Утримання передових позицій у світі значною мірою залежить від того, як система підготовки спортсменів високого класу побудована з урахуванням сучасних тенденцій розвитку гри [3].

Розглядаючи динаміку розвитку українського волейболу, можна стверджувати, що втрата лідерських позицій, які були притаманні збірній команді СРСР, до складу якої входили волейболісти з України, пов'язана з соціально-політичними та економічними змінами у світі, а також несвочасною корекцією спортивної підготовки гравців високого класу. Тому аналіз виступів чоловічих збірних команд світу на Іграх Олімпіади є актуальним та значущим напрямом наукових досліджень, що потребує детального вивчення та аналізу. Вирішення даної проблеми дозволить обґрунтувати розробку ефективної системи підготовки українських волейболістів для успішного виступу на міжнародних змаганнях та представлення України у сучасному олімпійському просторі.

**Мета дослідження** – проаналізувати сучасний стан розвитку світового волейболу на основі результатів виступів висококваліфікованих спортсменів на міжнародній арені.

**Методи дослідження:** аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури, узагальнення передового досвіду фахівців, аналогія, порівняння.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фундаментальні дослідження в сучасній спортивній науці свідчать, що значні успіхи у змаганнях можуть бути можливі тільки за побудови ефективної системи підготовки, основним завданням якої є пошук нових підходів до відбору перспективних гравців у збірні команди [4]. За дослідженнями Б. В. Ашастіна [2], основним недоліком, який впливає на ефективність змагальної діяльності гравців збірних команд до виступів на найважливіших міжнародних змаганнях, а саме – Ігри Олімпіади, є збільшення кількості комерційних змагань. В даному випадку спортсменів більш цікавить призовий фонд, що негативно впливає на виступ їх на офіційних змаганнях, і, тим самим завдається значна шкода підготовці олімпійській збірній.

У волейболі до таких видів змагань належать комерційні турніри «World League» (у чоловіків) і «Grand-Prix» (у жінок). Участь у таких змагань для гравців збірних команд є контрольними у макроциклі, які можуть вирішити основні завдання тренувального процесу. Проте вони значно виснажливі, що може призвести до зниження рівня працездатності гравців і негативно вплинути на кінцевий результат.

Участь збірних команд, у тому числі і волейболі, на Іграх Олімпіади є можливістю демонстрації для гравців найвищого рівня спортивної майстерності, що дозволяє наголосити на необхідності аналізу співвідношення розподілу сил на міжнародній арені на основі результатів виступів чоловічих збірних команд.

На рисунку 1 представлено обсяги завойованих медалей чоловічими збірними командами з волейболу за результатами виступів на Іграх Олімпіад з 1964 по 2018 рр.

Аналіз виступів різних збірних команд з волейболу за час включення його до програми Ігор Олімпіад свідчить про певні відмінності та закономірності виступів команд висококваліфікованих гравців.

Результати виступів збірних команд з 1964 по 1991 рр. характеризується періодом формування тактичних схем гри у нападі та захисті, вдосконалюється система гри (перехід від системи гри 4х2 до 5х1), вперше відбувається виділення ігрових амплуа. За час виступів збірних команд світу можна констатувати значну кількість команд, які отримали медалі. Найбільший обсяг медалей отримала збірна команда СРСР – 28,6%; на другому місці команда Японії – 14,2%;



третє місце розділили збірні команди США та Чехословаччини – 9,5% загальної кількості завойованих медалей.

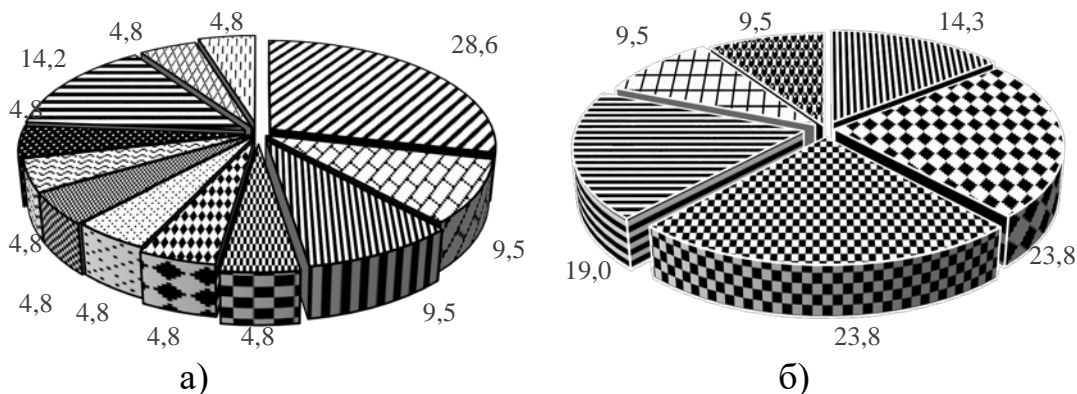


Рис. 1. Показники обсягу завойованих медалей (%) чоловічими збірними командами з волейболу за результатами Ігор Олімпіади: а) у період з 1964 по 1991 рр; б) у період з 1992 по 2018 рр.

▨ – СРСР; ▤ – Чехословаччина; ▩ – США; ▣ – Італія; ▥ – Бразилія; ▧ – Польща  
 ▨ – Куба; ▩ – Румунія; ▦ – Болгарія; ▨ – Японія; ▤ – Аргентина; ▧ – НДР; ▨ – Росія;  
 ▤ – Югославія; ▣ – Нідерланди

Виступи збірних команд світу у Іграх Олімпіад у період з 1992 по 2018 рр. характеризуються застосуванням нових тенденцій світового волейболу: введення наприкінці 1990-х років нового амплуа «ліберо», що внесло певні зміни у структуру змагальної діяльності; використання системи «челендж» (повторний відеоперегляд ігрової ситуації для усунення необ'єктивного суддівства); введення «зеленої» картки (за чесну гру гравця); універсалізація ігрових амплуа, атлетизм і ростові дані гравців; зміна концепції до розробки стратегії та тактики гри (застосування у змагальній діяльності одноступінчастих комбінацій). Порівняльний аналіз результатів виступів збірних команд світу у Іграх Олімпіади свідчить, що сучасні тенденції розвитку волейболу суттєво вплинули на кількість команд-лідерів у світовому рейтингу, що свідчить про традиційність даного виду спорту у цих країнах. Таким чином, найбільший обсяг медалей на даний час має збірна команда Бразилії та Італії – 23,8%; на другому місці збірна Росії – 19,0%; на третьому – збірна США – 14,3%. Саме ці команди є лідерами у світовому волейболі. Тому для підвищення результатів виступів збірної команди України необхідно проаналізувати особливості системи підготовки у даних країнах для розробки ефективної системи підготовки національних команд до виступів у офіційних міжнародних змаганнях.

**Висновки.** Аналіз результатів виступів збірних команд світу на Іграх Олімпіади довів, що сучасні тенденції розвитку світового волейболу суттєво вплинули на результати виступів висококваліфікованих спортсменів, що призвело до зменшення кількості команд-фіналістів у період з 1991 по 2018 рр. Вивчення системи підготовки збірних команд Бразилії, Італії та Росії дозволить розробити корекцію алгоритму підготовки збірної команди України для покращення виступів на міжнародній арені.

#### Література

1. Акчурин Н. А. Учет индивидуальных особенностей при формировании технико-тактических действий в процессе подготовки волейболистов / Н. А. Акчурин, А. А. Щакин. – М., 2015. – 154 с.
2. Ашастин Б. В. Развитие спорта и олимпийского движения в России на рубеже XIX-XX веков / Б. В. Ашастин, Т. Ю. Степина // Записки Лесгафта, Т 2. – С 24-30.
3. Платонов В. Н. Организационно-управленческие подготовки спортсменов высокой квалификации в условиях политизации и коммерциализации олимпийского спорта / В. Н. Платонов / Наука в олимп. спорте – 2015. – № 2. – С. 19–26.
4. Станкевич Б. Состояние, проблемы и перспективные направления научных исследований в волейболе / Б. Станкевич // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – Х., 2013 – № 12. – С. 77–81.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ДОСЯГНЕННЯ ВАЖКОАТЛЕТІВ КИТАЮ НА МІЖНАРОДНІЙ АРЕНІ: ПРИЧИНИ, СТАН, ПЕРСПЕКТИВИ

Яанг Тангксун

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

**Вступ.** На початку 1980-х років рівень досягнень найсильніших важкоатлетів світу продовжував підвищуватися [2,3,5]. З 1980 по 1984 роки світові рекорди чоловіків збільшилися на 241,5 кг, тоді як рекорди світу, встановлені китайськими важкоатлетами, тільки на 145,5 кг. [1,4]. Незадовільна ситуація зі станом і розвитком важкої атлетики в країні висунула нові завдання для керівників спорту в Китаї. Для зміни негативної ситуації велику увагу було приділено науково-дослідній роботі по впровадженню нових засобів і методів підготовки важкоатлетів. По-перше, було прийнято рішення посилити вивчення передового зарубіжного досвіду підготовки спортсменів, по-друге, продовжити пошук і відбір перспективних юних важкоатлетів, по-третє, продовжити впровадження сучасних інноваційних програм в практику їх підготовки.

**Мета дослідження** - вивчити сучасний стан і перспективи розвитку важкої атлетики в Китаї.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, нормативних документів, програм підготовки важкоатлетів, протоколів змагань, систематизація, узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вжиті заходи незабаром принесли свої результати. Вже на Іграх XXIII Олімпіади 1984 р. китайські важкоатлети завоювали 4 золоті та 2 срібні медалі. З 1986 по 1988 рр. вони двічі поновлювали світові рекорди у ваговій категорії до 52 кг. На Іграх XXIV Олімпіади 1988 р збірна команда Китаю з важкої атлетики вийшла на перше місце в світі в командному заліку. На чемпіонатах світу 2000 і 2001 рр. з важкої атлетики серед чоловіків вони завоювали 15 золотих медалей, 1 срібну і 4 бронзові медалі.

У 1990-х роках рівень важкої атлетики у чоловіків продовжував зростати, а загальна чисельність тих, хто займається в країні видом спорту вийшла на передові позиції.

Після включення в програму Ігор XXVII Олімпіади змагань з важкої атлетики серед жінок в Китаї також стали приділяти їй розвитку велику увагу. З 1984 р в країні почали створюватися жіночі команди, до 1999 року в країні налічувалося близько 40 клубів, в яких тренувалися жінки, а число хто займався займаються видом спорту становило більше 4000 осіб. На перших чемпіонатах світу, що проходили в 1987-1999 рр., жіноча команда Китаю виграла командний чемпіонат 12 разів і завоювала понад 100 золотих медалей. Статистика показує, що спортсменки Китаю ставали олімпійськими чемпіонами в 100 % вагових категорій (1988, 1992, 1996), в 89,0 % вагових категорій (1987, 1989, 1991), в 78,0 % (1997), в 67,0 % вагових категорій (1990, 1993), в 50,0 % вагових категорій (1995), 44,0 % у вагових категорій (1994, 1998, 1999) відповідно. Така ж ситуація була і при встановленні рекордів світу у вправах та сумі двоборства. У 1992 році ними було встановлено 88,9 % світових рекордів, в 1988 р - 77,8 %, в 1993 р - 66,7 % відповідно.

Хотілося б відзначити кілька особливостей, які відрізняють досягнення китайських спортсменок

*Перша особливість*, це часта зміна лідерів на наступному чемпіонаті світу. Якщо в інших країнах провідні спортсменки виступають на змаганнях найвищого рангу по 5-6 років, то у китайських атлеток таких «довгожителів» дуже мало, наприклад, тільки чотири рази в ці роки чемпіонками світу ставали: Лі Хонлінь (1987, 1988, 1989, 1991), Пен Ліпін (1988, 1989, 1991, 1992), Лі Юджун (1990, 1991, 1992, 1993), Лі Хонюн (1992, 1993, 1994, 1996), Лю Ксюхуа (1992, 1993, 1995, 1996), Тань Вейфан (1995, 1996, 1997, 1998).

*Друга особливість* полягає в тому, що деякі спортсмени в Китаї змінюють вагову категорію, в якій вони беруть участь, відповідно до потреб збірної команди. Наприклад Чень Янквін брала участь в чемпіонаті світу з важкої атлетики серед жінок у ваговій категорії до 64 кг, а у чемпіонаті Китаю у ваговій категорії до 58 кг.

### **Висновки.**

1. У 1984 і 1996 рр. китайські важкоатлети завоювали шість золотих олімпійських медалей. А з 1995 по 1999 рр. чоловіча збірна команда Китаю виграла кілька чемпіонатів світу в командному заліку. Важкоатлети-чоловіки вийшли на передові позиції в світі.

2. У 1984 р в Китаї почався розвиток жіночої важкої атлетики. До 1999 року в країні налічувалося близько 40 жіночих команд з важкої атлетики, в яких займалися більше 5000 жінок.

3. Успішний досвід розвитку важкоатлетичного спорту в Китаї, в основному, було досягнуто завдяки наступним принципам:

1) спрямованість на виконання урядової програми розвитку «Національної спортивної системи»;

2) вивчення успішного досвіду підготовки спортсменів-важкоатлетів із інших країн;

3) постійний пошук інновацій в галузі силового тренування і їх впровадження у практику;

4) вдосконалення системи відбору і рання спеціалізація навчання дітей та підлітків основам виду спорту;

5) впровадження сучасних наукових досліджень в систему підготовки важкоатлетів, особливо жінок.

### **Література:**

1. *Денискин В Н., Медведев А С.* Уровень спортивных достижений в зависимости от весовой категории у сильнейших тяжелоатлетов КНР. Юбил. сбор. труд. учен. РГАФК. Москва: 1998; 5: 16-9.

2. *Медведев А С.* Многолетняя динамика спортивного мастерства в рывке и толчке у сильнейших тяжелоатлетов мира. Теория и практика физической культуры. 1997; 3: 9-12.

3. *Олешко В Г.* Моделирование, відбір та орієнтація в системі підготовки спортсменів (на матеріалі силових видах спорту). [Дисертація]. Київ. 2014. 463 с.

4. *Протоколы международных соревнований по тяжелой атлетике за 1984-2002 гг.* Тяжелая атлетика: справочник. М.: Советский спорт, 2006. 436 с.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ-ПАРАЛІМПІЙЦІВ З НАСЛІДКАМИ ДИТЯЧОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛІЧУ 3

Ярмоленко М. А., Дяченко О. А., Юрко К. Ю.

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

**Вступ.** Сьогодні паролімпійський спорт знаходиться на стадії активного розвитку. В змаганнях беруть участь спортсмени з пор ушеннями різного характеру, в тому числі з наслідками дитячого церебрального паралічу (ДЦП). Фехтувальники-паралімпійці з наслідками ДЦП показують високі результати на світовій спортивній арені, однак їх спортивна підготовка вимагає суворої індивідуалізації порівняно зі здоровими спортсменами [1, 3].

Підготовка фехтувальників-паралімпійців з наслідками ДЦП має здійснюватися з урахуванням чималої кількості факторів із включенням у тренувальний процес додаткових позатренувальних засобів.

Аналіз літературних джерел [2, 4, 5] свідчить про брак досліджень, стосуються вивчення особливостей підготовки фехтувальників-паралімпійців з наслідками дитячого церебрального паралічу в Україні і світі та специфіки реалізації та організації навчально-тренувального процесу зазначеного контингенту, що й актуалізує необхідність подальших досліджень.

**Мета дослідження** – систематизація особливостей підготовки спортсменів-фехтувальників з наслідками ДЦП для оптимізації їх тренувального процесу.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел та матеріалів мережі Інтернет, синтез та узагальнення, акетування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що дитячий церебральний параліч - захворювання ЦНС, при якому особливо страждають мозкові структури, відповідальні за довільні рухи. Впливовим на спортивну діяльність є порушення регуляції тону м'язів - за типом спастичності, ригідності, дистонії, гіпотонії, наявності парезів, паралічів, мимовільних рухів, затримки тонічних рефлексів. Функціональні порушення відмічаються і в м'язах, що беруть участь в акті дихання. Поряд з фізіологічними порушеннями нерідко спостерігаються відхилення в емоційно-вольовій сфері та поведінці. Це пояснюється уповільненим формуванням вищих структур мозку, пов'язаних з вольовою діяльністю. У фехтуванні на візках спортсмени з ДЦП змагаються в класі А, при цьому зорова і слухова функції не повинні бути порушені, а розумовий розвиток має бути в межах норми. Для здійснення тренувального процесу та участі у змаганнях атлет повинен перебувати під постійним наглядом лікаря-невролога. За необхідності постійного прийому лікарських засобів, особливо тих, що знаходяться в списку заборонених речовин WADA, потрібно подати заявку на відповідність Міжнародним стандартам про винятки для терапевтичного використання і отримати дозвіл спочатку від національної антидопінгової організації, а потім від антидопінгової комісії при Міжнародному паролімпійському комітеті. Згідно зі сказаним, можна виділити такі завдання корекційного характеру навчально-тренувального процесу фехтувальників-паралімпійців: корекція анатомічно неправильних положень опорно-рухового апарату; подолання слабкості (гіпотрофії, атрофії) окремих м'язових груп; формування компенсаторної гіпертрофії; нормалізація тону м'язів; підвищення рухливості в суглобах, м'язово-суглобового відчуття (кінестезії) та тактильних відчуттів; загальна релаксація (розслаблення) організму й окремих м'язових груп; корекція емоційно-вольової сфери (формування стійкості до стресів, осмислення відчуттів, підвищення рівня самоорганізованості та дисципліни); підвищення рівня соціально-психологічної адаптації (розширення числа і варіативності соціальних зв'язків, зростання самооцінки і самоствердження в суспільстві).

Зазначені завдання мають бути вирішені в процесі тренувального процесу з застосуванням додаткових позатренувальних засобів. З метою реалізації ефективного навчально-тренувального процесу тренеру необхідно передовсім звертати увагу на використання спеціальних засобів у структурі спеціальної та загальної фізичної підготовки, а також застосовувати в процесі

підготовки фізіотерапевтичні процедури (різноманітні види масажу, електростимуляції, кліматотерапія тощо). Вітчизняні та іноземні автори роблять акцент на використанні дихальної гімнастики в статичному та динамічному режимах. Також рекомендовано на тренувальних заняттях використовувати гімнастику за методом Стрельникової. Для підвищення продуктивності корекції основних та вторинних порушень у фехтувальників з ДЦП необхідно використовувати збалансоване правильне харчування з використанням вітамінно-мінеральних комплексів, спеціальних спортивних препаратів, що позитивно впливають на ЦНС і інші системи. Закордонні та вітчизняні автори звертають увагу на мікроклімат в колективі у процесі підготовки спортсменів. Соціальна адаптація буде реалізована лише за наявності позитивного ставлення до особистості в спортивному колективі. Відповідно підготовка фехтувальників-паралімпійців з наслідками дитячого церебрального паралічу буде ефективною при дотриманні цих умов. Практичний досвід тренерів вказує на те, що робота з психологом є невід'ємним компонентом системи підготовки осіб з інвалідністю. Також, вони рекомендують проводити комплексну корекційну роботу з урахуванням впливу рухових, мовленнєвих і психічних порушень.

### **Висновки.**

Встановлено, що в фехтуванні на візках беруть участь спортсмени з наслідками дитячого церебрального паралічу, які мають порушення регуляції тону м'язів, в тому числі і тих, що беруть участь в акті дихання. Поряд з фізіологічними порушеннями нерідко спостерігаються відхилення в емоційно-вольовій сфері та поведінці. Окрім загальних та спеціальних завдань їх тренувальний процес містить завдання корекційного характеру, спрямовані на покращення перебігу основних та вторинних захворювань.

Специфіка реалізації підготовки фехтувальників-паралімпійців з наслідками дитячого церебрального паралічу полягає в спеціально організованому навчально-тренувальному процесі, спрямованому на більш сувору індивідуалізацію організаційно-методичного забезпечення, а також застосування додаткових позатренувальних засобів. Це зумовлює необхідність розробки методичних рекомендацій та сучасних технологій до занять спортсменів з наслідками дитячого церебрального паралічу, які будуть спрямовані на їх соціальну інтеграцію.

### **Література**

5. Бирюков А. А. Лечебный массаж: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – Москва: Академия; 2004. 368 с.
6. Винник Джозеф П. Адаптивное физическое воспитание и спорт. пер. – К. : Олимп.лит., 2010
7. Розанова Т. В. Методы психолого-педагогического изучения глухих детей со сложным дефектом. Дефектология; 1992. 2/3: 5-13.
8. Смольц Т. В., Розум І. А., Штангєєва О. О., Щербак Л. М. Ритмічна гімнастика як засіб адаптації до життя в не учбовий час. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб.наук.пр. – Харків; 2006. - №5. 91-94.
9. Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата // Под ред. Гросс Н.А. - Москва: Медицина; 2005. 235 с.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

## ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СТРІЛЬБІ З ЛУКА

Ярмоленко М. А., Пархоменко А. О., Дяченко О. А.

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

**Вступ.** Бурхливий розвиток спорту характеризується високою напруженістю змагальної боротьби, підвищенням щільності спортивних результатів, значними обсягами тренувальних навантажень. Все це ставить підвищені вимоги до організації підготовки спортсменів у стрільбі з лука, особливо щодо забезпечення комплексного контролю й керування тренувальним процесом. Водночас, існує гостра необхідність розробки нових засобів, методів і технологій, що дають змогу тренеру отримати й обробити великий обсяг різноманітної інформації та оперативно прийняти певне рішення.

Для підготовки стрільців високого класу необхідно вміло і раціонально спланувати тренувальний процес до успішних виступів на змаганнях. Тренеру дуже важливо правильно застосовувати різні засоби навчання та методи спортивного тренування відповідно до рівня спортивної майстерності стрільців. У сучасному спортивному тренуванні широко використовують різноманітні технічні засоби задля інтенсифікації та конкретизації розвитку рухових якостей та удосконалення характеристик техніки спортивних вправ. Аналіз літературних джерел свідчить про брак досліджень [1, 3], що присвячені вивченню особливостей підготовки спортсменів у стрільбі з лука із застосуванням технічних засобів, що і актуалізує необхідність подальших досліджень.

**Мета дослідження** – систематизація технічних засобів стрільців з лука для підвищення ефективності їх підготовки.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел та матеріалів мережі Інтернет, синтез та узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Під час опанування складних моделей техніки в спортивному тренуванні доцільно використовувати спеціалізовані тренажерні системи, які дають змогу досить достовірно моделювати умови того середовища, у якому спортсмен буде реалізовувати свій силовий потенціал. Ці тренажери дають можливість значно інтенсифікувати процес удосконалення технічної майстерності. Конструюються вони з урахуванням рухової (біомеханічної) специфіки індивідуальних особливостей спортсменів [2].

Аналіз науково-методичної літератури дозволяє стверджувати, що технічні засоби у спорті – це прилади, системи, комплекси й апаратура, що застосовуються для тренувального впливу на різні органи і системи організму, для навчання й вдосконалення рухових навичок, а також для одержання інформації у процесі навчально-тренувальних занять з метою підвищення їх ефективності. На сьогодні маємо низку класифікацій технічних засобів у спорті: за призначенням, структурою, принципом дії, формою навчання і контролю, логікою роботи тощо [3]. У таблиці 1 наведено основні біомеханічні параметри, котрі підлягають реєстрації в спортивній стрільбі з лука, а також методи реєстрації і типи використовуваних приладів [4].

*Таблиця 1*

### Параметри, методи реєстрації і типи використовуваних приладів у стрільбі з лука

Параметри контролю	Метод вимірювань	Тип приладу
Максимальне зусилля натягнення лука	Динамографія	Тензопередавачі, тензометричні установки
Початкова поза спортсмена	Фотозйомка, відеозйомка	Фотоапарати, відеокамери
Рухи окремих біолоанок	Відеозйомка, стробозйомка, відеоаналізатори,	Відеокамери, відеосистеми „АТЛЕТ-4”, „Світ”, „СКС-ІМ”, „Темп”(СРСР), „НАК Відеометрікс-200”, „НАК

	швидкісне кінозйомка, гоніометрія	Спортнас” (Японія), „Біомекенікс-600”, „Екшнмастер-500”(США)
Початкова швидкість і напрямок вильоту стріли	Лазерні системи, швидкісні відеокамери	ЕРРОЦМЕТР (США), сейсмодавачі в комплекті СИПР-01, НАК (Японія). Лазерні тири: НОПТЕЛЬ (Фінляндія)
Координати влучення стріли у мішень	Лазерні тренажери	Лазерні тренажери НОПТЕЛЬ (Фінляндія)
Моменти сил системи «лук –стрілець»	Акселерометрія	Трикомпонентний акселерометр 4321 „Бриль і К’єр”(Данія), акселерометри МП-1, В34-3, Д-14, АНС-014

Опрацювання інформативних біомеханічних параметрів дає можливість створити індивідуальні біомеханічні моделі пострілу з лука, а також оперативно контролювати точність (одноманітність) виконання пострілу.

За своїм призначенням тренажерні пристрої у стрільбі з лука умовно поділяють на такі групи: для розвитку спеціальних фізичних якостей лучників; для опанування й удосконалення окремих елементів техніки стрільби з лука; комплексні, для найбільш точного імітування пострілів зі спортивного лука. Для успішного оволодіння технікою стрільби з лука суттєве значення має розвиток спеціальних силових якостей (зокрема сили, силової витривалості) різних груп.

**Висновки.** На сьогоднішній день в багатьох видах спорту, особливо у стрільбі з лука, досягнення високих спортивних результатів є неможливим без використання в спорті вищих досягнень сучасних технічних засобів. Це обумовлено підвищенням вимог до підготовки спортсменів, які пов’язані з пошуком дійових шляхів до підвищення ефективності змагальної та тренувальної діяльності.

Технічна та фізична підготовка у стрільбі з лука спрямовані переважно на формування структури рухових дій з використанням технічних засобів навчання. Удосконалення підготовленості висококваліфікованих спортсменів на всіх етапах підготовки відбувається за рахунок використання таких груп тренажерних пристроїв: для розвитку спеціальних фізичних якостей лучників; для опанування й удосконалення окремих елементів техніки стрільби з лука; комплексні, для найбільш точного імітування пострілів зі спортивного лука.

#### Література

1. Антонов А. С. Интегральные показатели технической подготовленности высококвалифицированных стрелков из лука / А. С. Антонов // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теор. журн.]. – Харків: ХДАФК, 2012. – №4. – С.37–41.
2. Виноградський Б. А. Спортивна стрільба з лука: основи й удосконалення спеціальної підготовленості: [монографія] / Б. А. Виноградський. – Л.: ЛДУФК, 2012. – 306 с.].
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов // К.: Олимп. лит., К. М. 2 2015. — 752 с.
4. Пятков В. Т. Теоретико-методичні основи техніко-тактичної підготовки спортсменів у стрілецьких олімпійських вправах : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 “Олімпійський і професійний спорт” / Пятков Віктор Тимофійович. – К., 2002. – 40 с.

Actual problems of modern athletic preparation

## THE EFFECT OF SPECIAL EDUCATIONAL MODELS FOR CHILDREN'S ATHLETICS ON BODY KINESTHETIC INTELLIGENCE

Halaweh Rami., Almreheel Reem

*The University of Jordan, Amman, Jordan*

**Introduction.** The kinetic activities for children are essential input, not only for learning the special sports skills, but also it's an important means and support the children's growth in terms of mental, cognitive, social and emotional, so the movement for the children is an activity and primary form to the preparation for life, it's a good way to express the ideas and emotions.

The Modified sports games for kids which are appropriate with age have meaningful benefits for children in terms of kinetic balance and body efficiency, as it is not specifically limited to the manifestations of healthy body growth, but also reflected on the activation of mental performance, increasing intelligence degrees, exploration and research for children.

**Purpose of research.** This research is aimed to identify the impact of special educational models in athletics for children in age [7-9] years on body kinesthetic intelligence.

**Research Methods.** The experimental method was applied on a sample consisting of [12] children in the age of [7-9] years, where an educational program was implemented on children for eight weeks by three units weekly, the program contains some educational models for children's athletics, prepared by International Association of Athletics Federations (IAAF), this educational models includes interesting sports games for children as competitions (running, hurdling, throwing, jumping) where each competition comprises five models for learning it, The study used different scales to evaluate body kinesthetic intelligence, including (attention, remembering, discrimination and coordination, imagination, thinking and memorizing).

**Research Results.** The research results are indicated to the differences of statistical significance between the two measures the priori and posteriori in all body kinetic intelligent capacities, where these differences were for the posteriori measure in the sample which applied the educational models of athletics for children, and it was noted a recognizable improvement in the level of focus attention, remembering, discrimination and coordination, imagination, thinking and memorizing, which is reflected in Table 1.

**Table.1 Means and standard deviations and Wilcoxon sig rank test between pre and post tests**

Intelligence capabilities	Test	Means	Standard Deviations	Ranks	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Sig
Attention	Pre	0.58 m	0.33 m	Negative	12	6.5	78	3.1-	0.0 *
	Post	0.22 m	0.1 m	Positive	0	0	0.0		
Remembering	Pre	18.15 s	1.45 s	Negative	12	6.5	78	3.1-	0.0 *
	Post	16.6 s	0.88 s	Positive	0	0	0.0		
Discrimination And coordination	Pre	19 cm	10 cm	Negative	12	6.5	78	3.1-	0.0 *
	Post	12 cm	6 cm	Positive	0	0	0.0		
Imagination	Pre	14.0 s	1.1 s	Negative	12	6.5	78	3.1-	0.0 *
	Post	12.0 s	0.41 s	Positive	0	0	0.0		
Thinking and memorizing	Pre	1.16 m	0.50 m	Negative	12	6.5	78	3.1-	0.0 *
	Post	0.55 m	0.33 m	Positive	0	0	0.0		

The researchers attributed the results of the study on the learning modified models for children in track and field that develop their kinesthetic intellectual capacity for children. It is also encouraging children to use their body to express their thoughts and feelings during execution of those models. Those models also help to develop their neuromuscular coordination .

**Conclusions.** The given received data allows confirming the effectiveness of the educational models which prepared by International Association of Athletics Federation to developed body



kinesthetic intelligence for children, it also helps children to rise the control degree of the kinetic activity during performing. These educational models can be used in the preparation of beginners in various competitive sports and not just in track and field.

**References.**

1. Almustafa, Abdulaziz. (2013) Growth and development of psychological kinetic for children, University of Dammam, Scientific Publishing Center.
2. Alfaredi W. (2012) Build a kinetic intelligence test for children in age (4-6) years, International Conference of Colleges and Departments of Physical Education in Iraq. University of Kufa.
3. Charles G., Jamal S., Elhebil A. (2012) Educational Cards Kids Athletics. IAAF.
4. Charles G., Locatelli E. (2012) Kids Athletics, A Team event for children. IAAF.
5. Othman A. (2008), Modern trends in motor education, Alexandria, Dar Awafa for Printing.

Actual problems of modern athletic preparation

## **MECHANISM AND CHALLENGES OF INTERNATIONAL ARBITRATION IN MODERN SPORT**

Sam Noshadha

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

**Introduction:** Today sport is not only physical education, but also business which for developing it needs to financing big investment. According to report of EurActive in European Union, It is approximated that for every new job created within the industry, a further 0.65 new professions are created connected industries outside the supply chain. Sport sector is up 2% of the EU global GDP, as the total employment created by sports sector is 7.3 million, which it is equivalent to 3.5% of total European Union employment. The European Commission published a report on 2014 highlighting that sport in total produces a massive €294bn contribution added up to gross value of the European Union, concluding that “the sector is considered a significant driver of growth.” On 2007, finally European Union entered sport to the Treaty of Lisbon (Chapter 1 and 2, article 165). These are apart which they show importance of sport in modern lifestyle.

Close relationship between sport and economy caused increasing financial importance and disputes in sport industry. Just a glance at the economic overview of the sports sector is highly impressive. As much this statistics raise up mutually disputes connected to sport will increase. Professional sport may not be without conflicts / disputes. Sport competitive activities with its features imply disputes in sports environment which they effects not only professional athletes as well as physical education and sports organizations, referees, coaches, fans, organizers of sports competitions, medias, sports facilities providers; etc.

Sports dispute ceases in simple clashes but, when these clashes go to disagreements over mutual rights and obligations between parties, such sports disputes develop, as it may not be resolved unilaterally and require jurisdictional intervention.

Usually sports disputes are classified to the following groups:

- Technical disputes (applying technical rules);
- Administrative disputes (permitting sportsmen to a competition or transferring sportsmen between clubs);
- Disciplinary disputes (sanctions or disqualification);
- Economic disputes;
- Inter-agency disputes at different levels.

Types of sports disputes between parties are:

- Disputes regarding to commercial parties in sports areas;
- Disputes between sportsmen and sports organizations;
- Disputes between sports organizations;
- Disputes regarding to sanction or disciplinary limitations decisions made by sport organizations toward a person or group.

One of the most common sports dispute resolutions is via applying international sport arbitration courts. Awards of the international arbitration institutions are granted to be enforced by the New York Convention 1958.

The most common sport arbitration court is the CAS and mostly paradigm of many sport arbitration institutions is the CAS. Generally, a sports dispute may be submitted to the International Sport Arbitration (CAS) only if there is an arbitration agreement between the parties, which specifies recourse to the CAS. However, according to Rule 61 of the Olympic Charter, all disputes in connection with the Olympic Games can only be submitted to the CAS, and all Olympic International Federations (IF) have recognized the jurisdiction of the CAS for at least some disputes.

### **Aims of the research:**

- Studying of the CAS as one of the main instrument of dispute resolution in areas that they are directly or indirectly related to sport;
- Studying the principles of the CAS as: legality, competitiveness, voluntariness, independence of the parties to choose procedural form of dispute resolution and arbitrators as well, mutual cooperation and understanding of the parties in dispute resolution (for choosing arbitrator(s));

- analysis of procedural part of the current sports legislation, studying peculiarities of disputes arising in sport environment, identification of sports disputes, creating uniform criteria as a classification and features of sports dispute resolution;
- Analyzing the legislation, regulations and special literature to develop the most effective forms and methods of sports disputes resolution;
- Research and preparation of theoretical and practical foundations to architecture a unique model of an International Sports Arbitration Court.

**Methods:** The methods shall be resources on sports problems, international private law and national laws on sport, International Sports Arbitration Code of November 22, 1994, Olympic Charter, European Sports Charter, International Charter of Physical Education and Sport (UN Declaration of November 21, 1978), IOC International Anti-Doping Rules, Court Practice of the International Sports Arbitration Court, national legislation, laws in areas of physical education and sport, etc.

**Conclusions:** By modernity of sport, practice has shown that problems and disputes increasing and, choosing the way of dispute resolution depends on legal nature of disputes arise between the parties.

According to the World Anti-Doping Code 2009 which is signed by the all Olympic International Federations and National Olympic Committees agreed the jurisdiction of CAS for anti-doping rules violation. Since 2016, a part of CAS arbitrators for doping divided for the IOC disciplinary commission. The decision of the disciplinary commission may be appealed to the CAS's ad hoc court in the Olympic host city or in case; the ad hoc court is not available to the permanent CAS.

As a Swiss arbitration institution, the award of the CAS may be appealed to the Federal Supreme Court of the Switzerland but the practice of appealing shows generally unsuccessful result and mostly no evaluation is merited as appealed cases are considered just according to the procedural requirements, even if the award is not compatible according public policy.

One of the main points that motivate sport society to change the way or paradigm by reforming old sports dispute resolution mechanism or, to architecture new international sports arbitration institution according to the modern sport, was the award concerning FIFA case on August 2018.

Under most arbitration laws, parties cannot validly agree to arbitrate" any disputes which may arise between us in the future". Instead, parties must specify in the arbitration clause the "defined legal relationship" in respect of which they wish to submit their future disputes to arbitration (Art. 7 UNCITRAL Model Law (2006) and New York Convention, Art. II (1).) As a practical matter, anecdotal evidence suggests that the "defined legal relationship" requirement has rarely given rise to disputes. Published case law on this topic is equally scarce. However, the recent judgment of the Brussels Court of Appeal in the "FIFA Statutes case" is an apt reminder that this requirement is not a mere formality but should be taken seriously.

Therefore, we need to create professional, fair, independent and updated mechanism for dispute resolution in all fields of modern sports activities that, we may call this mechanism "sports dispute resolution mechanism". This mechanism may be as a professional institution for sports dispute resolution.

#### **Literatures:**

1. Treaty of Lisbon Amending the Treaty on European Union and the Treaty Establishing the European Community, Doc C 2007/306/01, 2007 [online]. - [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/228848/7310.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/228848/7310.pdf)
2. Foundation EurActiv [online]. - <https://www.euractiv.com/fondation-euractiv/>).
3. How Europe Can Learn from Sports Industry Successes, 2015 [online]. - <https://www.euractiv.com/section/trade-society/opinion/how-europe-can-learn-from-sports-industry-successes/>
4. Statista [online]. - <https://www.statista.com/statistics/370560/worldwide-sports-market-revenue/> .
5. CAS [online]. - (<https://www.tas-cas.org> )

Actual problems of modern athletic preparation

## THE FEATURES OF BASKETBALL MOVEMENTS AND THEIR IMPACT ON BEGINNER BASKETBALL PLAYERS' FOOT

Stroganov S., Serhiyenko K.

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

**Introduction.** Athletes' high performance is the result of a multi-year training routine since its achievements are closely related to increasing physical activity at all stages of multi-year preparation.

The development and improvement of the youth sport system provide a nation's health preservation and are the most essential reserves of high performance sport.

During preparation, selection and specialisation of the reserves the Youth Sports School is replenished with promising youngsters [4]. However, the modern sport often demands more physical activity at the preparatory stage of a multi-year training routine decreasing the age qualification for athletes. Thus, nowadays basketball clubs can enlist children at the age of four or six. It is known that during the sensitive body development, bone and muscle mass development children are vulnerable to destructive exogenous impacts. Therefore, physical activity, which is no longer optimal, will lead to further injuries.

The most common basketball players' health problems are musculoskeletal traumas and injuries, the foot arch dysfunctions and flatfoot [1,4]. The lack of prevention aimed at decreasing traumatism among youngsters could have negative lifelong outcomes.

**The objective** was to study the features of basketball movements and their impact on beginner basketball players' foot.

**The methods of the research:** analysis, generalisation of scientific and methodological reference literature; tensodynamometry and maths statistics methods.

**The results of the research.** Traumatism, which has been of most importance to scientists, is an ongoing critical problem in the modern sport. For instance, game sports are leaders among a great number of injuries [3,4]. They are clearly explained by players' positions on the court. Thus, basketball is characterised by abrupt changes in direction during a run, sudden stops, jumps and landings that increase an athlete's foot tension.

To define the quantitative parameters of young basketball players' foot arch locomotion, twenty-nine 8-/9-year-old athletes were selected and divided into two groups. The first group included young basketball players who did not have the foot arch locomotion dysfunctions, the other one included beginner athletes whose foot arch was 27mm lower, which corresponded to the average level for boys of that age. The evaluation of the biomechanical parameters of the foot contacting a basketball court was carried out by means of tensodynamometry on the tensoplatform Kisler [2]. With the previous research involving the experts and showing that the highest force influences the basketball player's foot arch during jumps and stops, much of attention was drawn to the parameters analysis. The following biomechanical parameters included the maximum jump and landing foot force, the foot force impulse, the foot force gradient, the amortisation phase duration, the active jump duration and the jump height.

Young basketball players performed four exercises: upward two-leg jumps, upward-forward one-leg spring jumps, sudden stops by steps and sudden stops by jumps.

It is obtained that the beginner basketball players with the foot arch locomotion dysfunctions have their average parameters of the maximum jump and landing foot force at the level of 896.81 H and 2106.67 H respectively, whereas the young basketball players with the right foot arch have their maximum jump foot force at the level of 971.25 H and landing foot force — at 2026.92 H. In addition, the jump height of the players with the right foot arch exceeds the parameters of the young players with the foot arch locomotion dysfunctions by 12.5%.

During the upward-forward one-leg spring jumps young athletes with the right foot arch appear to perform the jumps 25% higher and 18% longer, having their maximum foot force in both horizontal and vertical directions 1.05 time higher than the one of the athletes with the foot arch locomotion dysfunctions.

It is established that young athletes with the right foot arch performing sudden stops by steps and jumps have their maximum foot force in both horizontal and vertical directions 1.05 and 1.23 times higher than the one of the athletes with the foot locomotion dysfunctions.

**Summary.** Young basketball players' foot arch tension is high and tends to grow at further stages of a multi-year training routine.

The foot arch locomotion dysfunctions have a negative impact on young basketball players' techniques.

The obtained results indicate that a set of exercises aimed at strengthening the foot arch should be added to young basketball players' training routines.

#### **References**

1. Vasylenko VS, editor. The risk factors and athletes' cardiovascular diseases. Saint Petersburg: SpecialLiterature. 2016. 206p.
2. Kashuba V, Yurchenko O, Khabinets T. The use of biomechanics and information technologies in the adaptive physical education for schoolchildren. *Predniprovs'k Sports Journal*. 2017;1 : 141-51.
3. Stepanov KS, Konyakhina GP. Traumatism in basketball and its prevention. Textbook. Chelyabinsk. 2016. 64p.
4. Stroganov S, Serhiyenko K. Prevention and Correction of the Foot Supporting-Spring Qualities Disorder of Young Basket-ball Players. *Youth Scientific Bulletin of the East-European National University named after. Lesia Ukrainka*.
5. Shynkaruk OA. The basics of athletes' training routine and selection organisation. *Slobozhansk Science and Sports Journal*. 2016;3(53) : 109-112.

Actual problems of modern athletic preparation

## SPORTS PSYCHOLOGY IN THEORY AND PRACTICE

Sulaberidze G.

*Georgian State Teaching University of Physical Education and Sport, Tbilisi, Georgia*

**Introduction.** A comparison between different world-class athletes shows considerable differences in physical dimensions, between sports but also within the same sport. Psychomotor functions like coordination, flexibility and timing show many more similarities. The same is true with mental equipment. A good athlete will have more mental toughness and emotional stability than his more mediocre colleague. The insight that sport is much more than muscle strength, conditioning and technical skill is an old one. Today most coaches and athletes understand psychological traits and abilities play a significant role, especially in competitive sports. However, this insight is often combined with a passive view about mental skills. “Some athletes have what it takes, others have not”. Some athletes are regarded as ‘Björn Borgs types’ with success waiting around the corner, others have the same physical talent, but lack of the right mental equipment will be the decisive factor. This view represents a very pessimistic approach to human nature, looking at individuals as growth perspective and the language of learning and development. It starts with a question: “Into what type of person should I develop in order to use my resources and reach my goals?” This view looks at the borders and limitations in the light of ‘self-fulfilling prophecies’ and at mastery and self-control from the point of ‘alternative systems of control’. It emphasizes individual responsibilities as well as personal possibilities.

**Purpose of research.** This research is designed to provide with fundamental knowledge to psychological theories and techniques that could be used to enhance the performance and personal growth of athletes from youth sport to elite levels. The focus of this research is on theory, research and practices in sport and exercise psychology. The teams with this abstract will be introduced to the role of applied sport psychologist, the development and evaluation of basic mental skill training, and theories underpinning each mental skill. Both theoretical and practical dimensions of this article are based on research evidence. In addition, the development and evaluation of basic psychological skills training programmes will be introduced as it will help teams to increase their results.

**Research methods** The analysis of 152 soccer games showed, among other things, a very clear grouping of scoring. The probability for a goal within 5 minutes of another was significantly higher - for both teams. This change in quality of play after scoring may be attributed to:

a) Emotional reactions (positive or negative), which seem to disturb the flow and rhythm of the play.

b) Change in internal goal-programming due to the increased probability of winning or losing.

The effect of posthypnotic variations of task-difficulty, self-confidence, muscular tension and mental tension (calm, worried) was studied on maximal isometric strength, measured by left and right knee extension and elbow flexion. Compared with the base level (‘normal maximum’) there was a decrease of performance in six of the eight conditions.

The two conditions with increased strength were

a) optimal attitude towards the task (task-difficulty)

b) optimal attitude towards themselves (self-confidence).

Alternative Systems of Control (ASC-2). Most of the problems, inside and outside, sports, arise when the dominant system of control, ‘voluntary effort’, is non-effective or contraindicated. Trying to go to sleep, to concentrate, to relax or to master emotions often creates the opposite results with feelings helplessness as a result. The same is true for physical performance. A high of voluntary effort will activate the antagonistic of relaxing the antagonistic muscle. Thus, one of the main purposes with mental training is to introduce and train alternative systems of control like trigger-control or control by images. However, in order to become effective, the systems require an alternative. Alternative Systems of Cognition (ASC-3) - Alternative states of consciousness contain more of primary processes and another way of processing information. When I have ‘frozen’ top athletes in the middle of a movement and asked

to describe their body position with their eyes closed, the descriptions have often been rather inaccurate. One of the Swedish Davis Cup Tennis players had a difference in his elbow of 50 degrees. As a change of racket angle of one single degree will cause the ball to deviate 3 meters there is no possibility of using an analytical, mathematical operation to get the ball to the right point. Instead, a goal-image will compose the right body position out from experience of hitting the ball, experience that have stored during years of training and competition. As long as the player has the flow and stay in the A-mode (he plays as in trance), this type of information process will function. However, when he starts to 'think' (d-mode) the performance usually drops (paralysis by analysis) Thus, one of the main purposes for mental training is to be developed the quality and consistency of peak performance by control of the ideal performance state.

The phrase 'Mental Training' (Uneståhl,1982) is used as a label for psychological techniques aimed at control and change of an individual's external, internal, mental and physical behaviour and experience. A system training of mental skills, behaviour, attitudes and strategies is based on the philosophy that "mental strength" can be handled in exactly the same way as physical strength. Mental training can be "general" or area-specific. The general training can be divided into three steps:

A. Mental Conditioning 1. Muscular and mental relaxation. 2. Self-hypnotic induction training.

B. Mental Technique Training 1. Direct, indirect and posthypnotic suggestions. 2. Short- and - long term images. C. Mental Strength training 1. Skill - acquisition, detection and development. 2. Motivational training. 3. Attitudinal training. Inner Mental Training Phases of mental training.

**Research results.** Results of investigation of 5,000 Swedish athletes from different sports, ages and sex (Uneståhl, 1981) showed a clear relation between IMT-training and level of competence. For instance, 30% of the Swedish champions and 37% of the European champions belonged to the IMT-group, compared with only 1% of athletes in general. Of the Swedish Olympic Team 1980 less than 1/3 had IMT-training, however, more than half of the finalists and more than 2/3 of the medal winners had had the training. This relation is probably a combination of 1) effects of the mental training and 2) selection factors, meaning that there is an over-representation of gifted athletes in the group, which starts mental training.

Possible reasons of that are:

1. Exposure. Through their national federation top-athletes will be easier introduced to programs in mental training.

2. Motivation. A sign of being good is to always be on the way to something still better, and to take every Opportunity to improve.

3. Recognition. IMT is mainly a systematization and development of what good athletes always have found themselves.

Thus, they can more easily recognize and understand the value of such training. Sport Psychology in Theory and Practice L-E Uneståhl Sport Psychology in Theory and Practice 14

1. Exposure. Through their national federation top-athletes will be easier introduced to programs in mental training. 2. Motivation. A sign of being good is to always be on the way to something still better, and to take every Opportunity to improve. 3. Recognition. IMT is mainly a systematization and development of what good athletes always have found themselves. Thus, they can more easily recognize and understand the value of such training. Evaluation have been made of 1. - the effects of single IMT-programs in specific parameters (for example EMG-measured effects of the ideo-motor training, specific effects of concentration training etc.) 2. - the effects of the entire IMT-program on specific parameters (for instance speed of recovery after maximal strain, measured with blood lactic acid concentration - Uneståhl, 1981). 3. Seasonal improvements in competitive performances. a). One type of evaluations has been the comparison of results, international meets before and after mental training. As an example, the Swedish swimming team went from 2 to 14 finalists or from 0 medals to 2 gold, 2 silver, 1 bronze in 2 consecutive Olympics. However, there are also other factors who probably contributed to this improvement, which makes it difficult to isolate the role of mental training. This is especially true when everyone in a national team takes part in the training. b). Of the more studies of seasonal improvement can be mentioned one in bowling. 100 bowlers varying in age, sex, level competence and location, were selected and trained mentally (the IMT-12 weeks program). They were then followed for 3 years and compared with a control

group. The training gave immediate effects on the subjective ratings, but the objective improvement in bowling skills did not reach significant level until the second year. This study shows that athletes must sometimes wait a long time before the positive effects of mental training on performance are visible. Mental training can even sometimes cause an initial performance decline in the same way as can happen when athletes change to a new (and better) technique. The best results from mental training seem to appear when the mental skills and strategies are so integrated that they have become a way of thinking, feeling and behaving in a natural way. A large part of the athlete's evaluations of the mental training concern changes in everyday life. Reports like better sleep, calmer, more harmonious are common. Similar principles seem to be valid for sport and non-sport performance as well for quality of life in general. During the last decade the use of mental training has spread around and has reached most of the various groups in the Swedish Society. It has been included in the Swedish school system (Sweden is still the only country so far) it is used in theatre as well as in hospitals. A recent investigation (Uneståhl, 1985) showed that over 2 million Swedes have used parts of the Inner Mental Training system. A mental training that can teach stress-management skills, good self-esteem and a positive attitude to life can have influences far beyond physical performance. The physical conditioning might disappear quickly when the athletic career is over, while mental training can create a mental conditioning, which lasts for life.

**Conclusions.** This program, which I showed you is the future of sport, to grow up sportsmen's mental quality, it will help to make more results in career and our research proves this. We can talk about this more and more but in fact, sports teams and owners need more sports psychologists. Our universities must have study programs in this category because in our countries we don't have professionals of this field, whereas we can build our future in sports only by concentrating on psychology. This research showed that sports psychology is important for everyone.

**References:**

- Uneståhl, L-E: Hypnosis and posthypnotic suggestions. Örebro, Sweden: Veje Publishing, 1973  
 Uneståhl, L-E: Hypnosis in the seventies. Örebro, Sweden: Veje Publishing, 1975  
 Uneståhl, L-E: Självkontroll genom mental träning (Inner Control by mental training: Applications in sport). Örebro, Sweden: Veje Publishing, 1979  
 Uneståhl, L-E: Inner Mental Training. Örebro, Sweden: Veje Publishing, 1981.  
 Uneståhl, L-E: (Ed.): The Mental Aspect of Gymnastics. Örebro, Sweden: Veje Publishing, 1983.  
 Uneståhl, L-E: (Ed.): Hypnosis in Conditioning the Problem Athlete. In Welsh, P. & Shepard, R. (Eds.). Current Therapy in Sports Medicine. B.C. Decker Inc, 1985.



## МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ. ПЕРЕДОВІ ПРАКТИКИ ТА ІННОВАЦІЇ СУЧАСНОЇ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія

### ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Бабак С. В.

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

**Вступ.** Сучасна художня гімнастика потребує від спортсменок великих фізичних навантажень та довготривалих тренувань. Особливо важливим та актуальним у розумінні харчування гімнасток є те, що за надмірно скороченого та обмеженого в кількості харчового раціону варто врахувати та зберегти всі нутрієнти, необхідні не тільки для підтримання функціонування організму, а й для того, щоб забезпечити високий рівень роботоздатності спортсменок, сильні м'язи й одночасно підтримувати струнку фігуру [1, 2, 5].

**Мета дослідження** – узагальнення теоретико-методичних підходів вітчизняних та зарубіжних авторів до проблеми впливу харчових нутрієнтів на організм гімнасток, які забезпечують регулювання маси тіла та підтримують роботоздатність організму.

**Методи дослідження:** аналіз сучасної науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Складання раціону харчування для гімнасток завжди індивідуальне – воно включає лише корисні продукти, що зміцнюють м'язи та зв'язки, а також дають достатню кількість енергії на весь день при мінімальному вмісті калорій. Не менш важливим є питання дотримання температурного режиму, а також умов та термінів придатності харчових продуктів. Режим дня повинен відповідати нормам гігієни відпочинку, сну, бадьорості, перебування на свіжому повітрі, здійснення оздоровчих та профілактичних заходів [2, 4].

Режим харчування підпорядкований загальним дієтичним правилам, а також враховує специфіку тренувального процесу. Добова норма їжі має розподілятися на кілька прийомів залежно від характеру майбутнього навантаження та інтервалів відпочинку між окремими заняттями [3].

Розподіл енергоцінності харчування має бути таким: 10%, 25% (сніданки), 35% (обід), 5% (полуденок), 25% (вечеря).

При одному тренувальному занятті можуть бути варіанти тренування в першій половині дня або в другій. При цьому калорійність окремих прийомів їжі дещо змінюється.

При двох тренувальних заняттях на день тренування слід проводити між сніданками та перед вечерею. При трьох тренувальних заняттях їх варто проводити між сніданками, перед обідом і перед вечерею. Якщо перше заняття проводиться до сніданку, то перед ним гімнастки не приймають їжу. Допускаються невеликі порції корисних рідин.

У змагальному циклі режим харчування підпорядковується регламенту змагань, але за можливості не повинен різко відрізнятись від звичного стереотипу.

Гімнастки та їхні батьки мають запам'ятати перелік продуктів, які потрібно категорично виключити з раціону: вироби з пшеничного борошна із дріжджами, фаст-фуд; чіпси і сухарики; газовані напої; молочний шоколад і цукерки з барвниками; консерви тощо. Ці продукти і висококалорійні, і просто шкідливі для організму

Є продукти, які можна споживати в невеликій кількості: макарони; кисломолочні продукти високої жирності; жирні сорти м'яса; банани і виноград.

Для досягнення спортивних результатів гімнастки мають включати у свій раціон фрукти, овочі, каші, нежирне м'ясо, морепродукти, нежирні кисломолочні продукти, з напоїв – мінеральну воду без газу, відвар шипшини, свіжі соки (розведені водою). Замість цукру – мед. Для них рекомендовано корисний енергетичний напій: сік одного лимона, 150 мл води і чайна ложка меду.

Харчовий раціон складається індивідуально з врахуванням віку, ваги тощо [2].

Харчування залежить від етапу підготовки спортсменки: базове харчування, харчування перед змаганнями, під час змагань та у період відновлення [3].

Для кожного етапу нами розроблено і запропоновано по чотири варіанти складу їжі протягом дня.

Часто в гімнастиці виникає потреба у зниженні маси тіла.

Для цього необхідно:

- перейти на низькокалорійний раціон, але поступово. Мета – зменшення запасів жиру і при цьому збереження роботоздатності. Якщо спортсменка при такому раціоні швидко «зганяє вагу» за рахунок втрати вуглеводів та рідини, то це може викликати погіршення самопочуття та зниження роботоздатності;

- постійно контролювати масу тіла. У жінок, зазвичай, маса тіла може коливатися в межах 1-2 кг;

- точно визначити зміни в структурі маси тіла методом каліперометрії, яка дозволяє визначити товщину жирових складок в різних частинах тіла, тому що зменшення жирової маси може відбуватися при стабільності загальної маси тіла. І навпаки, можливі втрати відносно малої кількості жиру, не дивлячись на значне зниження маси, що є не бажаним;

- дотримуватися раціону, в якому відсутні жири та зберігаються білки, вуглеводи, вітаміни та мінеральні речовини. Збалансований раціон зі зниженою калорійністю дозволяє худнути на 1 кг за 1-2 тижнів. Якщо при цьому знижується роботоздатність, необхідно збільшувати кількість вуглеводів в їжі;

- категорично відмовитися від алкоголю;

- не використовувати сечогінні препарати; вони не тільки знижують спортивну роботоздатність, а й становлять небезпеку для здоров'я (призводять до втрати калію та до зайвої втрати рідини).

**Висновки.** Художня гімнастика – дуже красивий вид спорту, який вчить спортсменок правильного і здорового харчування з ранніх років. Перед гімнастками ставлять досить складні завдання – витончено виглядати протягом всієї спортивної кар'єри, в періоди фізіологічного росту організму, разом з тим, отримуючи в достатку всі необхідні поживні речовини, вітаміни, макро- і мікроелементи. Зазвичай, дівчатка починають займатися гімнастикою у 3 - 5 років. У цей період батьки разом з тренерами закладають правильний режим харчування юних спортсменок і вибір корисних продуктів.

Батьки дівчаток, і самі діти з початку занять мають отримати повну інформацію щодо харчування.

У дітей має бути сформоване розуміння того, що досягнення цілей в цьому виді спорту залежить від харчування. Вони мають знати склад та енергетичну цінність продуктів харчування, які продукти не варто взагалі споживати, бути в курсі особливостей прийомів їжі на різних етапах підготовки, володіти знаннями про корекцію маси тіла при її невідповідності тим вимогам, які є в художній гімнастиці.

#### **Література:**

1. Бароненко ВА, Белоусова СИ, Погребак ЮБ. Морфофункциональный статус девочек, занимающихся художественной гимнастикой, в контексте построения стратегии адаптации к однократному тренировочному занятию в предсоревновательном и постсоревновательном периодах. Физ. культура: воспитание, образование, тренировка; 2015.4:32–35.

2. Земцова ИИ, Олейник СА. Рекомендации по питанию и пищевым манипуляциям для спортсменов. Наука в олимпийском спорте; 2007.3:142-158.

3. Полиевский СА. Спортивная диетология: ученик. – Москва: Академия, 2015. 208 с.

4. Michopoulou E, Avloniti A, Kambas A, et al. Elite premenarcheal rhythmic gymnasts demonstrate energy and dietary intake deficiencies during periods of intense training. *Pediatr Exerc Sci*; 2011.23(4):560-72.

5. Sousa M, Carvalho P, Moreira P et al. Nutrition and nutritional issues for dancers. *Med Probl Perform Art*; 2013.28(3):119-23.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія

## НЕЙРОГЕНЕЗ В ПОСТНАТАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

Бабак С. В., Юшко Д. В., Сліпченко А. В.

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

**Вступ.** В останні десятиліття активно проводяться дослідження з виявлення ознак нейрогенезу в постнатальному періоді у ссавців, у тому числі й у людини. Стосовно людини, ці дослідження можуть мати велике значення у вирішенні проблем відновлення нервової тканини після травм, лікування нейродегенеративних захворювань і депресії, корекції вікових дегенеративних змін нервової тканини тощо.

**Мета дослідження** – провести аналіз сучасної наукової літератури, що стосується нейрогенезу в постнатальному періоді тварин і людини.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Нервовій системі людини притаманна пластичність: під час загибелі нейронів інші нейрони утворюють нові зв'язки і це дає можливість не втрачати функції. Однак, це не єдиний механізм підтримання фізіологічних та психічних функцій мозку. Мова йде про нейрогенез – появу нових нейронів та їх міграція в мозку. У другій половині ХХ ст. було виявлено наявність нейрогенезу у тварин у постнатальному періоді – у риб, амфібій, рептилій, птахів і ссавців. У риб відновлення нейронів має місце в усіх частинах мозку. Травмування мозку призводить до активації клітин-попередників. Але утворення різних типів нейронів залежить від віку особин. Під час старіння здатність до нейрогенезу знижується. Основні попередники нових клітин у дорослих риб – нейроепітеліальні клітини, а у мальків – також клітини радіальної глії [2]. У 1980-х роках було виявлено нейрогенез у дорослих амфібій (А. Поленов, ССРСР) і у птахів (Фернандо Ноттебом, США). У птахів в вокальному центрі мозку процес нейрогенезу відбувається постійно, але залежить від сезону. Джерелом нових нейронів і у птахів, і у амфібій виявились нейрональні стовбурові клітини стінки шлуночків мозку. В ембріогенезі з цих клітин утворюються нейрони та нейроглія. Однак, частина стовбурових клітин «застигає» та чекає свого часу. Щодо ссавців, то перші відомості про нейрогенез у дорослих щурів мали місце ще у 1962 р., але вони вважались спірними. Лише через 30 років учені виявили стовбурові клітини в мозку дорослих мишей. У ссавців також нейрональні стовбурові клітини локалізовані поблизу шлуночків мозку (субвентрикулярна зона). Нові нейрони знаходили в еволюційно давніх відділах головного мозку: нюхових цибулинах і гіпокампі. З 1990-х років вважалося, що субгранулярна зона гіпокампу – головне місце «дорослого» нейрогенезу.

У 1998 р. Фред Гейдж (США) і Пітер Еріксон (Швеція) заявили про нейрогенез у дорослих приматів і у людини. Але перед цим Фред Гейдж проводить експерименти на щурах і отримує результати, які показують: 1) пересажені ділянки мозку з нейрональними стовбуровими клітинами приживаються в зруйнованих частинах мозку і відновлюють його; 2) у тварин, яким створювали нові умови життя, в яких вони мали вирішувати ряд завдань, нейрогенез був набагато значнішим, ніж у тих тварин, які жили в стандартних умовах.

Зазвичай, більшість експериментів проводять на гризунах. Але вони народжуються з незрілим мозком. У людини зубчаста звивина майже повністю сформована на момент народження. S. Sorrells виявив нейрогенез у дітей та підлітків. В цілому основна частина «дорослого нейрогенезу» у гризунів відбувається в досить ранньому постнатальному періоді і може відповідати гіпокампулярному нейрогенезу в дитинстві людини. Тварини, які живуть довше, ніж гризуни, мають більш повільний нейрогенез (наприклад, вівці та мавпи).

У 2007 р. Curtis M. показав, що в мозку людини є клітини, що мігрують до нюхової цибулини. Проте, виникають проблеми з відтворенням даного експерименту. Кілька груп дослідників виділили стовбурові клітини з різних частин мозку людини і виявили, що вони *in vitro* можуть виробляти незрілі клітини мозку. Є дані про нейрогенез у спинному мозку, в чорній субстанції (Цинзерлинг В.А., Сапаргалиева А.Д., 2013). Вважається, що нейрогенез у вказаних

ділянках мозку у дорослих становить 5 % на місяць. Якщо нових нейронів утворюється більше, то не всі з них стають морфологічно та функціонально зрілими. Під час нейрогенеративних процесів, інсультів та травм швидкість нейрогенезу недостатня для відновлення нервових клітин (Louro J., Pears D.D., Huang H., Chen L.). Учені вважають, що у таких випадках нейрогенез такий має місце. Встановлено, що під час пошкодження нервової системи напрямок міграції клітин-попередників може змінюватися в напрямку пошкодженої ділянки мозку (Curtis M. A. et al.; Ozen I. et al.).

Дослідження можливого нейрогенезу відкривають шляхи для розробки принципово нових технологій лікування пошкоджених відділів ЦНС. Ті, які є на сьогодні, базуються на стимуляції процесів репаративної регенерації нейронів, створенні умов, необхідних для регенерації нейронів та гліальних клітин, росту нервових волокон, а також на блокуванні факторів, що гальмують ці процеси. Експериментально показано можливість стимуляції стовбурових клітин мозку шляхом введення ростових факторів (Datsun A., 2010).

Проводяться дослідження подальшого використання в неврології стовбурових клітин різного походження [1]. У 2003 р. в журналі «Nature» з'явилася публікація про стовбурові клітини крові, які проникають у мозок, зливаються з нейронами й утворюють двоядерні клітини, після чого ядро нейрона руйнується, а «нове» ядро стовбурової клітини замінює його. Професор Шварц (Ізраїль) показав, що Т-лімфоцити – є факторами нейрогенезу.

S. Thuret (Велика Британія), S. Sorrells, A. Alvarez-Buylla, M. Paredes та ін. (США) вважають, що на сьогодні немає адекватних методів для відстеження процесу народження нейрона. Зазвичай, дослідники шукають наявність певних білків, які вироблені молодими нейронами. Але дослідження проводяться в більшості випадків на зразках мозку від мертвих людей. Не виключено, що ці «ідентифікаторні» білки деградують після смерті. Вони також можуть мати інші ролі і вироблятися іншими типами клітин. Щоб перевірити це, S. Sorrells з колегами зібрали більше десятка зразків тканин від 59 пацієнтів, у яких була видалена тканина мозку, як частина хірургічного лікування важкої епілепсії. Зразки дуже швидко оброблялись, щоб максимізувати їх якість. Вчені прийшли до висновку: якщо в дорослому людському гіпокампі і народжуються нові нейрони, то це – рідкість [3].

Дослідження гіпокампу мавп проводяться з використанням методів маркування, які зазвичай неможливі для людей з етичних міркувань. У цих тварин виявлено нові генерації нейронів. Але екстраполювати ці результати на людину неможливо: було виявлено, що нейрональні стовбурові клітини зливаються в стрічкоподібний шар у гіпокампі мавпи до народження. У людини стовбурові клітини таким чином не організуються, отже є чітка різниця в розвитку між мозком людини та мозком приматів [3].

**Висновки.** 1. Нейрогенез має місце у постнатальному періоді тварин. Нові нейрони розвиваються або з нейрональних стовбурових клітин або з радіальної глії. 2. Доведено наявність нейрогенезу у субвентрикулярній зоні, гіпокампі, нюховій цибулині мозку дітей та підлітків. Не виключено, що нейрогенез у людини саме тоді і закінчується. 3. Ряд учених стверджують про наявність у цих зонах нейрогенезу у дорослих, але у більшості випадків ці дані спірні або їх неможливо відтворити. 4. Дуже великі ділянки мозку не досліджені і залишаються для вивчення можливої присутності там нових нейронів. 5. Якщо вчені знайдуть методи стимуляції нейрогенезу у людини в дорослому і в старечому віці, то можна буде вирішувати ряд питань про лікування ряду хвороб.

#### **Література:**

1. Тибекина ЛМ. Нейрогенез и клеточные технологии в лечении заболеваний и поврежденной нервной системы. Здоровье – основа человеческого потенциала; 2014.151-157.
2. Kaslin J, Kroehne V, Ganz J. et al. Distinct roles of neuroepithelial-like and radial glia-like progenitor cells in cerebellar regeneration. *Development*; 2017.144 (8):1462–1471.
3. Sorrells SF, Paredes MF, Cebrian-Silla A et al. Human hippocampal neurogenesis drops sharply in children to undetectable levels in adults. *Nature*; 2018.15(555):377-81.

Медико-биологические аспекты олимпийского спорта. Передовые практики и инновации современной спортивной медицины. Физическая терапия и эрготерапия

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Бауржан М. Б., Андасова Ж. М., Беркинбаев С. Ф.

Казахский медицинский университет непрерывного образования, Алматы, Республика Казахстан

**Введение.** Для обеспечения функциональных возможностей организма при длительных и интенсивных физических нагрузках формируется адаптация, что вызывает структурно-функциональные изменения сердечно-сосудистой системы. Сдвиги её функциональных показателей при оптимальных спортивных нагрузках имеют физиологический характер. Чрезмерные, чаще предсоревновательные и соревновательные нагрузки приводят к истощению механизмов адаптации и развитию патологических состояний. Своевременная диагностика, направленная на выявление ранних признаков развития патологии, необходима для профилактики заболеваемости и внезапной смерти в спорте [1;2;3].

**Цель исследования.** Выявить особенности ранней диагностики перенапряжения сердечно-сосудистой системы у спортсменов, занимающихся единоборствами, на основании ЭКГ и дисперсионного картирования электрокардиографических показателей.

**Методы исследования:** экспресс-оценка функционального состояния сердца на приборе «Кардиовизор-06с» и интерпретация ЭКГ в покое и после нагрузки.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Обследование проводилось во время тренировочных сборов сборной команды по вольной борьбе во Всемирной академии бокса (AIBA) г. Алматы, в предсоревновательном периоде. Участие принимали 25 спортсменов 18-31 года.

При интерпретации электрокардиограмм у 15 спортсменов, что составляет 60 % обследованных, выявлены ранние признаки перенапряжения сердечно-сосудистой системы: у 36% (n=9) спортсменов выявлен синдром ранней реполяризации желудочков (СРРЖ); сопряжение СРРЖ с гипертрофией левого желудочка у 2 (8%) и сопряжение СРРЖ с неполной блокадой правой ножки пучка Гиса у 2 (%); у 10 спортсменов не было выявлено никаких изменений на ЭКГ (таблица 1).

Таблица 1

**Сравнительная таблица результатов ЭКГ и дисперсионного картирования высококвалифицированных спортсменов, занимающихся вольной борьбой (n=25)**

Показатели дисперсионного картирования	Количество спортсменов	«Миокард», %	ПАРС, баллы	Ритм, %
Показатели ЭКГ				
Синдром ранней реполяризации желудочков	9 (36%)	13,5-14,7	4,2-5	22 -29
Гипертрофия левого желудочка	1 4%	15-16	15-16	46-17
Неполная блокада правой ножки пучка Гисса	1 4%	15-16	6-7	29-17
ССРЖ и гипертрофия миокарда	2 8%	14-17,5	6,5	18-44
СРРЖ с гипертрофией левого желудочка и неполной блокадой правой ножки пучка Гисса	2 8%	14-19	5-6	18-36
Без патологии	10 (40%)	12,7-13,2	4,5-5	17-22

На следующем этапе нами проводилась оценка результатов дисперсионного картирования с использованием аппаратно-программного комплекса «Кардиовизор-06» для выявления изменений и нарушений электрофизиологических свойств миокарда, рассчитывались индексы: «миокард», «ПАРС» и «ритм». У 15 спортсменов с признаками перенапряжения миокарда на ЭКГ на кардиовизоре выявлены признаки выраженного напряжения регуляторных систем; у 6 спортсменов с гипертрофией миокарда и с неполной блокадой правой ножки пучка Гиса в сочетании с блокадой и СРРЖ наблюдались отклонения электрофизиологических свойств кардиомиоцитов. У 10 спортсменов, у которых на ЭКГ не было обнаружено патологии при дисперсионном картировании, выявлено напряжение регуляторных систем по индексу ПАРС, что говорит о наличии риска развития перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

При сравнительном анализе ЭКГ спортсменов с СРРЖ и данных дисперсионного картирования определились допустимые изменения показателей «миокард» (13,5-14,7), «ритм» (22-29), что свидетельствует о функциональной стабильности кардиомиоцитов и полностью соответствует физиологической норме. Однако у 2 спортсменов с одной патологией на ЭКГ (ГЛЖ или НБПНПГ) отмечается повышение показателя «миокард» (15-16) и «ПАРС» (6-8), что отражает начальные отклонения электрофизиологических свойств кардиомиоцитов и состояние перенапряжения регуляторных систем организма. У спортсменов с СРРЖ и гипертрофией левого желудочка с неполной блокадой правой ножки пучка Гисса, отмечается высокие показатели «миокард» (17,5-19) и «ПАРС» (5-6), что отражает функциональную нестабильность кардиомиоцитов и состояние выраженного напряжения регуляторных систем с активной мобилизацией защитных механизмов.

#### **Выводы.**

1. Обследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы на предсоревновательном этапе тренировочного процесса позволило выявить ранние признаки перенапряжения сердечно-сосудистой системы у 60 % высококвалифицированных спортсменов.

2. При сравнении данных ЭКГ и дисперсионного картирования выявлено, что при патологических изменениях на ЭКГ (сочетание СРРЖ с гипертрофией миокарда и блокадой ножек пучка Гиса) наблюдаются выраженные изменения индексов «миокард» и «ПАРС». При нормальных результатах ЭКГ у спортсменов возможно выявление ранних показателей перенапряжения сердечно-сосудистой системы (напряжения регуляторных систем).

3. Использование аппаратно-программного комплекса «Кардиовизор-06» помогает в выявлении группы лиц с диагностически значимыми изменениями сердечно-сосудистой системы и имеет большую практическую значимость при работе тренера и спортивного врача для мониторинга функционального состояния и раннего выявления патологических состояний.

Все это позволяет с новых позиций подходить не только к оптимальному решению проблем спортивного отбора и прогнозирования спортивных успехов, но и к своевременной профилактике возможного возникновения патологического ремоделирования аппарата кровообращения.

#### **Литература:**

1. Комплексная оценка факторов кардиоваскулярного риска с использованием ресурса центров здоровья. М.В. Авдеева г. Санкт-Петербург, Россия Кардиоваскулярная терапия и профилактика ООО "Силиция-Полиграф" (Москва) ISSN: 1728-8800eISSN: 2619-0125, 2012г, стр 47-52.

2. Преимущества использования дисперсионного картирования ЭКГ при скрининге в центрах здоровья. М.В.Авдеева, Л.В.Щеглова, О.М.Григорьева, "Видар" (Москва) ISSN: 1607-0771eISSN: 2408-9494, 2012г стр 97-106.

3. International Recommendations for Electrocardiographic Interpretation in Athletes Sanjay Sharma, Jonathan A. Drezner, Jack C. Salerno, Antonio Pelliccia and Domenico Corrado Journal of the American College of Cardiology Volume 69, Issue 8, February 2017 DOI: 10.1016/j.jacc.2017.01.01

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія

## СТРУКТУРА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК У СПОРТСМЕНІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Бондар Р. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Вступ.** Аналіз сучасних досліджень у галузі фізіології спорту свідчить про необхідність створення додаткових умов, спрямованих на оптимізацію психофізіологічного стану спортсменів [2]. Тренерським складом команд, спортивними лікарями та психологами в більшості випадків не проводиться контроль за станом психофізіологічних характеристик спортсменів. Крім цього, через проблеми соціального стану країни, контроль стає неможливим, багато професійних команд з волейболу не мають повноцінного тренерського штабу, спеціалізованого обладнання і фахівців, що займаються зі спортсменами.

**Мета дослідження** - визначити зв'язок психофізіологічних характеристик у спортсменів-волейболістів.

**Методи дослідження:** колірний тест Люшера, апаратно-програмний комплекс «Мультіпсихометр 05», методи математичної статистики Statistica 6.0 та Excel.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Психологи всього світу використовують у повсякденній практиці ряд психологічних тестів. Одним з найбільш інформативних і об'єктивних, а тому і популярним є колірний тест Люшера. Тестові кольори були підбрані авторами експериментальним шляхом, і адекватна діагностика можлива лише при використанні стандартного набору кольорних стимулів. Значення кольорів у їх психологічній інтерпретації визначали в ході всебічного дослідження з різними групами дослужуваних [1]. Людина сприймає кольори однаково, а переваги у кожного суб'єктивні, і цей факт дозволяє точно виміряти психофізіологічний стан спортсмена [3]. В дослідженнях брали участь 12 висококваліфікованих спортсменів-волейболістів. У ході дослідження, в тесті Люшера було виявлено виражені кореляційні зв'язки з позитивними і негативними виборами відповідно за такими чинниками (табл.1).

Таблиця 1

Структура психофізіологічних характеристик волейболістів за Люшером

	Показник	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Factor 5
Тест колірних виборів Люшера	Роботоздатність	-0,086	-0,06	0,186	-0,708	0,065
	Тривога	-0,069	0,199	-0,150	0,794	0,290
	Концентричність	0,114	0,217	0,228	-0,784	-0,096
	Вегетативний коефіцієнт	0,107	0,197	0,120	0,912	0,096
	Гетерономність	0,028	0,149	0,071	0,864	-0,102
Встановлення закономірності	Ефективність	0,174	0,796	0,218	-0,161	0,243
	Продуктивність	0,062	0,754	-0,130	0,342	0,132
Перцептивна швидкість	Ефективність	0,003	0,765	-0,013	0,287	0,226
	Стабільність	0,349	-0,046	0,150	-0,019	-0,730
Витривалість	Гранична швидкість ПІ	-0,327	-0,374	0,104	-0,317	-0,759
ФПНП	Імпульсивність	0,331	-0,319	0,002	-0,108	0,778
	Ефективність	0,025	-0,879	0,078	-0,101	0,300
Порівняння чисел	Латентність рішення	0,032	-0,870	0,075	-0,128	0,362
	Ефективність	0,174	0,796	0,218	-0,161	0,243
Внесок фактора в загальну дисперсію, %		25,5	16,1	12,4	10,8	7,4

Для учасників дослідження було виділено п'ять факторів (таб. 1) із сумарною часткою 72,2 %. Фактор 1, із загальною «вагою» 25,5 %, об'єднав показники стану вегетативної нервової системи. Спираючись на характеристику його компонентів, можна трактувати як «стан

вегетативної нервової системи» або «регуляторний фактор». Фактор 2 - загальний внесок становить 16,1 %. Виходячи з результатів аналізу, другий фактор може бути інтерпретований як «стан (рівень) когнітивних характеристик», або «когнітивний фактор». Фактор 3 - загальний внесок у сумарну дисперсію становить 12,4%. Системо-утворюючими показниками відображають адаптаційну реакцію цілісного організму [2]. Показник організації дає можливість оцінити ступінь детермінованості ймовірнісної системи в різних умовах виконуваної діяльності. Стохастичність функціональної системи забезпечує пошук необхідних ланок для формування оптимального рівня організації. Визначальними параметрами є показники, що характеризують ступінь напруження регуляторних систем у відповідь на функціональне навантаження. Фактор 4 – системо-утворюючими є показники, що відображають актуальний психічний стан спортсмена (10,8%). Внесок у цей фактор роблять показники тесту колірних виборів: працездатність (-0,708), тривога (0,794), концентричність (-0,784), вегетативний коефіцієнт (0,912), гетерономний (-0,864). Методика колірних виборів виявляє не тільки усвідомлене, суб'єктивне ставлення випробуваного до колірних еталонів, але також неусвідомлені реакції на них і підтверджує, що вибір випробуваним колірною рядом залежить як від актуального стану, так і від набору стійких особистісних характеристик, пов'язаних з конституційним типом індивіда. За результатами аналізу четвертий фактор може бути інтерпретований як «фактор психоемоційного стану спортсмена». Фактор 5 - загальний внесок у сумарну дисперсію становить 7,4%. Основними показниками є параметри нейродинамічних характеристик. У цьому факторі об'єдналися показники, що характеризують силу нервової системи і функціональну рухливість нервової системи [3]. Оскільки нейродинамічні характеристики виступають основними детермінантами у формуванні індивідуальності людини, теоретичне обґрунтування дозволяє визначити його як «нейродинамічний» фактор .

**Висновки.** У ході проведених досліджень було встановлено, що структура взаємозв'язків психофізіологічних характеристик волейболістів високої кваліфікації складається з п'яти факторів із сумарним внеском 72,2% до загальної дисперсії: фактор 1 - інтерпретований як «регуляторний» - 25,5%; фактор 2 - «когнітивний» - 16,1%; фактор 3 - «адаптаційної реакції» - 12,4%; фактор 4 - «психоемоційного стану спортсмена» - 10,8%; фактор 5 - «нейродинамічний» - 7,4%. Отже, істотний аспект психофізіологічного супроводу підготовки спортсменів полягає у використанні специфічних засобів корекції стану індивідуально-особистісних властивостей типології організму спортсмена [5], де було виявлено виражені кореляційні зв'язки з позитивними і негативними виборами відповідно.

**Перспективи подальших досліджень.** Отримані дані дозволять впровадити у систему оперативного контролю доступні для кожного прогностичні моделі, спрямовані на корекцію й індивідуалізацію у процесі підготовки та удосконалення спортивної майстерності висококваліфікованих волейболістів.

### Література

1. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р. М. Баевский. – М.: Медицина, 1979. – 288 с.
2. Коробейнікова Л. Г. Динаміка психофізіологічного стану у елітних спортсменів в умовах спортивної діяльності // Л. Г. Коробейнікова / Вісн. Черкас. Універ. – 2012. – Вип. 39(252). – С.74-78.
3. Макаренко М.В., Лизогуб В.С., Кравченко О.К., Хоменко С.М., Василенко О.М., Корольов В. В. Динаміка функції уваги та її зв'язок з індивідуально-типологічними властивостями нервових процесів у людей зрілого та похилого віку // Фізіологічний журнал.- 2000.- Т.46, №1.- С. 75-81.
4. Коган О. С. Медико-биологические проблемы спортивного отбора профессионалов/ О.С. Коган// Теория и практика физ. культуры. - 2003. - № 8. - С. 43-46.
5. Серова Л. К. Психологические основы отбора в игровых видах спорта: дис. ... доктора психол. наук: 19.00.03 - Психология труда, инженерная психология, эргономика / Лидия Константиновна Серова. - СПб, 1999. - 275 с.



Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія

## ПРОБЛЕМИ ВІДНОВЛЕННЯ ПАЦІЄНТІВ З ПЕРЕЛОМАМИ КІСТОК ГОМІЛКОВО-НАДП'ЯТКОВОГО СУГЛОБА ПІСЛЯ ОПЕРАЦІЙ

Борсукевич Т. С., Ніканоров О. К.

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

**Вступ.** Важливе значення проблем лікування хворих з переломами кісток гомілково-надп'яtkового суглоба обумовлене значною частотою даної патології, у зв'язку з цим актуальним є постійне вдосконалення методів її лікування.

Пошкодження гомілково-надп'яtkового суглоба становлять 13-20% усіх травм опорно-рухової системи і 40-60% переломів кісток гомілки [2], з них у 12-39,8% випадків спостерігаються незадовільні результати лікування, а тривала непрацездатність становить від 4 до 8 місяців [4].

Відомості про тактику післяопераційного відновлення у пацієнтів з переломами кісток гомілково-надп'яtkового суглоба суперечливі і в Україні, і за кордоном [1].

Не дивлячись на сучасні успіхи у лікуванні даної патології, проблема швидкого відновлення функції травмованої кінцівки вирішена не повністю і до сьогодні становить певні складнощі, які обумовлені, передусім, складністю анатомічної будови суглоба та високою локомоторною активністю, а також частим виникненням післяопераційних ускладнень, які відмічені у понад 1/3 постраждалих [1,5].

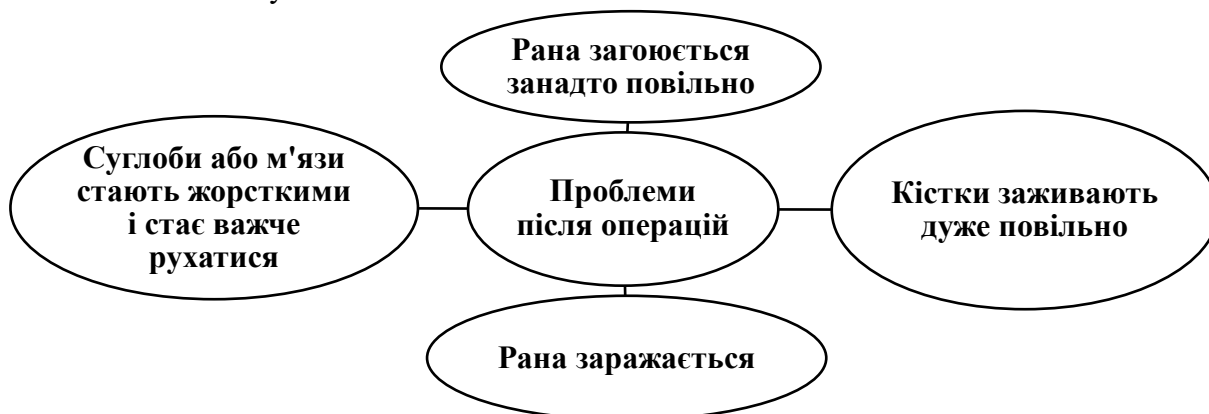
Слід зазначити, що в 60-70% випадків переломи кісток гомілково-надп'яtkового суглоба зустрічаються в осіб працездатного віку і нераціональна тактика лікування нерідко призводить до тривалої втрати працездатності. Вихід на інвалідність при цій травмі має місце у 3,1-39% випадків [3].

**Мета дослідження** – визначити проблеми відновлення, які існують у пацієнтів з переломами кісток гомілково-надп'яtkового суглоба після хірургічного втручання.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, аналіз зарубіжного й вітчизняного досвіду.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Гомілково-надп'яtkовий суглоб складний за своєю анатомічною будовою та виконує важливі рухові функції нижньої кінцівки. При нормальній ходьбі на нього йде навантаження в сім разів більше основної ваги. Він також є гарантією прямої постави і гарної ходи. Тому післяопераційний період цих травм має вирішальне значення для повернення пацієнтів до повсякденного життя при повному функціонуванні суглоба [4].

Відразу після операції на гомілково-надп'яtkовому суглобі можна відчувати більше болю, ніж до операції, і можуть виникнути нові проблеми [3]. Шанси, зазвичай, невеликі, але завжди є ймовірність, що операція погіршить вихідну проблему або викличе нову. Можливі проблеми, з якими можна зіткнутися:



Якщо відновлення пацієнтів після операції не проводиться належним чином, то дана патологія може серйозно обмежити здатність виконувати основні рухові функції, а також призвести до втрати сили нижньої кінцівки, обсягу рухів, болю і вторинних травм в інших місцях [2].

За даними ряду авторів [2,4], раннє навантаження після операції можливе лише за умови зовнішньої іммобілізації кінцівки. Однак, на думку інших дослідників [1,5], раннє навантаження можливе вже на 4-5-й день після операції за допомогою засобів додаткової опори з наступною відмовою від них до 21-го дня.

Основною метою лікування переломів кісток у гомілково-надп'ятковому суглобі є досягнення максимально можливого обсягу рухів і належної опороздатності в суглобі. Без відновлення анатомічних структур при переломах неможливе повне відновлення статички [1]. Слід зазначити, що велика різноманітність методів лікування пацієнтів з переломами кісток гомілково-надп'яткового суглоба свідчить про те, що їх результати не цілком влаштовують травматологів-ортопедів. Залишається високою частота ускладнень (18-31,2%) при лікуванні переломів кісток гомілково-надп'яткового суглоба [3]. Також не вирішені повною мірою питання щодо термінів, обсягу та особливостей фізичної терапії при таких переломах залежно від перебігу травми [2].

Показано, що програми фізичної терапії, в яких особлива увага приділяється використанню лікувальних вправ для відновлення діапазону рухів у суглобах, м'язової сили, нервово-м'язової координації і механіки ходи, мають клінічний успіх у пацієнтів з переломами кісток гомілково-надп'яткового суглоба [5].

За кордоном для відновлення пацієнтів після різних травм та захворювань ОРА, широко застосовують концепцію Малліган, унікальність якої полягає в тому, що вона дозволяє за допомогою деяких маніпуляцій миттєво зробити безболісним той рух, який раніше викликав нестерпні страждання. Найголовніша перевага концепції в тому, що під час проведення маніпуляцій фізичний терапевт враховує біомеханіку суглобів [5].

Крім того, в Європі, набула популярності методика Кальтенборна «Мобілізації за допомогою руху» [1]. Це новий підхід мануальної терапії, ключовим моментом якої є виконання пацієнтом руху, що до цього був болючим.

Не дивлячись на те, що за кордоном ці методики досить відомі, в Україні, на жаль, їх не застосовують, оскільки немає належного практичного досвіду.

Ефективність програми фізичної терапії після операції часто визначає успіх майбутньої рухової функції нижньої кінцівки.

**Висновки.** Аналізуючи зарубіжний і вітчизняний досвід лікарів з вирішення проблем даної патології, можна сказати, що багато питань, які стосуються відновлення пацієнтів з переломами кісток гомілково-надп'яткового суглоба після хірургічного втручання, ще не вивчені повною мірою та потребують подальшої розробки, що і визначає актуальність даного дослідження.

#### **Література:**

1. Анкин НЛ. Травматология. Европейские стандарты диагностики и лечения. Киев: Книга плюс; 2016. 456 с.
2. Епифанов ВА, Епифанов АВ. Реабилитация в травматологии и ортопедии. Москва: ГЭОТАР-Медиа; 2015. 416 с.
3. Коструб ОО, Рой ІВ, Костюк ВВ, редактор. Реабілітація після артроскопічних операцій у спортсменів. Київ: ТОВ «Видавнична компанія «Наш формат»; 2015. 272 с.
4. Шищук ВД, Щербак БІ. Переломи кісток нижньої кінцівки: класифікація, клініка, діагностика, лікування, реабілітація: навч. посіб. Суми: Фабрика друку; 2015. 152 с.
5. Muller ME, Schneider R. Manual of Internal Fixation. Berlin: Springer; 2014. 696 p.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія

## НУТРИГЕНОМІКА ТА ЕПІГЕНЕТИКА ЯК МЕХАНІЗМИ ДІЇ ХАРЧОВИХ РЕЧОВИН НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНІВ

Бурмагіна М. О., Дроздовська С. Б.

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

**Вступ.** Особливості організму, пов'язані з обміном речовин, у більшості випадків визначаються спадковими факторами. Вчені стверджують, що існує і зворотний зв'язок: активність роботи генів, що відповідають за наявність або відсутність багатьох захворювань, пов'язана з тим, що людина їсть. Вивченням взаємовпливу їжі і генома людини займаються нутригеноміка і нутригенетика.

Вплив компонентів харчування на зміни у метаболізмі шляхом контролю активності генів вивчає наука нутригеноміка. Це молода наука, яка розвивається та досліджує спеціальний напрям у харчуванні, що використовує молекулярні інструменти для розуміння характеру відповіді організму на певну дієту, тобто відповідає на запитання як нутрієнти впливають на активність геному. Нутригеноміка зародилася як наслідок переходу від епідеміології і фізіології до молекулярної біології і генетики. Важливість оцінки генів, генно-білкових мереж зростає, тому постійно розвиваються методи дослідження впливу нутрієнтів на генно-білкову експресію [5]. Вивчення подібних особливостей різних продуктів розпочато зовсім недавно, але вже встановлено, що надмірне споживання жирної їжі, солоного, копченого і в'яленого м'яса, відмова від свіжих овочів і фруктів активізують роботу генів, що провокують появу злоякісних новоутворень. Відомі також продукти, вживання яких знижує ймовірність розвитку серцево-судинних патологій, ожиріння, остеопорозу, цукрового діабету тощо. Дослідження, що проводяться протягом багатьох років свідчать про ефективність дієти та фізичної активності у корекції метаболічних порушень, але відомо, що у деяких пацієнтів і дієта і підвищення інтенсивності фізичної активності не викликають зміни стану пацієнтів, виявляються не ефективними. Наукові дослідження дозволяють розробити новий підхід до побудови дієти, виходячи з індивідуальних особливостей людини.

**Мета дослідження** – вивчити можливі механізми дії нутрієнтів на рівень здоров'я людини, що реалізуються шляхом впливу на ДНК.

**Методи дослідження:** загальнонаукові (аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення; порівняння та аналогія); аналіз друкованих та електронних джерел інформації; метод мета-аналізу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Ряд нутрієнтів впливає на експресію генів. Експресія – це процес, у ході якого спадкова інформація від гена перетворюється у функціональний продукт (РНК або білок). Нутрієнти можуть впливати на експресію генів (посилення транскрипції) за схемою: нутрієнт → рецептор → сигнальний шлях → транскрипційний фактор → включення генів [2]. Експресія генів регулюється на різних стадіях, але ініціація цього процесу залежить від наявності необхідних білків (транскрипційних факторів, ферментів), від спорідненості ДНК для цих білків (тобто від епігенетичних модифікацій). Компоненти їжі здатні впливати на обидва процеси.

Вважається, що компоненти дієти можуть впливати на процеси метилювання ДНК [3,4]. По-перше, нутрієнти важливі для забезпечення і регулювання синтезу S-аденозилметіоніну, універсального донора метильних груп. По-друге, вони можуть впливати на утилізацію метильних груп через зміни активності ДНК метилтрансферази. Третій можливий шлях пов'язаний з активацією деметилювання ДНК. Встановлено, що додавання ацетильної або метильної групи до молекули ДНК змінює форму, розмір, заряд та інші властивості молекули, які можуть впливати на її функціонування в регуляції транскрипції або в інших біологічних або хімічних процесах.

Компоненти продуктів можуть змінювати активність великої кількості генів, які пов'язані з метаболічними порушеннями. Результати досліджень демонструють наявність взаємодії між рядом генів, асоційованих із ожирінням та цукровим діабетом II типу і деякими харчовими продуктами. До таких генів належать гени *FABP2* (ген білка, що зв'язує жирні кислоти II типу), *PPARA*, *PPARD*, *PPARG*, *LEP* (ген лептину), *LEPR* (ген рецептора лептину), *DRD2* (ген рецептора дофаміну), *FTO*, *IL-6* (ген адипокіну) [1]. Механізм дії більшості нутрієнтів, що впливають на жировий та вуглеводний метаболізм, схожий. Основними мішенями нутрієнтів, що впливають на жировий та вуглеводний метаболізм є гени родини PPARs, ядерних рецепторів, які функціонують як фактори транскрипції (*PPARA*, *PPARG*), гени їх коактиватора (*PGC1A*), гени мітохондріальних факторів (*UCP1*, *UCP2*).

Таким чином, одним із механізмів дії нутрієнтів на генотип і одним з механізмів нутрієномних взаємодій є вплив нутрієнтів на епігенетичні процеси.

До дієтичних добавок, які вживають у спорті та здійснюють вплив на геном, належать омега – 3 ПНЖК (поліненасичені жирні кислоти),  $\alpha$ -ліпоева кислота, поліфеноли зеленого чаю, ліноленова кислота, ізофлаваноїди сої, антоціаніни, флавоноїди лакриці, ізопреноли, каратиноїд фукоксантін та інші.

**Висновок.** Дія нутрієнтів на геном опосередковується такими механізмами: вплив нутрієнтів на епігенетичні процеси та вплив на експресію генів. Основними мішенями нутрієнтів, що впливають на жировий та вуглеводний метаболізм, є гени родини PPARs, ядерних рецепторів, які функціонують як фактор транскрипції (*PPARA*, *PPARG*), гени їх коактиватора (*PGC1A*), гени мітохондріальних факторів (*UCP1*, *UCP2*). Врахування нутрієнетичних особливостей харчування дозволить покращити підготовку спортсменів шляхом підвищення ефективності використання дієтичних добавок у харчуванні, підвищити фізичну працездатність, знизити побічну дію вживаних препаратів. Методичні рекомендації, створені з урахуванням результатів нутрієнетичних досліджень, дозволяють дозувати дієтичні добавки відповідно до метаболічної відповіді організму на генному рівні.

#### Література

1. Мисникова И.В. Роль нутригеномики в коррекции метаболических нарушений/ И.В. Мисникова// Альманах клинической медицины. – 2015. – №1. – С. 42-45.
2. Efeyan A. Nutrient-sensing mechanisms and pathways/ Alejo Efeyan, William C. Comb, David M. Sabatini. // Nature. – 2015. – V. 517. – P. 302-310
3. Matsukawa T. Upregulation of skeletal muscle PGC-1 $\alpha$  through the elevation of cyclic AMP levels by Cyanidin- 3-glucoside enhances exercise performance/ T. Matsukawa, H. Motojima, Y. Sato, S. Takahashi, M. O. Villareal, H. Isoda// Nature Scientific Reports. – 2017. – №7, 44799 .DOI: 10.1038/srep44799 11.
4. Milner J. Nutrigenomics. In: Biosocial Surveys. Committee on advances in collecting and utilizing biological Indicators and Genetic Information in Social Science Surveys/ J. Milner, E.B. Trujillo, C.M. Kaefer, S. Ross // Washington: The National Academies Press. – 2008.
5. Nutrigenomics and Proteomics in Health and Disease: Food Factors and Gene Interactions/ Edited by Yoshinori Mine, Kazuo Miyashita and Fereidoon Shahidi // Wiley-Blackwell. – 2009. – 396 p.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія

## **ВПЛИВ СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ НА ПОКАЗНИКИ КЛІТИННОГО ІМУНІТЕТУ НЕТРЕНОВАНИХ ОСІБ І СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ**

Гончаренко О. Ю., Белікова М. В.

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

**Вступ.** У сучасній науковій літературі досить добре освітлюються зміни імунної резистентності у спортсменів різних видів спортивної діяльності [2,4]. Залишається не вивченим питання про те, чи можна підвищити імунну резистентність у тих людей, які не займалися раніше спортом за рахунок доступних для них за рівнем навантаження спортивних тренувань. Не встановлено, який рівень навантаження може бути рекомендований для цієї категорії людей, а також, протягом якого періоду часу необхідно тренуватися для досягнення позитивного результату з боку імунної резистентності і як довго може зберегтися цей ефект [3].

**Мета дослідження** – з'ясувати зміни показників лімфоцитів крові у людей з різною фізичною підготовкою в результаті систематичних занять силовим фітнесом. Для досягнення мети було використано авторську методику Гончаренко О.Ю., що дозволяє адаптувати до фізичних навантажень як спортсменів, так і людей, які не займалися спортом до початку дослідження [1].

**Результати дослідження та обговорення.** Для участі в дослідженні було залучено молодих чоловіків 22-34 років, яких було розподілено на три групи. Першу і другу групи становили чоловіки, які не мали досвіду систематичної спортивної діяльності до початку участі в дослідженні. Особи, які увійшли до першої групи [n = 12], погодилися здавати кров для дослідження, але відмовилися від занять силовим фітнес, посилаючись на брак часу. Учасники другої групи [n = 22] проходили тренування за запропонованою методикою протягом двох місяців. У третю групу було відібрано спортсменів баскетболістів рівня вищих спортивних досягнень [n = 18]. Всі учасники третьої групи проходили тренування за запропонованій методиці в період літніх канікул після закінчення ігрового сезону. У всіх випробовуваних здійснювали дослідження крові для обліку кількості різних класів лімфоцитів перед початком тренувань за запропонованою методикою і після закінчення двомісячного тренувального періоду.

Результати дослідження кількості Т і В лімфоцитів усіх учасників залишалися в межах вікової норми (таблиця 1). Разом з тим, з'ясувалося, що показники кількості Т лімфоцитів у молодих чоловіків, які не займалися спортом до їх участі в експерименті були достовірно нижчі, ніж у спортсменів високої кваліфікації. Кількість В-лімфоцитів у добровольців груп 1 і 2 були достовірно нижчі, ніж у спортсменів, включених до групи 3.

У результаті систематичних занять силовим фітнесом показники змінилися таким чином. Кількість лімфоцитів у крові учасників групи 2 збільшилася на 19%. Показник лімфоцитів в крові учасників групи 3 підвищився на 8%. Зміст Т-хелперів (Т-індукторів) також змінився в крові учасників груп 2 і 3, які брали участь в тренуваннях за запропонованою методикою. Так, кількість Т-хелперів підвищилась на 32% у представників групи 2 і на 18% у представників групи 3. Зміст Т-супресорів, цитотоксичних клітин достовірно збільшився в крові учасників групи 2 на 24%. У представників першої і третьої групи кількість Т-супресорів не мала істотних змін. Імунорегуляторний індекс підвищився в групі кваліфікованих спортсменів достовірно, залишаючись, проте в межах вікової норми. Для представників групи 2, які не займалися спортом до початку дослідження, збільшення імунорегуляторного індексу, дещо перевищувало нормальні вікові показники. Відомо, що Т-лімфоцити представляють специфічну ланку клітинного імунітету. З огляду на всі виявлені зміни можна припустити, що вплив помірного фізичного навантаження поліпшило функціональні можливості специфічного клітинного імунітету у спортсменів високої кваліфікації. Щодо групи молодих чоловіків, які не займалися раніше спортом і почали тренуватись тільки в період дослідження, слід зазначити, що збільшення

показників специфічного клітинного імунітету демонструвало напруження клітинного імунітету. Можна припустити, що оксидативний стрес, характерний для учасників тренувального процесу спочатку тренувань не привів ще до достатнього рівня адаптації протягом двомісячного періоду.

**Висновок.** Для людей, які не займалися спортом раніше, потрібен більш тривалий тренувальний період для досягнення достатнього рівня адаптації. Спортсмени високої кваліфікації мали позитивні зміни субпопуляції Т-лімфоцитів у результаті запропонованого фізичного навантаження. Отже, заняття за запропонованою методикою в період міжсезоння виявилися більш вигідними ніж пасивний відпочинок.

#### **Література**

1. Гончаренко А. Ю. Методика підвищення імунної резистентності с помощью физических нагрузок. Авторское свидетельство № 82151, 11.10.2018.

2. Neville V. Salivary IgA as a risk factor for upper respiratory infections in elite professional athletes. /Neville V., Gleeson M., Folland J.P./Med Sci Sports Exerc. 2008 Jul;40(7):1228-36.

3. Peake J.M.. Recovery of the immune system after exercise/Peake J.M., Neubauer O., Walsh N.P., Simpson R.J./ J Appl Physiol (1985). 2017 May 1;122(5):1077-1087. doi: 10.1152/jappphysiol.00622.2016. Epub 2016 Dec 1.

4. Shaw D.M. T-cells and their cytokine production: The anti-inflammatory and immunosuppressive effects of strenuous exercise/Shaw D.M., Merien F., Braakhuis A., Dulson D./ Cytokine. 2018 Apr;104:136-142. doi: 10.1016/j.cyto.2017.10.001. Epub 2017 Oct 8.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія

## ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ СЛУХУ

Гопей М. М.

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

**Вступ.** За останніми даними наукових досліджень в Україні за минулі п'ять років спостерігається стрімке збільшення чисельності осіб з особливими потребами. Серед них особливо виділяється кількість дітей з вадами слуху.

Аналіз наукових досліджень показав, що глухі та слабкочуючі діти відрізняються від своїх здорових однолітків соматичною ослабленістю, недостатньою рухливістю, відставанням у фізичному і моторному розвитку.

Саме цей факт обумовлює стратегічне завдання розвитку адаптивного фізичного виховання України на сучасному етапі процесу європейської інтеграції, яке включає освоєння підростаючим поколінням основних цінностей, спрямованих на розуміння основ здорового способу життя, що забезпечує зміцнення фізичного і психічного здоров'я, розумової та фізичної роботоздатності, соціальної адаптації та незалежності особистості дітей з особливими потребами. Для вирішення зазначеного завдання необхідний тотальний процес модернізації змісту форм і методів адаптивного фізичного виховання, основу якого становитиме масштабне розгортання та впровадження інноваційних технологій за умов використання теоретично обґрунтованих і експериментально апробованих сучасних педагогічних технологій.

**Мета дослідження** – оцінити ефективність розробки та впровадження технології підвищення рівня фізичної підготовленості дітей старшого шкільного віку з вадами слуху з використанням елементів спортивно-орієнтованого фізичного виховання (на прикладі стрітболу).

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, анкетування, метод викопіювання, педагогічні методи, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Нами було розроблено та запропоновано для впровадження технологію підвищення рівня фізичної підготовленості дітей старшого шкільного віку з вадами слуху з використанням елементів спортивно-орієнтованого фізичного виховання (на прикладі стрітболу).

Формулювання змісту структурних положень технології підвищення рівня фізичної підготовленості дітей старшого шкільного віку з вадами слуху з використанням елементів спортивно-орієнтованого фізичного виховання спиралось на фундаментальні положення теорії і методики адаптивного фізичного виховання [1], і включало: визначення мети, завдань (оздоровчих, корекційних, виховних, освітніх) та принципів (методичних принципів фізичного виховання, спеціальних принципів адаптивного фізичного виховання, принципів спортивного тренування) запропонованої нами технології; опис умов (організаційні, дидактичні, соціально-адаптивні), етапів (підготовчий, основний, підтримуючий) та методичної основи (програма освітньо-корекційної роботи «Стрітбол», інформаційно-методична мультимедійна програма «Спортивні та рухливі ігри») її реалізації; представлення критеріїв ефективності (показники загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки, прояву психоемоційного стану, теоретичної підготовки) впровадження нашої розробки.

Оцінку ефективності запропонованої нами технології здійснювали згідно зі змінами даних зазначених критеріїв у чотирьох групах випробовуваних слабкочуючих учнів 16 років: контрольна група хлопців (КГХ) - 8 школярів; контрольна група дівчат (КГД) – 10 школярок; експериментальна група хлопців (ЕГХ) – 9 учнів; експериментальна група дівчат (ЕГД) – 9 учениць. Школярі експериментальних груп на заняттях з фізичної культури (2 год. на тиждень) та на додатковій годині, відведених на навчальні предмети, факультативи, індивідуальні заняття

та консультації займалася за розробленою нами програмою освітньо-корекційної роботи «Стрітбол». Учні КГ займалися за програмою фізичного виховання, затвердженою навчальною частиною Спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату для дітей зі зниженим слухом м. Києва.

Порівняльний аналіз отриманих даних у ході здійснення формуючого експерименту підтвердив ефективність розроблених і впроваджених нами новацій: відбулись достовірні зміни у бік покращення рівня загальної фізичної підготовленості відповідно до показників прояву спритності за результатами тесту «Човниковий біг» (ЕГХ до експерименту -  $11,34 \pm 0,37$  с (середній рівень), після експерименту -  $10,51 \pm 0,42$  с (достатній рівень); ЕГД до експерименту -  $12,26 \pm 0,22$  с (початковий рівень), після експерименту -  $11,49 \pm 0,57$  с (достатній рівень); КГХ до експерименту -  $11,43 \pm 0,21$  с (середній рівень), після експерименту -  $11,59 \pm 0,27$  с (початковий рівень); КГД до експерименту -  $12,28 \pm 0,19$  с (початковий рівень), після експерименту -  $12,49 \pm 0,23$  с (початковий рівень)), прояву швидкості за результатами тесту «Біг на 100 м» (ЕГХ до експерименту -  $16,18 \pm 0,14$  с (середній рівень), після експерименту -  $15,91 \pm 0,64$  с (достатній рівень); ЕГД до експерименту -  $18,64 \pm 0,48$  с (початковий рівень), після експерименту -  $18,19 \pm 0,57$  с (достатній рівень); КГХ до експерименту -  $16,43 \pm 0,21$  с (середній рівень), після експерименту -  $17,09 \pm 0,27$  с (середній рівень); КГД до експерименту -  $18,67 \pm 0,36$  с (середній рівень), після експерименту -  $19,03 \pm 0,51$  с (середній рівень)). Відбулись достовірні зміни у рівні прояву спеціальної фізичної та теоретичної підготовленості, показниках психофізіологічного статусу школярів двох експериментальних груп при порівнянні даних до та після експерименту та порівняно з даними контрольних груп. Відповідно до результатів проведених нами досліджень було встановлено кількісне зростання функціональних розладів, гострої та хронічної соматичної захворюваності, синдрому дезадаптації, вроджених вад розвитку, морфофункціональних відхилень у дітей з різними вадами слуху під час здійснення констатуючого експерименту. По завершенні формуючого експерименту рівень загальної захворюваності знизився на 24 % серед дітей експериментальної групи.

Окремо слід відмітити позитивні зміни у покращенні рівня комунікативної здатності серед обстежених дітей (на 47 % в середньому), мотивації до здорового способу життя (на 38 %), позитивного ставлення до власного здоров'я (на 56 %).

**Висновки.** Отримані результати свідчать, що сучасне покоління школярів з вадами слуху має сформовані особисті інтереси і потреби, які спрямовані на активну самореалізацію у суспільстві за умови підвищення рівня власного фізичного розвитку, фізичної підготовленості та роботоздатності за допомогою занять фізичними вправами за умови використання пріоритетних для них видів рухової активності з урахуванням власних вимог до процесу фізичного виховання.

#### Література.

1. *Кашуба В.* Оцінка рівня теоретичної підготовленості школярів із вадами слуху, як невідомого складника їхньої здоров'яформувальної діяльності / В. Кашуба, О. Маслова, Т. Ричок // Молодіж. наук. вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2016. Вип. 24. – С. 50-59.
2. *Ляхова І. М.* Сформованість координаційно-рухової сфери дітей зі зниженим слухом молодшого та середнього шкільного віку / І. М. Ляхова // Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту. імені М. П. Драгоманова. – 2013. – Вип. 5 (30). – С. 39 – 44.
3. *Савлюк С.П.* Просторова організація тіла дітей молодшого шкільного віку із депревацією сенсорних систем у процесі фізичного виховання / С. П. Савлюк. – Рівне: О.Зень, 2017. – 559 с.
4. *Полатайко Ю. О.* Теоретичні аспекти фізичного виховання дітей з вадами слуху засобами баскетболу / Ю. О. Полатайко // Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту. ім. М. П. Драгоманова. – 2013. – Вип. 7 (33), Т. 2. – С. 118 – 122.



Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія

## КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ВАТЕРПОЛІСТОК ПРИ МЕДИЧНОМУ СУПРОВІДІ ЇХ ПІДГОТОВКИ

Євпак Н. О.

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

**Вступ.** Результативність і ефективність змагальної діяльності у водному поло в умовах постійно змінних ігрових ситуацій обумовлена рівнем спеціальної підготовленості спортсменок, який залежить від їх функціональних можливостей і психофізіологічного стану [3, 5]. Важливим у визначенні рівня підготовленості спортсменок, зокрема ватерполісток, також є необхідність урахування біологічних особливостей їх організму, обумовлених гормональними циклічними змінами функцій усіх його систем протягом менструального циклу (МЦ) [4]. Тому при здійсненні об'єктивного комплексного контролю рівня підготовленості ватерполісток необхідно залучати медичний супровід, що дасть можливість отримати більш інформативні дані про ступінь можливостей реалізації поставлених перед ними завдань протягом змагального та тренувального періодів. Вищесказане свідчить про актуальність комплексного вивчення спеціальної працездатності та її взаємозв'язку з психофізіологічним станом спортсменок, які спеціалізуються у водному поло, з урахуванням фаз МЦ.

**Мета дослідження** – комплексно оцінити спеціальну працездатність кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються у водному поло, що сприятиме об'єктивній оцінці і визначенню їх функціональних можливостей.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет та досвіду передової практики у водному поло; анкетування, педагогічні спостереження і педагогічне тестування, проведені в природних умовах підготовки спортсменок; фізіологічні, психофізіологічні методи дослідження; методи математичної статистики [1, 2].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Застосований у роботі комплексний підхід в оцінці спеціальної підготовленості спортсменок дозволяє підвищити ефективність відбору ватерполісток при формуванні збірної команди країни та обумовлює характер його корекції протягом ігор з урахуванням функціональних можливостей їх організму.

Комплексний аналіз спеціальної підготовленості ватерполісток у різні фази МЦ свідчить про те, що:

а) кидкова результативність спортсменок має найбільшу ефектність у II і IV фази циклу. Достовірне зниження ефективності виконання кидків характерне для менструальної, передменструальної і, особливо, овуляторної фаз циклу;

б) найбільші швидкісні можливості при пропливанні дистанції 25 м спортсменки показують у постовуляторній ( $14,31 \pm 0,10$  с) і постменструальній ( $14,42 \pm 0,17$  с) фазах циклу. Після завершення пропливання дистанції ЧСС становила  $158 \pm 5,1$  уд  $\cdot$  хв<sup>-1</sup> і  $162 \pm 4,2$  уд  $\cdot$  хв<sup>-1</sup> відповідно. Достовірне зниження швидкості пропливання 25-метрової дистанції характерно для овуляторної ( $14,67 \pm 0,08$  с), менструальної ( $15,08 \pm 0,12$  с) і особливо передменструальної ( $15,24 \pm 0,14$  с, ЧСС –  $172 \pm 6,2$  уд  $\cdot$  хв<sup>-1</sup>) фаз, що супроводжувалося збільшенням ЧСС в ці фази  $168 \pm 1,9$ ;  $174 \pm 4,3$  і  $172 \pm 6,2$  уд  $\cdot$  хв<sup>-1</sup> відповідно. Зафіксовано найбільшу швидкість відновлення ЧСС на першій хвилині після пропливання 25-метрового відрізка в II і IV фази циклу, достовірне сповільнення відновлення ЧСС характерне для V, III фаз циклу і, особливо, I фази циклу;

в) визначено циклічні зміни психофізіологічного стану спортсменок, що спеціалізуються у водному поло. Достовірне прискорення реакцій при диференціюванні умовних подразників з достовірно меншою кількістю допущених при цьому помилок відзначається в постменструальну і постовуляторну фази циклу –  $522,5 \pm 7,03$  і  $546,2 \pm 9,76$  (р < 0,05) відповідно. При цьому менструальна, передменструальна і особливо овуляторна фази характеризуються достовірним погіршенням психофізіологічного стану, про що свідчить

зниження швидкості диференційованої сенсомоторної реакції –  $593,3 \pm 5,26$ ;  $604,7 \pm 8,98$  та  $611,2 \pm 10,21$  мс відповідно з найбільшою кількістю допущених при цьому помилок – від  $1,64 \pm 0,14$  до  $2,73 \pm 0,56$  ( $p < 0,05$ );

г) встановлено, що постовуляторна та постменструальна фази МЦ характеризуються кращим проявом периферичного зору, про що свідчить збільшення його поля при визначенні реакцій зорового аналізатора на білий та червоний подразники на  $7-10^\circ$  по всьому периметру.

Встановлено достовірний кореляційний зв'язок психофізіологічного стану і спеціальної працездатності ватерполісток, зокрема їх швидкісних можливостей, у кожен фазу менструального циклу:

– висока рухливість нервових процесів, менший час виконання складних сенсомоторних реакцій вибору, швидкість виконання окремого руху і частота рухів за одиницю часу мають тісний зв'язок з показниками стартової швидкості пропливання дистанції ( $r = 0,837$ ;  $p < 0,05$ ) і швидкості на ділянці циклічної роботи ( $r = 0,785$ ;  $p < 0,05$ );

– низька лабільність нервових процесів, більший час складних сенсомоторних реакцій вибору і більша кількість допущених при цьому помилок спостерігаються в менструальну, передменструальну і особливо овуляторну фази циклу; також має місце позитивний зв'язок із показниками швидкості пропливання дистанції на ділянці циклічної роботи ( $r = 0,67$ ;  $p < 0,05$ ).

**Висновки.** Результати дослідження спеціальної працездатності спортсменок високого класу у водному поло та їх психофізіологічного стану з урахуванням МЦ підтверджують необхідність комплексного підходу у визначенні рівня їх підготовленості, що сприятиме об'єктивній оцінці і визначенню їх функціональних можливостей.

#### Література

1. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху / В. Н. Платонов. – М.: Сов. спорт, 2012. – Кн. II. – 479 с.
2. Фролов С. Н. Диагностика соревновательной деятельности на основе компьютерной методики оценки технико-тактических показателей в водном поло дис. ... канд. пед. наук / С. Н. Фролов – М., 2007. – 146 с.
3. Чернов В. М. Науково-методичне забезпечення підготовки збірної команди України з водного поло / В. М. Чернов // Педагогіка, психологія та методико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2006. – № 12. – С. 150–152.
4. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Г. Шахлина. – К.: – Наук. думка, 2001. – 326 с.
5. Ясько Л. В. Взаимосвязь специальной работоспособности и психофизиологического состояния квалифицированных спортсменок в фехтовании на шпагах / Л.В. Ясько // Олімпійський спорт і спорт для всіх: IX Міжнародний науковий конгрес, 20-23 вересня 2005 р.: тези доп. – К., 2005. – С. 452.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія

## ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЗАЛЕЖНО ВІД СТАНУ ПАЦІЄНТІВ З НЕСПЕЦИФІЧНИМ БОЛЕМ У СПИНІ

Згурський А. А.

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

**Вступ.** Біль в попереку вважається однією з найпоширеніших причин звернення за медичною допомогою. Згідно зі статистичними даними 84 % людей в світі хоч раз у своєму житті зіштовхуються з болем у попереку, 23 % – мають хронічний біль, 11–12 % – вважаються непрацездатними з цього приводу [1]. З кожним роком ситуація погіршується, що зумовлено старінням населення та зростанням його чисельності в світі [2]. В глобальному масштабі скарги на біль у попереку збільшились на 54 % в період між 1990 и 2015 р., причому найбільше збільшення спостерігається в країнах з низьким та середнім рівнем доходів [3]. Очікується, що скарги на біль у попереку та збільшення непрацездатності будуть лише зростати, особливо в країнах з низьким та середнім рівнем доходів. Це пов'язано з низьким рівнем якості охорони здоров'я та обмеженими фінансовими можливостями населення, а тенденція до зростання малорухомого способу життя буде лише збільшувати ризики виникнення болю.

**Мета дослідження** – визначити основні підходи до диференціації пацієнтів з неспецифічним болем у спині для подальшого визначення заходів фізичної терапії.

**Методи дослідження:** аналіз науково методичної літератури, синтез та узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В більшості випадків неможливо виявити конкретну причину болю. Тому в 90–95 % випадків біль у попереку є неспецифічним. В інших випадках причиною болю є специфічні фактори, до яких відносяться радикулопатії (5–10 %) та серйозні патології (<1 %), наприклад, перелом, рак чи інфекція [4].

У зарубіжній літературі для диференціації пацієнтів з неспецифічним болем у спині застосовують терапевтичну класифікацію на основі клінічних симптомів. Терапевтичну класифікацію пацієнтів (ТКП) з неспецифічним болем у спині клініцисти використовують в практиці з 1995 р. [5]. Для терапії пацієнтів ТКП рекомендує використовувати маніпуляції, специфічні вправи, стабілізаційні вправи і тракцію.

Відповідно до оновленої класифікації 2015 р. [6] є два етапи диференціації: 1) первинна медико-санітарна допомога; 2) фізіотерапевтичне втручання. На першому етапі виключаються специфічні фактори болю (червоні прапорці) та серйозні супутні захворювання. На цьому етапі більшість пацієнтів потребуватимуть реабілітаційного втручання. Лише невелика кількість пацієнтів потребуватиме медичного втручання або зможе відновитись самостійно, на основі рекомендацій терапевта. На другому етапі пацієнти, які потребують реабілітаційного втручання, класифікуються відповідно до інтенсивності больового синдрому та обмеження активності для подальшого реабілітаційного менеджменту. На основі клінічних проявів пацієнтів класифікують на три групи: модуляція симптомів, контроль руху та функціональна оптимізація.

**Модуляція симптомів.** Пацієнти цієї групи мають гострі симптоми, пов'язані з новим або рецидивуючим епізодом неспецифічного болю у спині. Методи фізичної терапії спрямовані на зменшення больових симптомів за допомогою мануальної терапії, метода Маккензи, тракції та іммобілізації.

**Контроль руху.** Пацієнти цієї групи мають помірні, періодичні симптоми, які виникають лише при певних рухах чи положеннях. Може спостерігатися порушення гнучкості, нейром'язового контролю, варіабільності руху, інше. Застосовуються вправи на відновлення перерахованих порушень.

**Функціональна оптимізація.** У цій групі втручання направлене на функціональну оптимізацію пацієнтів, які є відносно асимптомними. Пацієнтам необхідно покращувати якість життя за рахунок поступового збільшення фізичного навантаження.

Три підходи реабілітаційного менеджменту є взаємовиключними, однак реабілітаційний підхід завжди може бути змінений відповідно до клінічного стану пацієнта. Для досягнення оптимальних результатів застосовують біопсихосоціальний підхід. У разі високого впливу психологічних факторів на клінічний стан пацієнта необхідно застосовувати програму Pain neuroscience education.

**Висновки.** Диференціація заходів фізичної терапії у пацієнтів з неспецифічним болем у спині є простим та ефективним способом визначення оптимального реабілітаційного втручання. Оновлений підхід диференціації дозволяє враховувати психологічні та соціальні фактори, що відповідає сучасному біопсихосоціальному підходу терапії неспецифічного болю у спині.

#### **Література**

1. Balagué F1, Mannion AF, Pellisé F, Cedraschi C. Non-specific low back pain. *Lancet*. 2012 Feb 4;379(9814):482-91.
2. *Lancet* 2017; 390: 1211–59.
3. GBD 2016 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 328 diseases and injuries for 195 countries, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet* 2017; 390: 1211–59.
4. Lynn D Bardin, Peter King and Chris G Maher *Med J Aust* 2017; 206 (6): 268-273. || doi: 10.5694/mja16.00828.
5. Delitto A, Erhard RE, Bowling RW. A treatment- based classification approach to low back syndrome: identifying and staging patients for conservative treatment. *Phys Ther*. 1995;75:470- 485; discussion 485-479.
6. Therapy, P. (2015). *The Treatment-Based Classification System for Low Back Pain : Revision and Update*, (December). <https://doi.org/10.2522/ptj.20150345>

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія

## ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ЕКЗОГЕННО-КОНСТИТУЦІОНАЛЬНИМ ОЖИРІННЯМ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДІВ ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЇ

Івановська О. Е., Шум М. С., Резнік В. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Вступ.** В Україні на ожиріння страждає близько 30 % населення у віці 25–30 років, а кожен 4-й мешканець має надлишкову масу тіла [3]. Розповсюдженість ожиріння серед осіб старше 45 років складає 50–52 %, а надлишкова маса тіла – 33 %, у тому числі крайніх ступенів – 8–10 % [4]. Розрахунки експертів ВООЗ свідчать, що до 2025 року кількість хворих на ожиріння у світі серед чоловіків складе 40 %, серед жінок – 50 % [5], а загальний показник у порівнянні з 2000 роком подвоїться. У зв'язку з цим ожиріння ВООЗ визнано новою неінфекційною епідемією нашого часу [1, 2, 6].

Соціальна значущість цієї патології обумовлена швидкопрогресуючим характером захворювання, що проявляється численними клінічними симптомами і вираженими метаболічними порушеннями, які спричиняють тяжкі функціональні та структурні зміни різних органів і систем організму.

**Мета дослідження** – науково-методично обґрунтувати і розробити комплексну програму фізичної реабілітації з використанням методів гідрокінезотерапії для жінок другого зрілого віку з екзогенно-конституціональним ожирінням, спрямовану на зниження маси тіла, поліпшення функціонального стану основних систем організму та покращення якості життя.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз даних науково-методичної літератури, клінічні методи дослідження, педагогічні дослідження, інструментальні методи та методи математичної обробки даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Виявлена проблема необхідності в розробці довгострокової ефективної програми реабілітації жінок, що страждають на екзогенно-конституціональне ожиріння, спонукала нас до пошуку нових лікувальних засобів та методів лікувально-оздоровчого характеру (рис. 1).

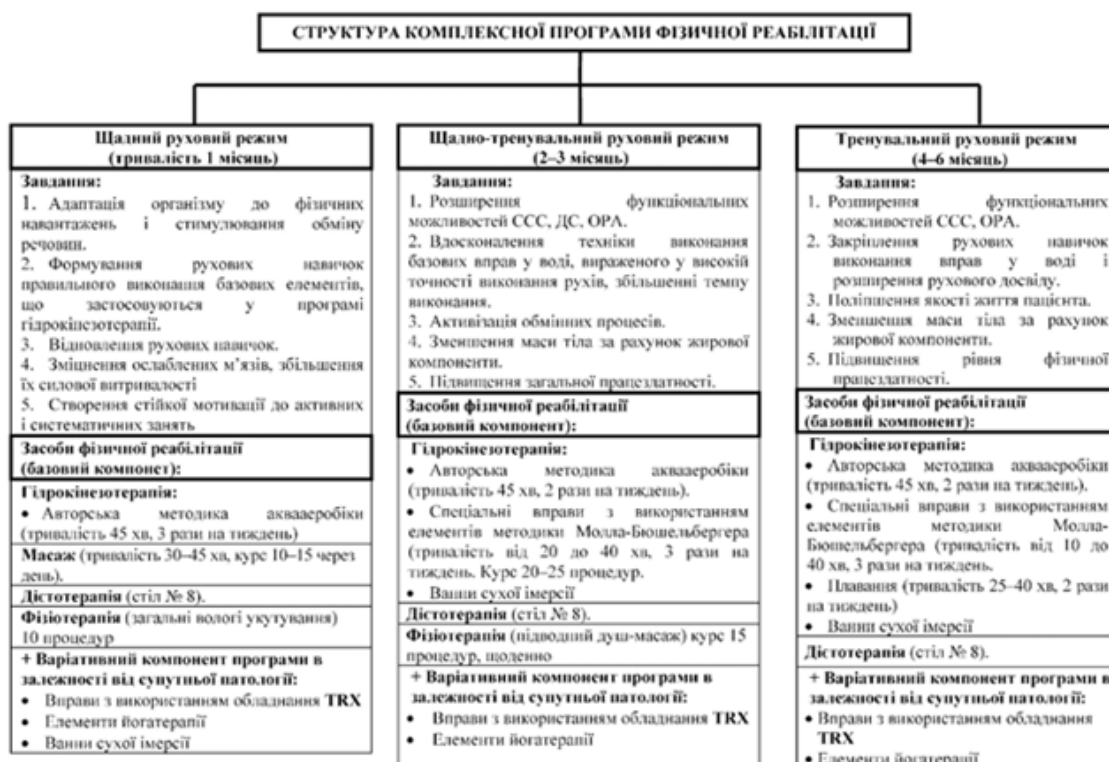


Рис. 1. – Блок-схема комплексної програми фізичної реабілітації для жінок другого зрілого віку з ожирінням 1-2-го ступеня

**Висновки.** Побудова комплексної програми фізичної реабілітації жінок другого зрілого віку, хворих на екзогенно-конституціональне ожиріння, здійснювалась з урахуванням отриманих результатів констатувального експерименту. Запропонована нами програма реабілітації від стандартних існуючих програм відрізнялась комплексним підходом до вирішення проблеми реабілітації хворих на ожиріння з акцентом на виявленні супутніх захворювань жінок з ожирінням. Диференційований та індивідуалізований підхід реалізовувався шляхом підбору засобів базового та варіативного компонентів комплексної програми фізичної реабілітації, що впливали на характер реабілітаційних заходів та вирішували конкретні завдання кожного заняття та програми в цілому. Базовий компонент був представлений такими компонентами: аквааеробікою, інноваційною авторською методикою занять з використанням елементів методики Молла-Бюшельбергера, масажем та дієтотерапією, що мали загальний вплив на стан жінок. Складовою частиною варіативного компонента програми стали заняття спеціальними вправами з використанням обладнання TRX при наявності дегенеративних змін у вигляді коксартрозу та гонартрозу 1–2-го ступеня, заняття йогою, використання занять дихальної гімнастики при супутніх ускладненнях функціонування дихальної системи, при наявності супутніх захворювань ССС (артеріальна гіпертонія 1–2-го ст.) призначались процедури ванн сухої імерсії та вправи із седативною спрямованістю (дихальні, на розслаблення, аутогенне тренування).

Результати проведених досліджень показали, що застосування методів гідрокінезотерапії у рамках розробленої програми фізичної реабілітації для жінок другого зрілого віку з ожирінням сприяло безпечному зниженню маси тіла і жирового компонента та досягненню індивідуально планованих результатів корекції фігури. Позитивна динаміка відображена в статистично достовірному поліпшенні стану опорно-рухового апарату, фізичних якостей та фізичної підготовленості жінок другого зрілого віку, хворих на ожиріння.

#### **Література :**

1. Андрійчук ОЯ. Методичні основи фізичної терапії хворих на дегенеративно-дистрофічні захворювання опорно-рухового апарату. *Art of Medicine*. 2018;3 (7): 174-7.
2. Бочкова НЛ. Дозування фізичних навантажень в фізкультурно- оздоровчих заняттях для осіб з надлишковою масою тіла. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. вих. і спорту: зб. наук пр. Харків; 2010. 1: 26-8.
3. Власенко МВ, Семенюк ІВ, Слободянюк ГГ. Цукровий діабет і ожиріння – епідемія 21 століття: сучасний підхід до проблеми. *Український терапевтичний журнал*. 2014;(2):50-5.
4. Гуліч МП. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. *Проблеми старення и долголетия*. 2017;20(2):128-32.
5. Жарова Ю. Фізична реабілітація при первинному екзогенно-конституціональному ожирінні у підлітків: монографія. Київ: Самміт-книга; 2015. 312 с.
6. Wang J, Liu R, Hawkins M, et al. A nutrient-sensing pathway regulates leptin gene expression in muscle and fat. *Nature*. 2016;(393):684-8.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія

## **ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ У ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ, ЯКІ СТРАЖДАЮТЬ НА АЛІМЕНТАРНЕ ОЖИРІННЯ**

Клецкова О. М.

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

**Вступ.** Ожиріння на сьогодні має не тільки медичне, а й соціальне значення, оскільки є сприятливим ґрунтом для виникнення та прогресування найбільш поширених захворювань - атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, цукрового діабету, і багатьох інших, що виникають у осіб з ожирінням в 2-3 рази частіше, ніж у людей з нормальною вагою [1, 2].

Оскільки ожиріння характеризується надмірним відкладенням жиру в підшкірній клітковині і тканинах внаслідок порушення обміну речовин, першорядною умовою є визначення специфічних факторів, що впливають на його виникнення і розвиток. До найбільш поширених слід віднести характер харчування в перший рік життя і в період пубертатного "стрибка" розвитку, умови проживання, конституційний тип, інтенсивність метаболізму спокою, що впливає на термогенез, рівень клітинної аденозинтрифосфатази та інших ензимів і метаболічно активної коричневої (бурої) адипозної тканини.

**Мета дослідження** – вивчити особливості застосування фізіотерапевтичних вправ серед визначеного контингенту хворих.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури; узагальнення, синтез, моніторинг ресурсів мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Під час програмування занять для пацієнтів з ожирінням слід пам'ятати, що в загальних добових витратах енергії витрата на забезпечення метаболізму спокою становить близько 65-70%, в той час як на частку фізичних навантажень припадає тільки 15-20% енерговитрат. Традиційно для корекції ожиріння використовують циклічні навантаження аеробного характеру невисокої інтенсивності. Також можливо використання фізичних навантажень силового характеру. В основі методу лежить використання спеціальних вправ, що стимулюють зростання сили м'язів. Концепція методу - фізична активність, яка сама по собі спалює незначну кількість калорій, тоді як сильні м'язи прискорюють обмінні процеси, що вимагає кожен день все більшої кількості калорій. Головний акцент у програмі тренувань робиться не на самі вправи, а на методику їх виконання - ізотонічний характер фізичних навантажень. Ізотонічний режим роботи м'язів - це постійна напруга без пауз для відпочинку. Такий підхід до виконання фізичних вправ для схуднення вважається професійним [3, 4].

### **Висновки.**

Заходи що до зниження проявів ожиріння серед популяції частково залежать від можливостей виявлення та розуміння ускладнень ожиріння. Фізичним терапевтам необхідно пам'ятати про ускладнення у пацієнтів з ожирінням і вживати заходи, що підкреслюють переваги втрати ваги у пацієнтів. Одним з ефектів стимулюючої ролі оздоровчого фізичного тренування при ожирінні є збільшення витрат енергії за допомогою введення фізичних навантажень аеробного та силового характеру.

### **Література.**

1. Вильярель Д.Т., Апровян С.М., Кушнер Р.Ф., Кляйн С. Ожирение у пожилых людей: технический обзор и изложение положения Американского общества по вопросам питания и НАОО, общества по ожирению. Am J Clin Nutr. 2005; 82: 923–934.

2. Эспозито К, Джулиано Ф., Ди Пало С., Джульано Г., Марфелла Р., Д'Андреа Ф. и др. Влияние изменений образа жизни на эректильную дисфункцию у мужчин с ожирением: рандомизированное контролируемое исследование. JAMA. 2004; 291: 2978 – 2984.

3. Baren-Engquist K, Chang M. Obesity and cancer risk: recent review and evidence. *curr oncol resp.* 2011;13(1):71–76.
4. Lovina SM Machado. Cesarean Section in Morbidly Obese Parturients: Practical Implications and Complications *N Am J Med sci.* 2012;4(1):13–18



Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія

## **КОНТРОЛЬ СТАНУ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Коломієць Т. В.

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

**Вступ.** Сьогодні проблема збереження здоров'я дітей та своєчасної профілактики можливих порушень набула особливої актуальності. На кожну дитину дошкільного віку припадає по два-три функціональних відхилення, серед яких провідне місце належить порушенням опорно-рухового апарату. І це не може не викликати занепокоєння, тому що в дошкільному віці йде інтенсивне формування ОРА, закладаються основи гармонізації статури і функціональних можливостей організму людини.

Протягом останніх років науковим співтовариством накопичено значну інформацію про тісний взаємозв'язок між станом біогеометричного профілю постави і здоров'ям людини. У працях вітчизняних і зарубіжних авторів вивчені детермінанти, що впливають на формування біогеометричного профілю постави, причини, що призводять до різних порушень, а також різноманітні підходи, методи та технології її корекції. Попри плідну роботу науковців у означеній царині, з огляду на тенденцію збільшення кількості дітей старшого дошкільного віку, які мають порушення біогеометричного профілю постави, можна констатувати, що зазначена проблема на сьогодні залишається невирішеною.

Багато фахівців сходяться на думці, що однією з головних детермінант ефективності процесу фізичної реабілітації дітей 5-6 років з функціональними порушеннями ОРА є здійснення постійного контролю за станом їхнього біогеометричного профілю постави. Тільки в цьому випадку можливе отримання зворотного зв'язку, своєчасна корекція і спрямування процесу фізичної реабілітації на досягнення головної мети - отримання максимального оздоровчого ефекту.

Ці положення свідчать про необхідність розробки технології контролю за станом біогеометричного профілю постави дітей старшого дошкільного віку у процесі фізичної реабілітації, що має суттєве теоретичне, практичне і соціальне значення для формування здоров'я молодого населення нашої країни.

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати та розробити технологію контролю стану біогеометричного профілю постави дітей 5-6 років у процесі фізичної реабілітації, в умовах закладів дошкільної освіти для своєчасної профілактики та корекції її порушень.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; документальних матеріалів; соціологічні методи; метод експертної оцінки; педагогічні методи дослідження; антропометричні методи і методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розроблена технологія контролю стану біогеометричного профілю постави дітей 5-6 років у процесі фізичної реабілітації передбачає наявність методичного підґрунтя, яке містить детальний опис алгоритму її проведення на трьох етапах: адаптаційному, тренувально-корегуючому та стабілізаційному.

Основними завданнями адаптаційного етапу були:

- діагностика рівня стану біогеометричного профілю постави і визначення типу її функціонального порушення, встановлення значень морфологічних показників тіла і фізичної підготовленості дітей з використанням запропонованих нами методів експрес-контролю та аналітичних методів;

- інформування про результати проведеної діагностики батьків, відбір засобів і методів покращення рівня стану біогеометричного профілю постави та корекції порушень постави;

- розробка комплексів фізичних вправ та відповідно програми фізичної реабілітації визначеної спрямованості й ознайомлення дітей та батьків з організаційними умовами

впровадження програми фізичної реабілітації і методикою виконання розроблених комплексів фізичних вправ;

- адаптація організму дітей до дії відібраних засобів корекції порушень постави та проведення поточного контролю – аналіз отриманих даних за допомогою методів експрес-контролю та аналітичних методів.

Завдання тренувально-корегуючого етапу: корекція рівня стану порушення біогеометричного профілю постави; поліпшення морфологічних показників тіла; покращення рівня фізичної підготовленості дітей; проведення поточного контролю та аналіз отриманих даних за допомогою методів експрес-контролю та аналітичних методів; відповідно до отриманих під час контролю результатів корегування програми фізичної реабілітації.

Завдання стабілізаційного етапу: стабілізація змін у стані біогеометричного профілю постави; оптимізація соматометричних показників тіла; підтримання досягнутого рівня фізичної підготовленості; виконання порівняльного аналізу даних поточного контролю кожного етапу і підведення висновків.

Окремо як практичні рекомендації, нами було відібрано, класифіковано засоби практичної реалізації технології контролю рівня стану біогеометричного профілю постави дітей 5-6 років у процесі фізичної реабілітації в умовах закладів дошкільної освіти, спрямовані на корекцію порушень просторових асиметрій біоланок тіла дітей з дотриманням таких умов: вплив на порушення куткових і лінійних показників сагітального і фронтального профілю постави дітей; нормалізація морфобіомеханічних порушень шляхом формування оптимального рухового стереотипу; розвиток вертикальної стійкості тіла дітей 5-6 років.

**Висновки.** Одним зі шляхів підвищення ефективності процесу фізичної реабілітації є вдосконалення технологій контролю стану постави дітей старшого дошкільного віку, що дозволяє організовувати корекційний процес на основі диференціації фізичного навантаження відповідно до врахування стану скелетно-м'язової системи осіб, які займаються.

У процесі фізичної реабілітації технологія діагностики стану біогеометричного профілю постави дітей може використовуватися в таких напрямках: розробка індивідуальних і групових програм корекції порушень просторової організації тіла дітей 5-6 років; забезпечення необхідної геометрії мас у всього тіла і окремих його ланок; розробка рекомендацій до раціонального використання інерції руху маси всього тіла дітей 5-6 років і мас його окремих біоланок з метою економізації різних рухових дій та ефективного вирішення різних рухових завдань, наприклад, формування статодинамічної постави.

#### **Література:**

1. Альошина А. І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дошкільнят, школярів та студентської молоді у процесі фізичного виховання: монографія. Луцьк: Вежа-Друк; 2015. 356 с.

2. Кашуба В. А., Адель Бенжедду. Профілактика и коррекция нарушенной пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания. Киев: Знання України; 2005. 158 с.

3. Кашуба В. А. Организационно-методические основы мониторинга пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания. Наука и спорт: современные тенденции. 2015;8(3):75-90.

4. Футорний С. М., Носова Н. Л., Коломієць Т. В. Особливості функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей старшого дошкільного віку на сучасному етапі. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт). Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова; 2017. 8(90)17. С. 58-62.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія

## СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ КАРДІОРЕАБІЛІТАЦІЇ В УКРАЇНІ

Костенко В. П., Балаж М. С.

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

**Вступ.** Захворюваність і смертність від хвороб системи кровообігу (ХСК) становлять одну із основних проблем сучасної системи охорони здоров'я. Серед усього населення України ХСК за поширеністю становлять 30,9 % усіх захворювань, серед дорослого населення віком від 18 років – 37,3 %, серед працездатного населення – 24,2%. На відміну від провідних країн світу, ХСК в Україні протягом останніх десятиліть продовжують зростати [2]. Реабілітаційні заходи – невід'ємна частина стандартів лікування кардіологічних хворих. Кардіореабілітація після серцево-судинних подій належить до доказового класу I, згідно з рекомендаціями ESC, АНА, АСС. Однак, не зважаючи на це, в Україні абсолютна більшість кардіологічних пацієнтів не отримують переваг кардіореабілітації, що обумовлено рядом причин [3].

**Мета дослідження** – висвітлення сучасних проблем реабілітації хворих на ХСК в Україні.

**Методи дослідження** – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проблема реабілітації хворих на ХСК активно досліджується протягом останніх років. Доведено, що комплексна реабілітація, заснована на фізичних тренуваннях та корекції факторів ризику ХСК (нерациональне харчування, ожиріння, куріння, гіподинамія, порушення вуглеводного та ліпідного обміну), є одним із найважливіших засобів покращення прогнозу у кардіологічних хворих [5]. Беручи до уваги викладене, кардіореабілітація набуває важливого соціально-економічного значення. Слід зауважити, що за останні десятиліття зміст поняття «кардіореабілітація» суттєво змінився. Сьогодні це мультидисциплінарні, комплексні програми, що спрямовані на відновлення і підтримання регулярної і фізичної активності, виявлення і модифікацію факторів ризику, допомогу пацієнту у вирішенні психологічних і професійних проблем. Однак, не зважаючи на весь обсяг проведених досліджень та запропонованих методик реабілітації для хворих на ХСК, в Україні фізичний аспект реабілітації серцево-судинних хворих значно відстає від медикаментозної корекції, особливо на післялікарняному етапі лікування. На сьогодні, в Україні діє система реабілітації серцево-судинних хворих, яка була створена ще у 1970-80-ті роки в СРСР, що передбачає поступове розширення рухової активності хворих відповідно до семи ступенів з дотриманням конкретних критеріїв розширення режиму [1]. Проте зміна соціально-економічних умов, руйнування системи «стаціонар – санаторій – диспансерно-поліклінічне спостереження» та скорочення термінів госпіталізації і рання виписка хворих на амбулаторний етап призвели до того, що існуюча в Україні система реабілітації стає не тільки не ефективною, а й небезпечною: зростає число серйозних ускладнень і летальних випадків серед пацієнтів, які виписались із кардіологічних відділень після гострої коронарної події [3, 4]. Лише незначний відсоток хворих має фінансову можливість пройти санаторний етап реабілітації. Встановлено, що ведення кардіологічних хворих в умовах поліклініки, крім підтримуючої медикаментозної терапії, повинно обов'язково містити фізичну терапію, однак лікарі не акцентують на рекомендаціях до фізичної активності пацієнтів та її значенні в післялікарняному періоді. Крім того, низька обізнаність хворих, незнання елементарних правил самоконтролю функціонального стану, невротичні порушення, відсутність мотивації до виконання фізичних вправ посилюють проблеми віддаленого прогнозу.

Важливими проблемами кардіореабілітації в Україні також є відсутність мультидисциплінарного підходу, ефективною системи вторинної профілактики ХСК та недотримання принципів науково-доказової практики в реабілітації кардіологічних хворих [1].

**Висновки.** Недостатнє впровадження сучасних програм кардіореабілітації є нагальною проблемою в Україні. Для підвищення ефективності кардіореабілітаційних програм потрібен комплекс інституційних перетворень та змін у сфері охорони здоров'я і соціального захисту

населення. Перспективою подальших досліджень є впровадження новітніх кардіореабілітаційних технологій у практику охорони здоров'я і вивчення їх впливу на показники поширеності серцево-судинних захворювань.

### Література

1. Балаж МС. Кардіореабілітація в Україні – проблеми та перспективи. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Пріоритети наукових досліджень – 2018: теоретична та практична цінність». Новий Сонч, Польща. 2018: 136-8.

2. Іпатов АВ, Лисунець ОМ, Ханюкова ІЯ, Ткаченко ЮВ, Овдій МО, Зубко ІМ та ін. Первинна інвалідність внаслідок провідних хвороб системи кровообігу в Україні (2015-2016 рр. Буковинський медичний вісник. 2017; 21 (2): 197-202.

3. Корчинський ВС. Кардіореабілітація: сучасний стан та пріоритети розвитку. Вісник Вінницького національного медичного університету. 2015; 1 (19): 244-7.

4. Малиновская ИЭ, Шумаков ВА, Терещенко НМ. Ранняя постгоспитальная пациентов после инфаркта миокарда – основа эффективной вторичной профилактики. Український кардіологічний журнал. 2016. Додаток 3: 126-31.

5. Long L, Anderson L, Dewhurst AM, He J, Bridges C, Gandhi M et al. Exercise-based cardiac rehabilitation for adults with stable angina. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2018. 53 p.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної медицини спорту. Фізична терапія та ерготерапія

## **АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ПО ПРОФІЛАКТИКИ ПАДІНЬ ОСІБ, ЩО ПЕРЕНЕСЛИ ГОСТРЕ ПОРУШЕННЯ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ ПІД ЧАС ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ**

Магась В. О.

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

**Вступ.** В Україні щорічно інсульт трапляється приблизно у 140000 осіб щорічно. Близько 40-50% з них отримують певні функціональні, когнітивні та зорові обмеження [5]. Люди, які перенесли інсульт, мають підвищений ризик падіння на всіх стадіях відновлення. Падіння можуть мати серйозні наслідки, як фізичні, так і психологічні. Страх є поширеним наслідком цих падінь, що може призвести до зниження фізичної активності, соціальної депривації і, зрештою, до втрати незалежності [1]. Особи, які перенесли інсульт, мають вищу ймовірність виникнення проблем, що роблять падіння ще більш вірогідними. Ці проблеми варіюють від запаморочення до проблем з рівновагою, втрати зору, загального поганого стану здоров'я та багато іншого. Крім того, люди, які падали в минулому, частіше знову падають. Це частково пояснюється зміною їхніх звичок і рівня активності в результаті першого падіння. Серед інших висновків про фактори, які збільшують ризики падіння, є такі: похилий вік, попереднє падіння після інсульту, попередні падіння перед інсультом, поганий когнітивний статус і депресія, прямо пов'язані або з більш високим ризиком падіння або з травмою після інсульту; жінки частіше, ніж чоловіки зазнають травми через падіння; люди, які падають за рік до інсульту, в 1,6 рази частіше падають після інсульту; пацієнти з більш високим рівнем функціонування на 80% рідше страждали від травми після інсульту; пацієнти, які були більш залежні, вдвічі частіше падали після інсульту; ті, хто був депресивним, мали майже в 1,5 рази більше шансів впасти, ніж ті, хто не був пригнічений [3]. 70% пацієнтів, які повернулися додому падають протягом року хоча б один раз, а 12% з них більше п'яти разів, 40 % з них отримують травми, які потребують лікування, а 10% отримують серйозні травми-переломи тощо [4].

Тому на сьогоднішні залишається відкритим питання про профілактику падінь у тематичного контингенту, оскільки, як в умовах стаціонару, так і в домашніх умовах під час реалізації процесу фізичної терапії є вірогідність падіння, яка залежить від обсягу залишкових функцій, що і зумовило актуальність проведеного дослідження.

**Мета дослідження** - проаналізувати сучасні підходи до профілактики падінь осіб, що перенесли гостре порушення мозкового кровообігу, під час реалізації процесу фізичної терапії.

**Методи дослідження** – аналіз та узагальнення вітчизняних та зарубіжних даних спеціальної науково-методичної літератури про питання фізичної терапії осіб, які перенесли гостре порушення мозкового кровообігу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналізуючи сучасні підходи до процесу фізичної терапії осіб, які перенесли гостре порушення мозкового кровообігу, було виокремлено такі підходи до профілактики падінь: на відміну від традиційних вправ, спрямованих на зміцнення м'язів, після інсульту потрібно розвивати та покращувати пластичність мозку.

Програми тренувань, які базуються на знанні патофізіології специфічного балансу та дефіциту ходи, можуть бути найбільш успішними у запобіганні падінням. Зазвичай, дослідження припускають, що цілеспрямовані завдання будуть найбільш корисними для людей з інсультом, оскільки вважається, що такий підхід приводить до покращення нейропластичності. Дослідники оцінювали таку специфічну навчальну програму (10 сеансів по 6 год) у групі з 10 осіб з хронічним інсультом [2]. Вправи були спрямовані на різні сфери балансу і здатності до ходьби, і включали, наприклад, балансування на різних поверхнях, підтримання, зміщення ваги, похитування і подолання перешкод. Частота падіння протягом однорічного періоду спостереження знизилася порівняно з попередніми показниками за рік до участі. Висновок про те, що кількість падінь зменшилася, а рівень активності збільшився, є особливо важливим, оскільки результати цього

дослідження дійсно свідчать про користь від такого навчання.

Використання технічних пристроїв таких, як ортези та засоби для опори під час переміщення (палички та ходунки), дозволяє також зменшити кількість падінь за рахунок покращення важливих характеристик ходьби, таких як швидкість, довжина кроку та послідовність активації м'язів.

Останні досягнення у галузі реабілітаційних технологій пропонують інший перспективний шлях для відновлення ходьби та, можливо, зменшення кількості падінь, - функціональна електрична стимуляція (ФЕС). Позитивні ефекти ФЕС пов'язані з покращенням швидкості та кінематики ходьби. Різноманітні дослідження показують значне зниження падінь у пацієнтів, які пройшли курс фізичної терапії з використанням ФЕС.

Під час реалізації реабілітаційного процесу вдома також необхідно створити максимально безпечне середовище. На домашньому етапі реабілітації однією з рекомендацій для таких пацієнтів буде переобладнання та реадaptaція власного житлового простору для реабілітаційних потреб за рахунок створення максимально безпечного та пристосованого для відновлення простору.

Таким чином, основними проблемами, що можуть спричинити падіння та подальше гальмування процесу фізичної терапії, є: відсутність систематичних занять, спрямованих на конкретні завдання для покращення балансу в ходьбі, неправильний підбір та невикористання технічних пристроїв, дороговизна використання сучасних методів тренування ходьби за допомогою функціональної електростимуляції, якщо не адаптоване житло. Сукупність впливу цих проблем суттєво збільшують ризик падінь тематичних пацієнтів.

**Висновки.** Значної уваги в науковій літературі набула тема падіння в осіб з інсультом. Епідеміологічні дослідження показали, що люди, які пережили інсульт, піддаються підвищеному ризику падінь на всіх етапах відновного періоду. В етіології падінь важливу роль відіграють поганий баланс та дефіцит якості ходьби у пацієнтів, які перенесли інсульт. Хоча багато досліджень було проведено для виявлення патофізіологічних механізмів, що лежать в основі цих дефіцитів, лише деякі з них безпосередньо стосувалися більш специфічних моментів вивчення балансу і ходьби відносно ризику падіння осіб з інсультом. Отже, існує чітка потреба в майбутніх дослідженнях втручань для запобігання падінь.

#### **Література.**

1. Batchelor F, Hill K, Mackintosh S, Said C. What Works in Falls Prevention After Stroke? *Stroke*. 2010;41(8):1715–22.
2. Bhatt T, Dusane S, Patel P. Does severity of motor impairment affect reactive adaptation and fall-risk in chronic stroke survivors? *Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation*. 2019;16(1); doi: 10.1186/s12984-019-0510-3.
3. Lee J-M, Moon H-H, Lee S-K, Lee H-L, Park Y-J. The effects of a community-based walking program on walking ability and fall-related self-efficacy of chronic stroke patients. *Journal of Exercise Rehabilitation*. 2019;15(1):20–5.
4. Ugur C. Characteristics of falling in patients with stroke. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*. 2000;69(5):649–51.
5. Verheyden GS, Weerdesteyn V, Pickering RM, Kunkel D, Lennon S, Geurts AC, et al. Interventions for preventing falls in people after stroke. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2013. URL: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD008728.pub2/full>

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. передові практики та інновації сучасної спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія

## ЕНДОЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Маслова О. В.

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

**Вступ.** Захворювання, які призводять до зниження чи втрати слуху, є однією із найсерйозніших медичних та соціальних проблем. Особливо негативний вплив зниження чи втрати слуху проявляється в дитячому віці, що викликає затримку інтелектуального, психічного та фізичного розвитку дитини [1, 3].

Все це обумовлює виняткову важливість дослідження стану здоров'я не тільки здорових дітей, а й дітей з різними вадами слуху, особливо специфіки дії окремих виняткових факторів навколишнього середовища з метою прояву супутньої патології або ускладнення гострих проявів патологічних станів, появи та поширення хронічних захворювань та розвитку стійких форм психічних розладів у дітей із вказаним типом вади [3, 2].

**Мета дослідження** - розробка, впровадження та оцінка ефективності технології усунення впливу ендоекологічних факторів ризику на стан здоров'я дітей старшого шкільного віку з порушеннями слуху у процесі їх фізичного виховання.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет; анкетування; метод викопіювання; педагогічні методи; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вивчення морфофункціонального стану організму дітей з вадами слуху й визначення рівня їхнього соматичного здоров'я за методикою Апанасенко показало, що високий рівень соматичного здоров'я було встановлено лише у двох групах обстежених школярів та було характерним для 13 % обстежених кожної групи, середній рівень становив 33 %, майже 54 % в середньому сумарно рівень нижче середнього і низький.

Для якісної характеристики стану здоров'я представленого контингенту обстежених школярів з вадами слуху нами було також досліджено показники їх захворюваності. Отримані результати досліджень засвідчили наявність негативної тенденції до збільшення звернень за медичною допомогою серед глухих дітей порівняно зі слабкочуючими дітьми. Так, за показником первинної захворюваності, кількість звернень за медичною допомогою серед глухих дітей була майже удвічі більшою, ніж серед дітей з приглухуватістю.

Виходячи з представлених результатів, здійснених у рамках констатуючого експерименту, нами було розроблено та запропоновано для впровадження технологію усунення впливу ендоекологічних факторів ризику на стан здоров'я дітей старшого шкільного віку з порушеннями слуху у процесі їх фізичного виховання.

Оцінку ефективності запропонованої нами технології здійснювали згідно зі змінами даних зазначених критеріїв у двох групах випробовуваних: контрольна група (КГ) чисельністю 11 школярів (6 хлопців і 5 дівчат) 13 років, які навчаються у 7-му класі; експериментальна група (ЕГ) – 12 учнів (7 хлопців і 5 дівчат) відповідної вікової категорії контрольної групи.

Впровадження технології усунення впливу ендоекологічних факторів ризику на стан здоров'я дітей старшого шкільного віку з порушеннями слуху у процесі їх фізичного виховання дало можливість отримати позитивні зміни серед показників фізичного розвитку. Відповідно до отриманих даних, у експериментальній групі змінилися розрахункові значення індексу Кетле порівняно з даними контрольної групи, знизилися середні значення індексу Кетле серед хлопців і дівчат, що максимально наблизило отримані результати до показника норми.

Більш показовими в оцінці діяльності серцево-судинної системи стали розрахункові дані індексу Робінсона. Згідно з отриманими даними, відбулося достовірне зниження його середніх значень, що стало характерною ознакою оптимізації діяльності серцево-судинної системи серед хлопців та дівчат саме експериментальної групи. Динаміка зміни даних цього показника

слабкочуючих хлопців і дівчат контрольної групи протягом експериментального року залишилась незмінною.

Значущими інформативними стали зміни розрахункових значень життєвого індексу. Нами встановлено, що середні значення життєвого індексу учнів контрольної групи в ході проведення формуючого експерименту не змінилися, а дані експериментальної групи значно покращилися. Також виявлено, що достовірний приріст результатів показника силового індексу спостерігався винятково серед хлопців та дівчат експериментальної групи.

Порівняльний аналіз результатів прояву фізичної роботоzдатності за даними Гарвардського степ-тесту продемонстрував позитивні зміни у рівні прояву фізичної роботоzдатності, а також загальної витривалості в експериментальній групі. Відбулося збільшення чисельності учнів на середньому рівні, рівні вище середнього, а головне, появи школярів з високим рівнем прояву фізичної роботоzдатності.

Проте в експериментальній групі динаміка позитивних змін була більш вираженою: так достовірно зменшилась чисельність школярів з оцінкою «погано» на 11,81 % та 17,49 % відповідно, і з оцінкою «задовільно» - на 8,00% та 9,59 %. Найбільш вагомим виявився факт збільшення кількості учнів з оцінкою «відмінно» - за результатами досліджень на 25,00 % і 14,06 %.

Найбільш вагомим досягненням від впровадження авторської технології, на нашу думку стали результати зниження концентрації важких металів у сечі у школярів експериментальної групи порівняно з даними контрольної групи до та після експерименту, а саме: зниження рівня свинцю в сечі дітей експериментальної групи становило в середньому 20-25 % за рахунок включення занять з навантаженням змінної потужності та ігровою спрямованістю за умови одягнення в теплий одяг; зниження концентрації цинку в сечі школярів експериментальної групи відбулось за рахунок включення вправ циклічної спрямованості на відкритому повітрі під час виїзних занять і становило 48 % у хлопців і 41 % у дівчат; включення лише одного заняття у басейні з базовими елементами плавання та ігор у воді дало змогу знизити вміст хрому у сечі обстеженого контингенту експериментальної групи на 31 % у хлопців і 27 % у дівчат відповідно.

**Висновки.** Отримані дані показали, що до проведення формуючого експерименту рівень соматичного здоров'я учнів як контрольної, так і експериментальної груп знаходився на незадовільному рівні. Після завершення експерименту рівень соматичного здоров'я в експериментальній групі набув достовірних змін у бік покращення, тоді як у контрольній групі отримані дані залишилась на вихідному рівні.

#### **Література.**

1. *Баріляк І. Р.* Проблеми профілактики спадкової патології та вроджених вад розвитку. Журнал АМН України. 2016; № 4: 656-667.
2. *Кашуба В. А., Маслова Е. В.* К вопросу о причинах и распространенности нарушений слуха среди современных подростков. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]; 2015.– С. 82–87.
3. Hereditary hearing loss and it' syndromes (Oxford monographs on medical genetics, book 28) / Eds. R. J. Gorlin, H. V. Toriello, M. M. Cohen Jr. — New-York: Oxford Univ. Press, 2015. — 488 p.



Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія

## **ВЕГЕТАТИВНА НЕРВОВА РЕГУЛЯЦІЯ РИТМУ СЕРЦЯ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ МАЮТЬ РІЗНИЙ РІВЕНЬ РУХЛИВОСТІ НЕРВОВИХ ПРОЦЕСІВ**

Міщенко В. С.

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

**Вступ.** Підвищення рівня працездатності й отримання високих спортивних результатів є однією з актуальних тем дослідження у спорті вищих досягнень [6]. Один зі шляхів підвищення працездатності - врахування індивідуальних особливостей психофізіологічного стану спортсменів та стану вегетативної регуляції ритму серця у динаміці тренувальних навантажень, зокрема функціональна рухливість нервових процесів. Цей факт пов'язаний з тим, що стани, які виникають у процесі життєдіяльності і змінюються залежно від певних явищ, умов і часу, є чутливими індикаторами розвитку втоми та перенапруження, оскільки дозволяють побачити зміни раніше, ніж вони з'являться на рівні м'язової системи. Отже, визначення стану вегетативної регуляції ритму серця, з одного боку, дозволяє оцінити реакцію серцево-судинної системи на специфічні довготривалі фізичні навантаження, а з іншого – дає змогу отримати інформацію про стан вегетативної нервової системи, її вплив на організм спортсмена. Це пов'язано з тим, що поточна активність симпатичного і парасимпатичного відділів нервової системи є результатом реакції багатоконтурної і багаторівневої системи регуляції серцевого ритму, які можна визначити, досліджуючи варіабельність серцевого ритму.

**Мета дослідження** – визначити особливості вегетативної нервової регуляції ритму серця у борців високої кваліфікації, які мають різний рівень рухливості нервових процесів в динаміці тренувального макроциклу.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури з зазначеної тематики, обстеження, анкетування.

На базі КНГ національної збірної команди України з греко-римської боротьби проводились дослідження в динаміці тренувального макроциклу. В обстеженні взяли участь 27 борців високої кваліфікації чоловічої статі (майстри спорту України, майстри спорту України міжнародного класу та заслужені майстри спорту України), 19-28 років, які мають стаж занять спортом від 8 років і більше.

Усі спортсмени перед початком дослідження заповнювали анкети, в яких містились запитання про згоду чи незгоду на використання результатів дослідження у наукових цілях. За рівнем функціональної рухливості нервових процесів всіх спортсменів розподілили на дві групи: I група – 16 спортсменів із низьким рівнем функціональної рухливості нервових процесів (410 – 530 мс); II група – 11 спортсменів із високим рівнем функціональної рухливості нервових процесів (230 – 350 мс) [2-6].

Дослідження стану вегетативної регуляції ритму серця вивчали за допомогою кардіомонітора «POLAR RS 800 CX» з подальшою їх обробкою і представленням у статистичній комп'ютерній програмі «Kubios HRV». Застосовували статистичний та спектральний методи дослідження [2-6].

Статистичний аналіз отриманих результатів проводився за допомогою програмного пакета STATISTICA 10.0 [1].

**Результати дослідження та їх обговорення.** За статистичними характеристиками в обох групах виявлено напруження регуляції серцевого ритму в динаміці тренувальних навантажень, що підтверджується зниженням значенням середнього квадратичного відхилення RR-інтервалів та триангулярного індексу після виконання ортостатичного навантаження. Для спортсменів I групи характерним є підвищення рівня напруження регуляції серцевого ритму за рахунок посилення впливу центральної ланки регуляції під час переходу тіла з горизонтального положення у вертикальне в динаміці всього тренувального макроциклу. У спортсменів II групи

виявлено вищий рівень напруження регуляції серцевого ритму на початку і в середині макроциклу порівняно зі спортсменами I групи.

За *спектральним аналізом* виявлено наявність відмінностей у прояві вегетативної регуляції серцевого ритму у спортсменів обох груп. Тенденція до більш високих значень показника VLF вказує на збільшення активації вегетативних центрів кори головного мозку в I групі. Знижені значення VLF в II групі вказують на послаблення активації вегетативних центрів кори головного мозку, що свідчить про більшу досконалість механізмів нейрогуморальної регуляції. Тенденція до зниження значень низькочастотного спектра (LF) при зміні положення в I групі спортсменів свідчить про послаблення впливу симпатичного тону вегетативної нервової системи на пазухо-передсердний вузол серця. Водночас, спортсмени II групи характеризуються тенденцією до зростання абсолютних значень низькочастотного спектра (LF) при зміні положення тіла, що свідчить про зростання активації симпатичного відділу вегетативної нервової системи порівняно з I групою. Обидві групи характеризуються достовірним ( $p < 0,05$ ) зниженням значень високочастотного спектра (HF) після виконання ортостатичної проби, що вказує на ослаблення активації парасимпатичної ланки вегетативної регуляції ритму серця, а саме, вагусного впливу блукаючого нерва на роботу серця при зміні положення тіла. Подібне співвідношення впливу вегетативних центрів кори головного мозку та відділів вегетативної нервової системи (симпатичного і парасимпатичного) призводить до зростання ступеня напруження у регуляторних системах в обох групах і проявляється в достовірному ( $p < 0,05$ ) збільшенні показника вегетативного балансу (LF/HF) при зміні положення тіла. Зміщення вегетативного балансу (LF/HF) у бік симпатичної активації вегетативної регуляції кардіоінтервалів при зміні положення тіла в умовах тренувального навантаження свідчить про зростання напруження вегетативної регуляції серцевого ритму саме за рахунок ослаблення активації парасимпатичного тону [5].

**Висновок.** У борців високої кваліфікації, які мають різний рівень функціональної рухливості нервових процесів, по-різному відбувається вегетативна регуляція ритму серця. Знижена функціональна рухливість нервових процесів реалізується на фоні підвищеного впливу вищих вегетативних центрів на серцево-судинний підкірковий центр та на пазухо-передсердний вузол серця; підвищена функціональна рухливість нервових процесів - зниженим впливом вищих вегетативних центрів на серцево-судинний підкірковий центр та підвищеним впливом автономного контуру регуляції відділів нервової системи на пазухо-передсердний вузол серця.

#### Література

1. Антомонов М.Ю. Алгоритмизация выбора адекватных математических методов при анализе медико-биологических данных. *Кибернетика и вычислительная техника*. Киев. 2007. Вып. 153. С. 1223.
2. Баевский Р.М., Иванов Г.Г. Анализ variability сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем. *Вестник аритмологии*. 2001. № 24. 78 с.
3. Демидов В.А., Мавлиев Ф.А., Хаснутдинов Н.Ш. Variability комплекса параметров гемодинамики у юношей и девушек, занимающихся и не занимающихся спортом. *Физиология человека*. 2009. Т. 35. №1. С.84 с.
4. Земцовский Э.В. Функциональная диагностика состояния вегетативной нервной системы СПб. : *ИНКАРТ*. 2004. 80 с.
5. Міщенко В.С. Індивідуальні особливості психофізіологічного стану спортсменів за умови тренувальних навантажень : автореф. дис. на здобуття канд. біол. наук : спец. 03.00.13 «Фізіологія людини и тварин». К. 2018. 22 с.
6. Шинкарук О.А., Лисенко О.М., Гуніна Л.М. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту : навчально-методичний посібник. Київ : *Олімпійська література*, 2009. 144 с.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія

## **ВИКОРИСТАННЯ МАНУАЛЬНОЇ ТЕРАПІЇ В КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ З АТАКСІЯМИ**

Нагорний Я. А.

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

**Вступ.** Термін «атаксія» (від грец. - безлад) використовується для позначення порушення координації рухів або рівноваги тіла, не пов'язаних з наявністю парезу, порушеннями м'язового тону або примусовими рухами. У ряді випадків спостерігається порушення рівноваги, запаморочення, яке поділяється на системне (впорядковане в певній площині) і несистемне (невпорядковане). Запаморочення - одна з найчастіших скарг, що спричинена досить великою кількістю різних патологічних процесів. Загалом, атаксія – це стан, що проявляється через вербальні та рухові розлади. Фізична реабілітація у таких випадках є невід'ємною частиною успішного лікування та повернення організму до стану оптимального функціонування [4].

Мануальна терапія як засіб фізичної реабілітації – це спосіб лікування захворювань хребта, суглобів, м'язів, зв'язок, судинно-нервових структур, а також вертеброгенних захворювань внутрішніх органів за допомогою ручного впливу. Мануальною терапією може займатись лікар, котрий знає клінічну анатомію і патологію хребта, його зв'язки з іншими органами і системами, пройшов відповідну підготовку і вміє застосовувати методи мануальної діагностики і терапії [3, 5].

**Мета дослідження** – обґрунтувати ефективність застосування мануальної терапії як засобу фізичної реабілітації при атаксіях.

**Методи дослідження:** збирання матеріалу, аналіз, узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Атаксія характеризується труднощами в утриманні рівноваги, дезорганізованими незграбними рухами. Координація рухів здійснюється за допомогою злагодженого функціонування різних відділів нервової системи. Порушення на одному з рівнів може проявлятися у вигляді атаксії. Лікар під час обстеження пацієнта може встановити, чи є атаксія наслідком пошкодження головного або спинного мозку, периферичних нервів. Найбільш часто вона розвивається внаслідок ураження мозочка [5].

Головною причиною виникнення атаксії як такої є неврологічний синдром, а не певне захворювання. Для діагностики атаксії лікареві необхідно встановити етіологію хвороби, з'ясувати наявність спадкових факторів хворого. Також доцільним є ретельний неврологічний огляд і за необхідності додаткові методи обстеження, а саме:

- проведення КТ або МРТ головного мозку і / або МРТ спинного мозку;
- аналізи крові, сечі;
- тести на регуляцію артеріального тиску й уродинаміки;
- обстеження серця;
- дослідження провідності нервів і електроміографія (ЕНМГ / ЕМГ);
- нейропсихологічне дослідження;
- офтальмологічний огляд;
- генетичне дослідження крові для виключення спадкових причин [1].

Актуальність фізичної реабілітації при боротьбі з атаксією полягає в тому, що вона є складовою частиною медичної, соціальної і професійної реабілітації. Сприяє відновленню або компенсації фізичних можливостей і інтелектуальних здібностей, підвищенню функціонального стану організму, поліпшенню фізичних якостей, психоемоційної стійкості і збільшенню адаптаційних резервів організму людини засобами і методами фізичної культури, масажу, фізіотерапії і природних факторів [5]. Фізична реабілітація є невід'ємною частиною процесу відновного лікування пацієнтів з атаксіями, а її прямим методом дії є мануальна терапія [2, 3].

Лікувальний масаж проводять у формі загального і місцевого масажу ручним (мануальним) чи апаратним методом, або комбінованим, тобто з використанням першого та другого методу. Виконується він масажистом, а також у вигляді самомасажу.

Ручний масаж є основним методом, тому що його можна застосовувати у простих умовах, в лікарні і вдома, на ранніх етапах лікування і, що головне, – завдяки додатковому відчуттю і візуальному контролю масажиста за реакцією пацієнта на різноманітні прийоми, що дозволяє диференціювати методику лікувального масажу, підвищуючи його ефективність. Різновидом ручного лікувального масажу є сегментарно-рефлекторний і точковий [5].

Сегментарно-рефлекторний масаж – це масаж визначених зон поверхні тіла, через які можна впливати на внутрішні органи. Його дія ґрунтується на анатомічно-фізіологічній сегментарній будові тіла, де одні і ті самі сегменти спинного мозку іннервують ділянки шкіри та поверхневі тканини і певні внутрішні органи [3].

Складність застосування мануальної терапії (від лат. «manus» – рука) може бути наслідком таких причин:

- 1) технічно неправильні прийоми, проведення грубих маніпуляцій;
- 2) правильно виконані прийоми за наявності протипоказань [5].

Мануальна діагностика використовується для виявлення заблокованих (нерухомих) сегментів і суглобів, гіпермобільності в сегменті, дисторзій, спондилолістезів, тунельних синдромів, локального набряку, порушення трофіки, тригерних точок [5].

**Висновки.** Мануальна терапія як засіб фізичної реабілітації при атаксіях виступає вирішальним фактором успішної фізичної діяльності організму пацієнтів у процесі реабілітаційного періоду. Це комплекс спеціальних прийомів діагностики та лікування, які виконуються руками лікаря, який пройшов спеціальну підготовку, без застосування інструментів. Мета мануальної терапії – діагностика й усунення функціональних порушень, викликаних атаксіями, передовсім опорно-рухового апарату, що охоплюють основну частину тіла людини, а також інших систем, пов'язаних між собою, і підтримують динамічну рівновагу, що і визначає здоров'я.

#### **Література**

1. Воронін ДМ, Павлюк ДМ. Фізична реабілітація при захворюваннях нервової системи : навч. посіб. Хмельницький: ХНУ; 2011. 143 с.
2. Магльований А, Магльована Г, Мухін Г. Основи фізичної реабілітації. Львів: Ліґа-Прес; 2006. 150 с.
3. Михалюк ЄЛ, Черепок ОО, Ткаліч ІВ. Фізична реабілітація при захворюваннях хребта: навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2016. 90 с.
4. Elizabeth Cassidy Using interpretative phenomenological analysis to inform physiotherapy practice: An introduction with reference to the lived experience of cerebellar ataxia. *Physiotherapy Theory and Practice. An International Journal of Physical Therapy* [Internet]. 2011 [Cited 2019 Mar. 17]; 27 (4):263-77
5. Jonathan F. Marsden. *Cerebellar ataxia. Balance, Gait, and Falls*; 2018: 261-281.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної медицини спорту. Фізична терапія та ерготерапія.

## **АНАЛІЗ ПОШИРЕНOSTІ ТА ФАКТОРИ РИЗИКУ ВИНИКНЕННЯ «ОФІСНОГО СИНДРОМУ»**

Онопрієнко І. В., Маханов Б. Є.

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

**Вступ.** Соціально-економічна нестабільність, зростання психоемоційної напруженості в сучасному суспільстві істотно збільшує вимоги до функціонального і фізичного стану працездатного населення. Найбільшу тривогу викликає високий рівень смертності серед працездатного населення, яке є основним трудовим і ресурсним потенціалом держави і здоров'я якого є необхідною умовою економічного розвитку суспільства [1].

Серед великої кількості населення України, що піддається негативному впливу факторів зовнішнього середовища, малорухомому способу життя, чимала частка саме офісних працівників. Саме у такого контингенту з розвитком інформаційних технологій, автоматизації праці, гіподинамії і все більшої стереотипності рухів офісних служб з'явився новий симптомокомплекс, етіологічно пов'язаний з факторами ризику на робочому місці. Протягом робочого дня в офісі, який складається з 8 годин, більшу частину часу офісні працівники знаходяться за комп'ютером, або на своєму робочому місці, піддаючись впливу, при цьому, всього спектру негативних проявів, що були перераховані раніше та включені до кластерного патологічного стану, що отримав назву «офісний синдром» - це складний симптомокомплекс, який включає в себе порушення, що проявляються в різних органах і системах, а також розвивається в офісних службах зв'язку з порушенням їх діяльності [2].

**Мета дослідження-** проаналізувати стан поширеності проявів та визначити фактори ризику виникнення «офісного синдрому» в осіб працездатного віку.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення вітчизняних та зарубіжних даних спеціальної науково-методичної літератури, що стосується поширеності проявів та факторів ризику виникнення «офісного синдрому» у осіб працездатного віку.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вітчизняний досвід і сучасні концепції Всесвітньої організації охорони здоров'я та Міжнародної організації праці показують, що найбільш ефективною формою управління ризиками порушення здоров'я на робочому місці є багатопрофільна профпатологічна служба. Оптимально організована служба здатна виявляти і контролювати ранні ознаки порушення здоров'я, оцінювати умови праці, своєчасно проводити адекватні профілактичні та реабілітаційні заходи, що значною мірою сприяє збереженню трудових ресурсів, знижуючи рівень втрати реальної робочої сили внаслідок тимчасової та стійкої втрати працездатності працівників, відповідно збільшуються соціально-економічні наслідки, що зумовлені загальною і виробничою захворюваністю, виробничим травматизмом і інвалідністю [3].

Використання ергономічних та оздоровчих втручань та подальші рекомендації щодо кількості годин роботи з урядовими та професійними організаціями повинні зменшувати ризик для здоров'я від тривалого перебування на робочому місці.

При цьому велике місце серед патологій офісних працівників займають порушення структур та функцій опорно-рухового апарату (ОРА), що підтверджуються рядом наукових досліджень [4-6].

Це особливо стосується тих патологічних станів, порушень структур та функцій тіла, що стали актуальними протягом останніх десяти років. До цього числа можна віднести комплексне поняття «офісного синдрому».

**Висновки.** Аналіз останніх літературних джерел показав, що існує багато досліджень, які описують фізичні та функціональні показники працівників, які ведуть малорухомий спосіб життя та страждають різними проявами «офісного синдрому». Зазвичай, це патологія ОРА,

периферійної нервової системи та шлунково-кишкового тракту. Відсутні розроблені програми фізіотерапевтичних втручань, що мають комплексний характер реабілітації проявів синдрому.

#### **Література.**

1. Апайчев АВ. Анализ структуры заболеваемости и риска развития сердечно-сосудистых заболеваний мужчин второго зрелого возраста. Научный часопис НПУ імені М.Драгоманова. Серія 15. Фізична культура і спорт; 2015; 9(64): 7–11.
2. Данилов АБ, Курганова ЮМ. Офисный синдром. Медицина неотложных состояний; 2012; 7-8: URL: <http://www.mif-ua.com/archive/article/34733>
3. Михалева ТС, Тарасов АА. Основы медико-профессиональной экспертизы и реабилитации в профпатологии. Медико-социальная экспертиза и реабилитация; 2013; 1: 8 – 11.
4. Chen X, O’Leary S, Johnston V. Modifiable individual and work-related factors associated with neck pain in 740 office workers: a cross-sectional study. Brazilian Journal of Physical Therapy. 2018;22(4):318–27.
5. Jeong H, Suh B, Kim S, Kim W, Lee W, Son K et al. Comparison of work-related musculoskeletal symptoms between male cameramen and male office workers. Annals of Occupational and Environmental Medicine. 2018;30(1): 22 – 28.
6. Maruyama C, Kimura M, Okumura H, Hayashi K, Arao T. Effect of a worksite-based intervention program on metabolic parameters in middle-aged male white-collar workers: A randomized controlled trial. Preventive Medicine. 2010;51(1):11-17.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної медицини спорту. Фізична терапія та ерготерапія

## АНАЛІЗ ХАРЧУВАННЯ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА НА ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ ЇХ ПІДГОТОВКИ

Пазичук О. О.

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна*

**Вступ.** Стрільба з лука належить до видів спорту, що характеризуються відносно стабільною кінематичною структурою [1].

Більшість проблем у стрілецьких видах спорту пояснюється їх специфікою і цільовими діями стрільців [4]. Важливе значення в процесі навчання й удосконалення змагальних і тренувальних вправ спортсменів має структура надходження інформаційних потоків.[3].

Одним із шляхів вирішення проблеми є створення ряду конкретних (локальних) моделей, котрі дозволятимуть підвищити ефективність управління певним видом підготовки спортсмена. Нині практично неможливо побудувати всеохоплюючу модель процесу спортивної підготовки як складного багатомірного об'єкта управління. За своєю суттю формування спеціальної підготовленості стрільців базується на використанні моделей, що з достатньою точністю відображають процес на всіх його етапах [3].

Найважливіший фактор збереження здоров'я та підвищення працездатності спортсменів є організація раціонального харчування, а також його збалансованість, що залежить від виду спорту, статі спортсмена, інтенсивності тренувань, клімату географічних умов. Харчовий раціон слід складати так, щоб його енергоцінність покривала енергетичні витрати організму [2]. Збалансоване харчування для спортсмена має бути спрямованим на реалізацію генетичних можливостей спортсменів, створити передумови для досягнення високих спортивних результатів і є одним з дієвих засобів профілактики і реабілітації спортсменів [5].

**Мета дослідження.** Визначити проблеми харчових раціонів стрільців з лука

**Методи дослідження** Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, медико-біологічний (гігієнічний аналіз даних меню-розгортки добових раціонів харчування), соціологічні методи (анкетування), метод математичної статистики (розрахункові таблиці в програмі Microsoft Excel).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Нами було проведено аналіз харчових раціонів та енергетичних витрат 30 спортсменів стрільців з лука у весняний період. Спостереження тривали 14 днів із зазначенням продуктів харчування, страв та напоїв, які вживали спортсмени. Хімічний склад та калорійність їжі за 14 днів визначали розрахунковим методом, який базується як на ретельному аналізі меню-розгортки щоденного споживання як харчових страв, так і окремих продуктів харчування, за допомогою спеціальних таблиць, в яких вказано вміст основних харчових речовин на 100 г. продуктів. Аналізуючи результати харчових раціонів спортсменів, можна відзначити, що спостерігалися помилки у харчуванні, а саме:

1. У хлопців та дівчат виявлено, що години прийому їжі не визначені. Немає складеного чіткого графіку дотримання вживання їжі, відсутній часовий проміжок між прийомами їжі,

2. Однією з основних помилок є відсутність визначеного режиму харчування: в одних дво разове, в інших три разове. Аналізуючи раціони, ми виявили що і в хлопців і в дівчат на сніданок передбачались кава або чай з бутербродом або просто кава, також вівсяна каша з молоком, сир жирний з сметаною і джемом або другі страви з гарніром, варене яйце з бутербродом. Що стосується порції продуктів, то вони становили від 50-120 грм прийому їжі, що є недопустимим для спортсменів, які мають ранкові тренування.

На другий сніданок і підвечірок (якщо він був у меню) передбачалась їжа, яка не підлягала термічній обробці: хліб, ковбаса, сир, рідко зустрічався салат з буряка, другі страви з гарніром, а також вафлі, печиво, банан, яблуко, сік, чай. Вага цього прийому їжі 40-130 грм. Обід складався з перших страв (борщ, супи тощо), других страв (страви з картоплі, каші, макаронні вироби, а також м'ясні та рибні страви). Раціони дуже часто повторювались, що може свідчити про

відсутність різноманітності наборів продуктів. Вечеря складалася із складних вуглеводів, білків тваринного походження (свинина), перші страви (борщ, суп) у меню-розгортках на вечерю вживали сир, сметану, сирну запіканку, вареники та деруни, що вважається важкою їжею для вечері. Повністю відсутні кисло – молочних продуктів на вечерю.

**Висновки.** Помилки, які були допущенні у харчуванні стрільців з лука, а саме не раціональне і незбалансоване харчування, відсутність режиму харчування, відсутність питного режиму, невідповідність енергетичним витратам організму спортсменів, замала кількість грам у порції, відсутність різноманітності страв та продуктів у подальшому може призвести до швидкого і тривалого виснаження організму, втрати працездатності, стресових ситуації.

#### **Література:**

1. Антонов С. В. Характеристика системи контролю спеціальної фізичної підготовленості стрільців із лука / С. В. Антонов// Молода спорт. наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. - 2014. - Вип. 18, т.1.

2. Валецька Р. О. Раціональне збалансоване харчування спортсменів / Р. О. Валецька // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2013. - № 2. - С. 98-101. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2013\\_2\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2013_2_25).

3. Виноградський Б. Спортивна стрільба з лука: основи й удосконалення спеціальної підготовленості : монографія / Б. Виноградський. - Львів : ЛДУФК, 2012. - 306 с. - ISBN 978-966-2328-40-0.

4. Калиніченко О. М. Психофізіологічні особливості цільової точності під час виконання пострілу з сучасних стрілецьких видів зброї. / Калиніченко О. М.; Лопатьєв А. О. // *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna*, 2010, 2: 16-18, 35-42.

5. Осипенко Г. А. Індивідуалізація та стандартизація раціонів харчування спортсменів різної спеціалізації / Г. А. Осипенко, Н. В. Вдовенко, В. Воронцова, В. Дурманенко // Ак. Пробл. Фіз.. культури і спорту. – 2012. – № 23 (1) . – С. 49-52.



Медико-биологические аспекты олимпийского спорта. Передовые практики и инновации современной спортивной медицины. Физическая терапия и эрготерапия.

## **ПЕРСПЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МУЗЫКИ, КАК ВАЖНОГО ФАКТОРА УПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ**

Палибаева Зульфия Халмахановна

*Государственная консерватория Узбекистана, Ташкент, Республика Узбекистан*

**Введение.** С обретением независимости Узбекистан встал на путь масштабных реформ, направленных на строительство демократического правового государства, социально-ориентированной рыночной экономики и сильного гражданского общества. Согласно Стратегии развития Узбекистана по приоритетным направлениям 2017-2021 гг., в дальнейшей оптимизации всех сфер жизнедеятельности общества важная роль отводится гармоничному развитию и жизнедеятельности личности. Особое внимание уделяется развитию физической культуры и спорта, в особенности в сфере воспитания молодёжи и социализации инвалидов.

При разработке и практическом применении новых физкультурно-спортивных технологий важно стремиться к тому, чтобы занятия и тренировки были интересными и привлекательными, вызвали у занимающихся чувства радости и удовлетворения, что позволит повысить эффективности тренировок и закрепить потребности в них. Технология, базирующаяся на целенаправленном управлении психоэмоциональным состоянием во время учебно-тренировочного процесса, называется психофизической тренировкой. Наиболее наглядной и эффективнейшей сферой её применения является подготовка спортсменов с ограниченными возможностями.

**Цель исследования.** Рассмотрение основных нейрофизиологических механизмов воздействия на психоэмоциональное состояние занимающихся физкультурой и спортом во время учебно-тренировочного процесса. Обоснование перспективности использования функциональной музыки, как составной части построения комплекса упражнений, базирующихся на целенаправленном управлении психоэмоциональным состоянием.

**Методы и организация исследования.** В психофизической тренировке основная роль отводится психологии, так как сознание - чувства и мысли – оказывает ключевое влияние на эмоции и общее физическое состояние. Психоэмоциональная подготовка всегда считалась важным компонентом тренировочного процесса. Результаты современных медицинских исследований подчёркивают её основополагающую роль, непосредственное влияние: на эффективность выполнения тренировочных упражнений, формирование устойчивой мотивации для достижения высоких спортивных результатов и общей гармонизации жизнедеятельности личности в этическом и социальном аспекте. Деятельность, сопровождаемая положительными эмоциями, снижает объективные и субъективные симптомы утомления, стимулирует внимание, восприятие, концентрацию и мышление. Эмоциональная мобилизация приводит к повышению уровня максимальных возможностей организма, что даёт нервным и мышечным клеткам высочайший стимул деятельности, недостижимый отдельно сознательными, волевыми команды.

Рассматривая психофизическую тренировку, как комплекс упражнений в основе, которых лежат «нейропрограммирующие» методики, следует учесть важную роль музыкального сопровождения - функциональной музыки (специально подобранных музыкальных произведений различных жанров моделирующие - стимулирующие и корректирующие - эмоционально-психическое состояние и настроение).

Исследования влияния музыки на психические, физиологические и биохимические процессы ведут свою историю с конца XIX века (Догель И.М. (1888), Бугославский В.О. (1891), Тарханов И.Р. (1893) и др.) Первые исследования по использованию музыкального сопровождения в трудовой деятельности на промышленных предприятиях проводились в начале 20-х годов. Академик Бехтерев В.М. проводил исследования и изучал процессы, связанные с лечебным и гигиеническим значением. Их разработку продолжили в 60-х годах Перротте А.А.,

Гольварг И.А., Повилейко Р.П., Полякова В.Б. и др. Несколько позже были предприняты попытки использовать музыку для повышения эффективности тренировок спортсменов: Стукачев В.И. (1968), Попова Б. (1970), Озолин Н.Г. (1978), Коджаспиров Ю.Г. (1991) и др.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Современные исследования в этом направлении привели к разработке системной, научно-обоснованной теории нейрофизиологических механизмов воздействия музыки на двигательные процессы, состоящего из ряда факторов. Во-первых, рефлекторное изменение физиологических процессов согласно испытываемому эмоциональному состоянию. Во-вторых, стимуляция и регуляция двигательной деятельности и различных ритмических процессов в организме. В-третьих, способность музыки вызывать у слушателей позитивное чувственное состояние, мысли, представления, психологические установки и действия.

Спортивные тренировки (даже в игровых и смешанных видах спорта) построены на учебно-тренировочном процессе во время которого, как правило, выполняются многократные, циклические упражнения с огромным количеством повторов, на протяжении продолжительного периода времени. Однако присущая многократным повторениям монотонность существенно снижает эффективность учебно-тренировочного процесса, вызывая у спортсменов эмоциональное пресыщение и психическое истощение, что выражается в быстрой утомляемости, а часто и появлению чувства отвращения к тренировкам (Гиссен Л.Д., Горбунов Г.Д., Ильин Е.П., Станкин М.И., Мельников В.Л., Яшольский Л.Т. и др.). В центрах двигательного аппарата и нервных клетках в результате продолжительной работы процессы истощения начинают преобладать над процессами восстановления. На определенном уровне, рефлекторно включаются механизмы охранительного торможения, ограничивающего продолжение деятельности. Эмоциональное же возбуждение от функциональной музыки вовлекает в активную работу ряд новых, дополнительных подкорковых центров, что отодвигает активацию процесса торможения. Это особенно важно при выполнении физических упражнений на развитие силы и выносливости. Музыкальное сопровождение помогает сохранять высокую интенсивность тренировок даже при большом утомлении, когда только воля спортсмена уже затрудняется это обеспечить.

Функциональная музыка стимулирует и регулирует ритмику движений. Спортсмен стремится на подсознательном уровне двигаться в ритме воспринимаемой музыки. Гармоничное сочетание ритма собственных движений и сопровождающей музыки способно вызывать у них чувство особого удовольствия и повышенной удовлетворенности своими действиями. Организм человека обладает свойством заимствования ритмов, предлагаемых внешней средой. Ключевое понимание данного процесса определяет выдвинутый еще Ухтомским А.А. принцип усвоения ритма, согласно которому в основе соритмичного реагирования на внешний раздражитель лежит рефлекторное сонстраивание деятельности отдельных участков нервной системы. При этом, скорость и время действия вегетативных процессов синхронизируются с процессами двигательной подсистемы.

Биологические закономерности усвоения ритма тесным образом связаны со спецификой музыкального сопровождения опирающиеся на положения и правила музыкальной теории. Ритм рассматривается, как чередование и соотношение музыкальных длительностей и акцентов. Он проявляется по законам распределения во времени специальных ритмических единиц. Компонентами музыкального ритма являются: ритмический рисунок (как способ ритмической организации) и темп (как характеристика скорости музыкального исполнения, отражающей частоту чередования основных метрических долей). Особенности восприятия и усвоения музыкального ритмического рисунка связаны с функциями слухомоторного аппарата человека. Широко разветвленная сеть мышечных двигательных окончаний слухомоторного аппарата может сонстраиваться на самые различные частотно-темповые колебания музыкального ритма. Подсознательно восьмые доли нотной длительности воспринимаются, как скачущие или бегущие, четверти-как шагающие, а целые ноты ассоциируются с мерным дыханием. При этом, за звучанием шестнадцатых долей могут следовать незаметные пальцевые движения слушателя, а за основным темпом движения всего тела: рук, ног или туловища. За пульсацией тактовых

долей может следовать и ритм сердечных сокращений, за пульсацией музыкальных фраз - ритм дыхания и т.д.

Моделирование эмоциональных состояний посредством музыки заложено эволюционным опытом людей выражать и передавать свои эмоции окружающим в том числе и звуковыми сигналами и ритмичными движениями. Опираясь на законы композиции звуко сочетаний музыка может: успешно отражать и передавать самые различные чувства и эмоции - радость, веселье, грусть, горе; влиять на волевые процессы - решительность, энергичность, сдержанность, инертность, безволие, легкомыслие, серьезность; воздействовать на обобщенные свойства деятельности - силу, легкость, продолжительность, направленность, пассивность, широту; задавать характеристики движений – быстрые, умеренные, медленные, вялые, порывистые; регулировать степень мышечного напряжения и т.д.

По физиологическому принципам соощущения (синестезии) определённое воздействие на анализаторы центральной нервной системы отвечающих за восприятие звуков может вызвать определенные зрительные образы (фотизмы). Физиологически это объясняется, как взаимодействие в мозговых отделах анализаторов сопровождаемых переходом возбуждения с афферентных путей одного анализатора на афферентные пути другого. Например, в зоне четверохолмия среднего мозга и коленчатых тел промежуточного мозга возможен переход возбуждения со слуховых путей на зрительные пути. Согласно жизненному опыту человека в онтогенезе, музыка может порождать у слушателя зрительные образы конкретных явлений окружающего мира, воплощенных в музыкальных ассоциациях, передающих чувственные признаки этих явлений. В соответствии с этим, часто, высокие звуки субъективно ощущаются острыми, тонкими, легкими, светлыми, а низкие – тупыми, тяжелыми, темными. Это указывает, что каждое музыкальное созвучие вызывает у человека определенную психофизиологическую реакцию, например, удовольствия или не удовольствия, возбуждения или успокоения, напряжения или расслабления.

**Заключение и выводы.** Музыкальные формы позволяют воздействовать на организм слушателя и на физиологическом (нижнем) и психическом (вышем) уровнях восприятия. На физиологическом уровне воздействие происходит через внешнюю (физическую) сторону музыкальной формы. К ней относится смена тембров, динамическая (плавная, скачкообразная) кривая изменение громкости, темп и общий характер ритмики.

Воздействие музыки на высшем психическом уровне восприятия осуществляется через внутреннюю (языковую) сторону музыкальной формы, представляющую из себя смысловые звукосопряжения (мелодические, гармонические, ритмические обороты), звучания которых ассоциируются у слушателя с сопутствующими представлениями, объединенные определенной сюжетной линией. С помощью синтеза музыкальных и речевых компонентов в сознании слушателя формируются образы, более высокого порядка, что заметно обогащает направленное эмоциональное воздействие музыки на деятельность спортсменов.

#### **Литература:**

1. Радионов А.В. Практика психологии спорта. Ташкент, Издательство «Lider press», 2008 г.
  2. Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р.М. Музыкальное сопровождение в физической культуре: учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург, Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2010 г. - 104 с.
  3. Пател В., Саксена С., Мадж М., Маселько Дж., Филипс М.Р. и др. Глобальное психическое здоровье. Издательство «The Lancet», 2007 г.
  4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 2004,
  5. Указ Президента Республики Узбекистана «О Стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистана в 2017-2021 годах».
- Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія

## ЗАЛЕЖНІСТЬ ЕХОКАРДИОГРАФІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ТА ПОЛІМОРФІЗМІВ ГЕНІВ СЕРЦЯ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ВИДАХ З ПЕРЕВАЖНИМ РОЗВИТКОМ ВИТРИВАЛОСТІ

<sup>1</sup>Поліщук А. О. <sup>1</sup>, Дроздовська С. Б. <sup>1</sup>, Гончаров С. В. <sup>2</sup>, Досенко В. Є. <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

<sup>2</sup>Інститут фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України, Київ, Україна

**Вступ.** Гіпертрофія міокарда є однією із невід’ємних фенотипічних рис адаптації серця до фізичних навантажень. Крайні форми гіпертрофії межують з патологічним станом. Встановлено, що гіпертрофію міокарда виявляють у 57 % спортсменів: у 36 % – фізіологічна стадія, у 15% – проміжна і у 6 % – патологічна. Існує думка про можливість трансформації фізіологічної гіпертрофії у патологічну за спадкової схильності, що полягає у комбінації несприятливих генотипів. Однією з найчастіших причин раптової смерті спортсменів (50%) є кардіоміопатична гіпертрофія, що зустрічається у 2% спортсменів і часто зумовлена поліморфізмами генів. До генів, чий транскрипти критично впливають на хід молекулярно-генетичних механізмів адаптації, належать зокрема гени родини PPARs (ядерні рецептори, що активуються проліфераторами пероксисом) – *PPARG* (ген  $\gamma$ -рецептора) та *PPARA* (ген  $\alpha$ -рецептора) [2, 4].

Ген *UCP2* відповідає за транспорт жирних кислот, здійснює роз’єднання окисного фосфорилювання. Підвищена експресія цього гена, що супроводжує старіння та викликається тотальною ішемією серця, обумовлює дисфункцію мітохондрій [1, 5].

Поліморфізм гена *COL1A1* асоційовані з ризиком виникнення пошкоджень м’яких тканин опорно-рухового апарату, зокрема T/T варіант гена *COL1A1* зменшує ризик пошкодження ахілового сухожилка та розриву зв’язок, а A/A варіант гена *COL12A1* сприяє травмам опорно-рухового апарату [3, 6].

**Мета дослідження** – встановити роль ДНК-поліморфізмів у молекулярно-генетичних механізмах адаптаційних та патологічних процесів у міокарді при тривалих інтенсивних фізичних навантаженнях.

**Методи дослідження:** у ході роботи обстежено 55 спортсменів високої кваліфікації (КМС і МСМУ). Проведено анкетування, забір біологічного матеріалу (венозна кров та букальний епітелій), ультразвукове та електрокардіографічне дослідження серця. ДНК виділяли екстракційним методом. Pro/Ala поліморфізм гена *PPARG*, G/C поліморфізм гена *PPARA*, Ala/Val поліморфізм гена *UCP2* та G/A поліморфізм гена *COL12A1* визначали методом Real time PCR.

Застосування однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) дозволило встановити взаємозв’язок між поліморфізмами та показниками ехокардіографічного дослідження серця. Серед найбільш інформативних показників серця розглядали: ММЛШ, іММЛШ, КДО, ФВ %, КДО/ММЛШ.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Досліджено участь ДНК-поліморфізмів у процесах формування гіпертрофії міокарда у спортсменів під впливом систематичних фізичних навантажень аеробного характеру енергозабезпечення. Виявлено, що група спортсменів з ознаками вираженої гіпертрофії міокарда вірогідно відрізняється від контрольної частотою зустрічі G/A поліморфізму гена *PGC1A* ( $p=0,02$ ), алель А якого здійснює вплив на енергетичний метаболізм кардіоміоцитів та сприяє розвитку вираженої гіпертрофії міокарда. Встановлено ряд асоціацій поліморфізмів генів з показниками ехокардіографічного дослідження серця: асоціація G/A поліморфізм гена *COL12A1* із показником фракції викиду лівого шлуночка ( $p=0,001$ ) та з товщиною міжшлуночкової перегородки ( $p=0,0001$ ); асоціація G/C поліморфізму гена *PPARA* з товщиною міжшлуночкової перегородки ( $p=0,042$ ); асоціація Pro /Ala поліморфізму гена *PPARG* з показниками об’єму лівого шлуночка на кінцево-діастолічному зображенні (КДО) ( $p=0,005$ ).

**Висновки.** Шляхом однофакторного дисперсійного аналізу встановлено асоціацію поліморфізмів генів з показниками ехокардіографічного дослідження серця: асоціація G/A поліморфізму гена *COL12A1*, G/C поліморфізму гена *PPARA* та асоціація Pro/Ala поліморфізму гена *PPARG*. А також методом бінарної логістичної регресії створено модель з класифікаційною здатністю – 68,2%, до якої входять два поліморфізми: *PPARG* та *UCP2*.

Позитивний результат апробації заявленого способу дозволяє рекомендувати його для використання для ранньої до клінічної діагностики захворювань у спортсменів, виявлення схильності до захворювання та застосування профілактичних заходів, корекції тренувального процесу. Це дозволить підвищити загальний рівень їх здоров'я та ефективність підготовки, а також подовжити тривалість спортивної кар'єри спортсменів.

#### **Література:**

1. Гошовська Ю.В. Зміни експресії генів *UCP2* та *UCP3*, функціонального стану і кисневої вартості роботи міокарда в умовах старіння та ішемії - реперфузії / Ю.В. Гошовська, О.О. Лісовий, Т.В. Шиманська, В.Ф. Сагач // Фізіолог. журн. – 2009. – 55 (3). – с.27-36.
2. Brian N. Finck. The PPAR regulatory system in cardiac physiology and disease / Brian N. Finck // Cardiovascular Research. – 2007. – № 73. – P. 269–277.
3. Collins M. The Col5A1 Gene and musculoskeletal soft tissue injuries / M. Collins, M. Posthumus, A.V. September, M.P. Schweltnus // Book of Abstracts of the 14th Annual Congress of the European College of Sport Science – Oslo , 2009. – P. 55–56.
4. J. A. Madrazo. The PPAR trio: Regulators of myocardial energy metabolism in health and disease / Jose A. Madrazo, Daniel P. Kelly // J. of Molecular and Cellular Cardiology. – 2008. – № 44.– P. 968–975.
5. Nedergaard J. The “novel” “uncoupling” protein UCP2 and UCP3: what do they really do? Pros and cons for suggested functions / Nedergaard J., Cannon B // J. Exp. Physiol. – 2003. –88, N1. –P.65-84.
6. Posthumus M. The Col12A1 gene is associated with increased risk of anterior cruciate ligament ruptures in Females / M. Posthumus, A. September, D. O`Cuinneagain, W. Van Der Merwe, M. Schweltnus, M. Collins // Book of Abstracts of the 14th Annual Congress of the European College of Sport Science. – 2009. – P. 266.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія

## ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Рода О. Б., Калитка С. В.

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна

**Вступ.** У сучасному спорті використання великих фізичних навантажень у поєднанні з іншими екзогенними й ендогенними впливами є одним із найважливіших напрямів. Відомо, що ендогенні гормональні перебудови, які відбуваються протягом менструального циклу (МЦ), впливають на самопочуття, функціональні можливості і, як наслідок, – на спортивний результат [2].

**Мета дослідження** – проаналізувати функціональний стан кардіореспіраторної системи спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у бігу на середні дистанції, враховуючи фази МЦ.

**Методи дослідження:** показники варіабельності серцевого ритму (BCP) визначали у положенні лежачи (5 хв) та у положенні стоячи (6 хв) з використанням апаратно-програмного комплексу «Поліспектр» фірми «НейроСофт». Під час аналізу кардіограми використано окремі індекси, запропоновані Р.М. Баєвським [1]: ІВР (індекс вегетативної рівноваги) – показник, що характеризує баланс симпатичного і парасимпатичного відділу у регуляції роботи серця; ПАПР (показник адекватності процесів регуляції), що відображає взаємодію автономного контуру і гуморального каналу регуляції; ВПР (вегетативний показник ритму), що вважається мірою вегетативного балансу; ІН (індекс напруження регуляторних систем) відображає ступінь централізації управління серцевим ритмом, метод математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Відомо, що гормональна циклічність обумовлює певний функціональний стан спортсменок у різні фази МЦ. Враховуючи, що в першій половині МЦ переважає тонус парасимпатичної нервової системи, а в другій його половині тонус симпатичної ланки регуляції, то дані змін тону вегетативної нервової системи впливають на механізм регуляції серцевого ритму спортсменок [2–4].

Визначено високий показники ІВР (табл. 1) в менструальній, постменструальній та овуляторній фазах; вірогідно нижчий – у постовуляторну ( $p < 0,05$ ), порівняно з передменструальною фазою МЦ; нижчий показник ПАПР – у менструальній фазі й вірогідно нижчий – у постменструальній ( $p < 0,01$ ), овуляторній ( $p < 0,05$ ) та постовуляторній ( $p < 0,01$ ) фазах МЦ, порівняно з передменструальною фазою МЦ.

Таблиця 1

Показники варіабельності серцевого ритму спортсменок у різні фази МЦ  
(фонова проба) ( $n=13$ )

Показник	Фаза МЦ									
	I		II		III		IV		V	
	Медіана	25–75-й перцентиль	Медіана	25–75-й перцентиль	Медіана	25–75-й перцентиль	Медіана	25–75-й перцентиль	Медіана	25–75-й перцентиль
ІВР, у.о	155	105-225	172	111-196	145	104-192	127*	92,5-185	224	117-306
ПАПР, у.о	39,3	32,9-59,0	39,6**	32,3-45,9	39,1*	30,4-52,5	39,4**	30,3-43,9	59,7	41,8-75,1
ВПР, у.о	4,79	3,94-5,34	4,39	3,69-5,48	4,17	3,28-5,70	4,38	3,01-5,04	5,74	3,21
ІН, у.о	91,4	63,7-129	90,6	53,1-105	68,1	48,3-119	66,5*	52,4-107	110	74-216

Примітки: \* – ( $p < 0,05$ ), \*\* – ( $p < 0,01$ ) – достовірні зміни результатів, порівняно з передменструальною фазою МЦ

Найвищі показники ВПР й ІН отримано в передменструальній і менструальній, найнижчі – у постовуляторній ( $p < 0,05$ ), постменструальній і овуляторній фазах МЦ, що свідчить про

зниження ступеня напруження регуляторних систем і підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи (ССС) спортсменок у цей період.

Під час проведення ортостатичної проби (табл. 2) основним ставилося завдання оцінки адаптаційного потенціалу, реактивності парасимпатичного та симпатичного відділів ВНС, що слугує характеристикою функціонального резерву ССС спортсменок.

Таблиця 2

Показники варіабельності серцевого ритму спортсменок у різні фази МЦ  
(ортостатична проба) (n=13)

Показник	Фаза МЦ									
	I		II		III		IV		V	
	Медіана	25-75-й перцентиль	Медіана	25-75-й перцентиль	Медіана	25-75-й перцентиль	Медіана	25-75-й перцентиль	Медіана	25-75-й перцентиль
ІВР, у.о	195	154-232	245	186-276	207	125-233	162*	125-301	316	161-369
ПАПР, у.о	61,7	53,0-72,5	68,2	55,0-76,2	54,9	49,4-64,2	54,0	45,7-73,3	74,7	55,5-90,6
ВІР, у.о	6,06	5,73-8,17	7,51	6,38-8,67	6,97	4,96-9,27	6,31	4,96-9,26	8,78	5,58-10,3
ІН, у.о	126	111-177	174	129-195	149	83,6-183	119	80,7-234	234	99,5-296

Примітка \* – (p<0,05) – достовірні зміни результатів, порівняно з передменструальною фазою МЦ

Найвищі показники ІВР, ПАПР, ВІР й ІН отримано в передменструальній, зниження цих показників – в менструальній, постменструальній та овуляторній фазах і значно нижчі – у постовуляторній (p<0,05), що свідчить про зниження ступеня напруженості регуляторних систем та підвищення функціональних можливостей ССС спортсменок у ці фази порівняно з передменструальною фазою МЦ.

**Висновки.** Зміни гормонального статусу, які відбуваються протягом МЦ, суттєво впливають на функціональний стан кардіореспіраторної системи спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у бігу на середні дистанції. У менструальній, постменструальній, овуляторній і особливо в постовуляторній фазах МЦ поєднання високої активності центральних структур управління та парасимпатичного відділу ВНС спортсменок свідчить про те, що системи регулювання організму перебувають в оптимальному стані й відображають високі енергетичні та резервні можливості організму.

#### Література

1. Баевский Р. М. Анализ вариабельности сердечного ритма: история и философия, теория и практика. Клиническая информатика и телемедицина; 2004. 1: 54–64.
2. Korobeynikov G, Korobeinikova L, Iermakov S, Nosko M. Reaction of heart rate regulation to extreme sport activity in elite athletes // *Journal of Physical Education and Sport*; 2016. 16: 976–981.
3. Roda O, Kalytko S, Tsos A, Andriichuk O, Ishchuk O, Shvets O. Heart Rate Variability in Athletes Specializing in Middle-Distance Running during Mesocycle Research. *Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*; 2017. 8 (1): 1061–1070.
4. *Спортивная медицина : учебник* / Л. Я.-Г. Шахлина, Б. Г. Коган, Т. А. Терещенко и др.; под ред. Л. Я.-Г. Шахлиной. – К. : Наук. думка, 2016. – 452 с.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія

## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ ЗМІН У СПОРТСМЕНІВ У КІКБОКСИНГУ ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ШВИДКІСНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРУ**

Седукін Д. В., Кропта Р. В.

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

**Вступ.** Відомо, що значні фізичні навантаження, характерні для професійного спорту, особливо при їх тривалій дії, спричиняють помітні морфофункціональні зрушення в організмі людини, відбиваються на характеристиках його фізичного та психологічного стану. Специфічний вплив на формування функціональних станів організму мають контактні види спорту, одним з яких є кікбоксинг.

Вивчення результатів наукових досліджень, представлених у сучасній літературі дозволяє стверджувати, що питання формування адаптаційних змін в організмі під впливом специфічних умов фізичних навантажень є актуальним питанням у галузі біології, медицини, фізичної культури.

**Мета дослідження** – визначити особливості формування адаптаційних змін у спортсменів під впливом спеціальних навантажень швидкісно-силового характеру (на прикладі кікбоксингу).

**Методи дослідження:** морфофункціональні (антропометрія, біоемпедансметрія), фізіологічні (ергометрія, пульсометрія, спірометрія), психофізіологічні, аналітичні (аналіз літературних джерел, планів підготовки спортсменів), статистичні.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В результаті дослідження було виявлено, що у спортсменів високого класу, які спеціалізуються у різних розділах кікбоксингу, формуються специфічні морфофункціональні особливості, виражені тим більше, чим вищий рівень їх кваліфікації, і пов'язані як з спортивним відбором, так і впливом специфічних заходів і методів підготовки, характерних для конкретного розділу. Залежно від розділу кікбоксингу, спортсмени використовують фізичні навантаження різної спрямованості, технічні дії з різною силою, швидкістю та траєкторією рухів, тобто кожний розділ цього виду спорту потребує окремого процесу підготовки, що в свою чергу обумовлює формування специфічних рис функціональної системи, яка є основою стилів ведення поєдинку – сукупності найчастіше використовуваних прийомів, індивідуальної манери виконання певних технічних дій, притаманних спортсменам кожного розділу кікбоксингу.

В той же час в спеціальній науково-методичній літературі є значний дефіцит знань про особливості впливу спеціальних швидкісно-силових навантажень, характерних для кікбоксингу, як виду професійного спорту, на адаптаційні можливості організму спортсменів що зумовлює актуальність та своєчасність дослідження.

**Висновки** Узагальнені результати дослідження та підготовлені на їх основі практичні рекомендації плануються бути використані для корекції навчально-тренувального процесу спортсменів рингових і татамі дисциплін кікбоксингу. Використання розроблених програм з урахуванням періоду підготовки та індивідуальних особливостей спортсменів з кікбоксингу сприятиме підвищенню ефективності їхньої тренувальної та змагальної діяльності.

**Перспективи подальших досліджень.** Планується проведення нових практичних досліджень, для підтвердження вищевказаних стверджень. Дослідження планується проводити за участі кваліфікованих спортсменів віком від 18 до 25 років, чоловічої статі та спортивної кваліфікації на рівні від першого розряду до майстра спорту, які спеціалізуються у кікбоксингу, на підготовчому та змагальному етапах підготовки, за їх особистої згоди, відповідно до рекомендацій етичних комітетів з питань біомедичних досліджень, Гельсінської декларації 2000 р. та директиви Європейського товариства 86/609 про участь людей у медико-біологічних дослідженнях.



Планується використання морфологічних (антропометрія, склад тіла), фізіологічних (аналіз газового складу повітря, що видихається), психологічних та біохімічних (визначення складу крові, лактатметрії) методів дослідження для визначення стану адаптованості спортсменів до тренувальних навантажень.

#### **Література**

1. *Аксютін В.* Зв'язок між психофізіологічними властивостями та стилями ведення поєдинку кваліфікованих боксерів / Віктор Аксютін // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 110–113.
2. *Іванов О. Л.* Кікбоксинг / Олександр Іванов.- К. : Книга-Сервіс, Перун, 1995.
3. *Коробейніков Г. В.* Зв'язок стилів ведення поєдинку боксерів із психофізіологічними характеристиками / Г. В. Коробейніков, В. В. Аксютін, І. І. Смоляр // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць/за ред.С. С.Єрмакова. – 2015. – № 9. – С. 33–37.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної медицини спорту. Фізична терапія та ерготерапія

## КОНТРОЛЬ ФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНА ПРИ ВИКОРИСТАННІ ЛЮМІНЕСЦЕНТНОЇ ДІАГНОСТИКИ

Семен Б. В., Бордун О. М.

*Львівський національний університет імені Івана Франка, Львів, Україна*

**Вступ.** Зміна фізіологічного стану приводить до зміни швидкості реакції, сили та витривалості спортсмена. При цьому значні фізичні навантаження можуть спричинити небажані зміни в фізіологічній діяльності організму. Одним із методів контролю таких змін є аналіз виділень з організму, зокрема аналіз сечі [1]. Він дозволяє проводити аналіз для виявлення небажаних змін у фізіологічній діяльності систем організму. Така діяльність організму зумовлена головним чином функціональним розподілом і станом неперервного динамічного обміну між окремими видами рідин тіла. Сеча є продуктом виділення нирок. Її хімічний склад відрізняється залежно від умов, в яких перебуває організм, а також від його внутрішнього стану. Основним фактором, що впливає співвідношення речовин у сечі, є регуляція кислотно-лужного балансу між рідинами тіла. При зміні обміну речовин та інших порушень в організмі у сечі можуть з'являтися солі, яких у нормі вона не містить. Вони свідчать про різні захворювання чи зміни у стані організму. При цьому важливим є завдання контролю фізіологічного стану спортсмена і виявлення допустимих відхилень від норми під час проведення навчально-тренувальних занять. У роботі пропонується використання для аналізу сечі методу люмінесцентної діагностики. Перевагою такої методики є відсутність потреби у певних хімічних препаратах, які не завжди можуть бути у наявності.

**Мета дослідження** - створення методу контролю, що базується на фізичних властивостях досліджуваних зразків сечі.

**Методи дослідження:** аналіз і вивчення лабораторних зразків сечі.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для дослідження використовували 2-3 краплі сечі, які наносять на скляну або кварцову пластинку, підігріту до 80-90° С. Після випаровування рідини проводять дослідження висушеного залишку. Як джерело збудження використовують азотний лазер ЛГИ-21. Свічення зразків аналізують монохроматором типу СФ-4А і одержаний сигнал з фотопомножувача передається на самозаписувач типу ПДА-1. Проведені дослідження показують, що незначні відхилення в сольовому складі сечі призводять до змін спектрів її люмінесценції.

У наслідок проведених вимірювань було встановлено характерну особливість зміщення максимуму спектра люмінесценції сухої сечі у довгохвильову область після проведеного тренування, що спостерігається у різних групах спортсменів. Групи відбирали на основі різної спортивної кваліфікації спортсменів і на основі певних відхилень від норми у сольовому складі сечі. Нами проведено дослідження у групах спортсменів, які спеціалізуються у швидкісно-силових (боротьба, бокс) видах спорту і видах які вимагають витривалості організму (біг на довгі дистанції: 5000 м і 10000 м). При цьому встановлено, що незалежно від класу спортсмена і наявного складу солей у його сечі зміщення максимуму спектра люмінесценції завжди присутній. При цьому величина спектрального зміщення залежить від ряду факторів, серед яких клас спортсмена і його фізіологічний стан, величина і тривалість фізичного навантаження. Найбільше спектральне зміщення максимуму спектра випромінювання, до 50 нм і більше, викликають "ударні" тренувальні заняття, в процесі яких спортсмени виконують великий обсяг роботи за тривалістю або інтенсивністю. Такі дослідження дозволяють оцінити індивідуальну реакцію організму на конкретні тренувальні навантаження.

Порівняння отриманих результатів з проведених досліджень спектрів люмінесценції сечі без відхилень та з різними патологічними відхиленнями від норми [2] показує, що внаслідок фізичного навантаження в складі сечі спостерігається виділення додаткової кількості різних солей, хімічний склад і кількість яких можна контролювати запропонованим спектральним

методом. При цьому спектральне положення максимуму свідчення визначається хімічним складом солей сечі, які мають характерні спектри свідчення.

**Висновки.** Проведені дослідження експресним методом без використання хімічних реактивів об'єктивно визначають тип і кількість солей, які з сечею виводяться з організму спортсмена в процесі тренування. Дослідження сольового складу сечі доцільно використовувати для оцінки тренувальних мікроциклів або протікання відновлювальних процесів в організмі протягом тренувального періоду. Все це дозволяє отримати додаткову об'єктивну інформацію про ефективність впливу на організм навантажень, їх переносимість і динаміку процесів реституції.

**Література.**

1. Бордун О. М., Павлович А. О. Фотолюмінесцентні властивості солей урини. Вісн. Львів. ун-ту. сер. фіз.; 1998. 31: С.11-13.
2. Семен Б. В., Бордун О. М., Дутко О. Б. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції "Роль фізичної культури в здоровому способі життя". Львів, 1997. С.166.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія

## РАННЯ МОБІЛІЗАЦІЯ ОСІБ ЯКІ ПЕРЕНЕСЛИ ІНСУЛЬТ

Сибірякін Я. В.

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

**Вступ.** На сьогодні цереброваскулярні захворювання (ЦВЗ) є однією з найбільш значущих медико-соціальних проблем в усьому світі у зв'язку з високим рівнем смертності та інвалідизації. І це не секрет, що мозкові інсульти є найбільш важкою формою ЦВЗ [1]. Інсульт – це клінічний синдром швидкого розвитку ознак фокальної чи глобальної втрати мозкових функцій, які тривають 24 години і більше або призводять до смерті за відсутності інших (не судинних) причин [2]. Щорічно у світі відбувається 16,8 млн інсультів, у наслідок яких помирають до 7 млн осіб на рік. Більше 5 млн людей після перенесеного інсульту залишаються інвалідами, залежними від сторонньої допомоги. Близько 25% інвалідизації дорослого населення зумовлено інсультами. Тільки 20% хворих, що залишилися живими після інсульту, повертаються до активного життя [1]. Тому реабілітація пацієнтів з інсультом повинна починатися з перших діб їх перебування в інсультному відділенні [2].

**Мета дослідження** - є обґрунтувати актуальність ранньої мобілізації осіб, які перенесли інсульт.

**Метод дослідження:** аналіз наукової літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Головне обґрунтування ранньої мобілізації полягає у запобіганні або зменшенні ускладнень, пов'язаних з нерухомістю, таких як тромбоемболія глибоких вен, утворення пролежнів, втрата серцево-судинної спроможності, атрофія м'язів. Тому фізичний терапевт повинен якнайшвидше обстежити пацієнта для визначення функціональних порушень та обмежень і призначити втручання, спрямовані на профілактику вказаних ускладнень, а також для правильного позиціонування уражених кінцівок та профілактики утворення патологічних поз [2,3].

Ранній початок реабілітації (як тільки буде досягнуто стабілізації основних вітальних функцій) має позитивний вплив на відновлення функцій.

Відносними протипоказаннями до мобілізації пацієнта з ішемічним інсультом є:

1. Нестабільний стан серцевої діяльності або функції інших органів.
2. Систолічний тиск <110 мм.рт.ст. або >220 мм.рт.ст.
3. Сатурація кисню <92%
4. ЧСС в спокої <40 або >110

Рання мобілізація також сприяє відновленню функцій мозку. Доклінічні дослідження показують невеликий період посилення нейропластичності рано після інсульту. Реабілітаційна ефективність з часом знижується, що свідчить про те, що ранні втручання можуть посилити відновлення. Дослідження показують що вправи після інсульту зменшують обсяг інфаркту у тварин, уражених інсультом, особливо коли вправа починається незабаром після інсульту. Рухове навчання, що почалося приблизно через 5 днів після інсульту, є більш ефективним, ніж тренування, що почалося на 14-й день або 30-й день. Ці дані забезпечують біологічну основу для ранньої мобілізації [3,4].

В Україні є свій уніфікований клінічний протокол медичної допомоги при інсульті, в якому надано такі рекомендації:

- Пацієнтам з гострим інсультом слід приймати положення сидячи якомога раніше.
- Протягом перших 3 діб після розвитку інсульту перед кожною мобілізацією пацієнта необхідно контролювати артеріальний тиск, сатурацію кисню і пульс.
- Пацієнт з обмеженням пересування повинен бути оцінений фахівцем для визначення найбільш оптимальних та безпечних методів мобілізації.
- Індивідуальна реабілітаційна програма повинна регулярно оновлюватися на основі оцінки стану пацієнта.

- Після оцінки стану особи, які доглядають за пацієнтом, та персонал повинні пройти навчання з використання відповідних методів мобілізації і технік пересування індивідуально для кожного пацієнта.

- Пацієнт повинен отримувати реабілітаційне лікування, інтенсивність і тривалість якого засновані на індивідуальній програмі і відповідають потребам та рівню толерантності пацієнта до навантажень.

- Тривалість реабілітаційних втручань залежить від тяжкості інсульту. Рекомендується збільшувати тривалість та інтенсивність сеансів реабілітації з урахуванням індивідуальних потреб і толерантності до навантажень.

- Мультидисциплінарна команда повинна сприяти постійному застосуванню навичок, отриманих у ході реабілітації, у повсякденній активності пацієнта, хворим повинна бути надана можливість, і їх необхідно заохочувати, практикувати ці навички так часто, як тільки можливо з урахуванням толерантності до навантажень.

- Реабілітаційні втручання повинні включати повторення та інтенсивне використання завдань якомога частіше, з урахуванням індивідуальних потреб і толерантності до навантажень, які змушують пацієнта опановувати необхідні моторні навички, що залучають уражені кінцівки.

**Висновки.** Своєчасне і раннє застосування адекватного фізичного навантаження в комплексному лікуванні наслідків ГПМК дуже часто має вирішальне значення у наступному відновленні таких пацієнтів. Фізичні вправи і рання мобілізація є ефективною профілактикою контрактур, пролежнів, тромбоемболій, утворення патологічних поз, застійних явищ в легенях, розвитку спастичності паретичних м'язів, що є характерним для осіб, які перенесли мозковий інсульт. Рання й адекватна рухова активність допомагає відновити втрачені функції, зменшує руховий дефект і покращує загальний фізичний та психоемоційний стан пацієнта.

#### **Література**

1. Мищенко ВН. Медотилин в лечении постинсультных когнитивных нарушений. Международный неврологический журнал. 2017; 3(89):45-51.

2. Міністерство охорони здоров'я України. Наказ МОЗ України від 03.08.2012 р. № 602 «Уніфікований клінічний протокол медичної допомоги. Ішемічний інсульт (екстрена, первинна, вторинна (спеціалізована) медична допомога, медична реабілітація)». Доступно: [http://mtd.dec.gov.ua/images/dodatki/2012\\_602/2012\\_602dod4ykpmd.pdf](http://mtd.dec.gov.ua/images/dodatki/2012_602/2012_602dod4ykpmd.pdf)

3. Bernhardt J, English C, Johnson L, Cumming TB. Early mobilization after stroke: early adoption but limited evidence. Stroke. 2015;46(4):1141-1146. doi: 10.1161/STROKEAHA.114.007434

4. Egan KJ, Janssen H, Sena ES, Longley L, Speare S, Howells DW, et al.. Exercise reduces infarct volume and facilitates neurobehavioral recovery: results from a systematic review and meta-analysis of exercise in experimental models of focal ischemia. Neurorehabil Neural Repair. 2014; 28:800–812. doi: 10.1177/1545968314521694.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія

## **ВИКОРИСТАННЯ ШКАЛИ «ОЦІНКА ІНВАЛІДИЗАЦІЇ ВСЕСВІТНЬОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я II» (WHODAS II) ДЛЯ ОСІБ ІЗ ХРЕБТОВО-СПИННОМОЗКОВОЮ ТРАВМОЮ**

Терещенко А. В.

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

**Вступ.** Щорічно в розвинутих країнах від 10 до 50 осіб на мільйон отримують хребтотно-спинномозкову травму (ХСМТ). Більше 50% всіх травм трапляються в осіб 16-30 років [3].

У грудні 2017 р. в Україні було прийнято Міжнародну класифікацію функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я (МКФ), яка є основою для розвитку системи реабілітації в нашій країні.

Обстеження є однією із найважливіших складових надання реабілітаційних послуг, за результатами якого будується втручання і яке має безпосередній вплив на його ефективність. Спеціалізовані обстеження для осіб з ХСМТ почали розроблятися ще у 1980-х роках, здебільшого, у США, оскільки наявні методи оцінки не могли повною мірою врахувати варіабельність наслідків ХСМТ та її вплив на якість життя. Сучасний український ерготерапевт повинен володіти спеціалізованими, стандартизованими інструментами оцінки для імплементації МКФ у середовище нашої країни.

**Мета дослідження** - аналіз використання шкали «Оцінка інвалідизації Всесвітньої організації охорони здоров'я II» (World Health Organization Disability Assessment Schedule II (WHODAS II)) для осіб із ХСМТ

**Методи дослідження:** аналіз даних електронних наукових джерел Національної бібліотеки медицини США (PubMed) та узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** WHODAS II було розроблено й опубліковано Всесвітньою організацією охорони здоров'я в 2010 р. Вона є інструментом, що вимірює повсякденне функціонування в шести категоріях (розуміння і комунікація, мобільність, самообслуговування, налагодження зв'язків з оточуючими людьми, активності повсякденного життя, участь у житті суспільства), що відповідають компонентам активності та участі за МКФ [4]. Його було розроблено як загальний засіб, придатний для використання при різних станах здоров'я, в різних країнах та культурах [1].

За шкалою можна оцінити клієнтів із різними діагнозами: інсульт, хронічні захворювання, психіатричні розлади, рак, ХСМТ. Підходить для осіб підліткового та дорослого віку (13-17 років та 18-64 роки). Для використання WHODAS II непотрібно володіти спеціальними навичками чи особливим інвентарем, лише необхідно прочитати інструкцію про проведення та мати лист із текстом інструменту оцінки. Тестування проходить у формі самооцінки клієнта і займає близько 20 хв.

Максимально можлива кількість балів за шкалою – 100. Оцінки за кожне запитання варіюються від 0 до 4 балів: 0 балів - без труднощів, 1 бал - незначні труднощі, 2 бали - помірні труднощі, 3 бали - значні труднощі, 4 бали - надзвичайні труднощі, або виконати неможливо.

Тестування було перекладане на 47 мов та діалектів [2]. Офіційного перекладу на українську мову немає.

Валідність та реліабельність WHODAS II для осіб з ХСМТ було доведено у дослідженні Wolf AC у 2012 р. [5]. Тестування порівняно з іншими валідованими оцінками участі для осіб з ХСМТ має переваги через те, що жодне інше обстеження не включає такий поділ на субшкали, який безпосередньо узгоджується з компонентами МКФ [5]. Проте, WHODAS II не оцінює такі специфічні для осіб з ХСМТ стани як менеджмент дихання, сечового міхура та кишечника.

**Висновки.** Виходячи з наведених даних можна дійти висновку, що шкала «Оцінка інвалідизації Всесвітньої організації охорони здоров'я II» є валідною та реліабельною для осіб з

хребтово-спинномозковою травмою. Вона є простою у застосуванні, проте, на сьогодні, в Україні її використання є обмеженим через відсутність стандартизованого перекладу.

#### **Література**

1. Abedzadeh-Kalahroudi M, Razi E, Sehat M, Asadi-Lari M. Psychometric properties of the world health organization disability assessment schedule II -12 Item (WHODAS II) in trauma patients. *Injury*. 2016 May; 47(5):1104-8
2. Federici S, Bracalenti M, Meloni F, Luciano JV. World Health Organization Disability Assessment Schedule 2.0: An International Systematic Review. *Disability and Rehabilitation* 2016;39(23):2347-2380
3. Fehlings MG, Vaccaro AR, Boakye M. *Essentials of Spinal Cord Injury: Basic Research to Clinical Practice*. Thieme; 2012. 682 p.
4. Kuo CY, Liou TH, Chang KH, Chi WC, Escorpizo R, Yen CF. Functioning and disability analysis of patients with traumatic brain injury and spinal cord injury by using the world health organization disability assessment schedule 2.0. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2015, 12(4), 4116-4127
5. Wolf AC, Tate RL, Lannin NA, Middleton J, Lane-Brown A, Cameron ID. The World health organization Disability Assessment Schedule II, WHODAS II: reliability and validity in the measurement of activity and participation in a spinal cord injury population. *Journal of Rehabilitation Medicine*. 2012; 44:47–755

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія

## **ЗАСТОСУВАННЯ ОСТЕОПАТИЧНИХ ТЕХНІК В КОМПЛЕКСІ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ СИНДРОМІ ДИСФУНКЦІЇ СКРОНЕВО-НИЖНЬЩЕЛЕПНОГО СУГЛОБА**

Черняк Я. К.

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

**Вступ.** Захворювання скронево-нижньощелепного суглоба (СНЩС) є одними із найпоширеніших патологічних процесів щелепно-лицьової ділянки. За даними клінічних досліджень, патологія СНЩС зустрічається майже у 80 % дорослого населення і займає третє місце після карієсу і захворювань парадонту. За останні роки цю патологію все частіше виявляють у пацієнтів молодого віку [2]. Нині у процесі обстеження відзначається тенденція до подальшого збільшення кількості пацієнтів із дисфункцією СНЩС [5].

**Мета дослідження** – удосконалення сучасних науково-методичних знань стосовно застосування остеопатичних технік в комплексі заходів фізичної терапії при синдромі дисфункції СНЩС.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення спеціалізованої науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення** У ході аналізу спеціалізованої науково-методичної літератури було встановлено, що синдром дисфункції СНЩС - дуже болісна і поширена патологія. Іноді трапляється, що захворювання виявляють пізно, тож лікування затягується і перебіг може бути доволі складним. Серед причин дисфункції – порушення прикусу, різке перенапруження жувальних м'язів під час пережовування твердої і грубої їжі, неправильне лікування зубів (пломбування, протезування), бруксизм і підвищення стирання зубів, спортивні перевантаження і травми, мимічні звички (скригіт зубами, стискання зубів тощо), дисплазії сполучної тканини [4]. Причиною розвитку дисфункції СНЩС також можуть бути неврози і стреси.

Скронево-нижньощелепний суглоб використовується людиною практично щохвилини, тому його дисфункція веде до дискомфорту і болю, не тільки в самому суглобі, а й у суміжних ділянках: голові, шиї, м'язах обличчя, плечах, спині (міофасціальний больовий синдром), очах. Існує думка, що виникнення болю і дисфункції обумовлені міофасціальними тригерними механізмами скорочення м'язів.

На сьогоднішній день застосовуються такі методи фізичної терапії при дисфункції скронево-нижньощелепного суглоба: специфічні вправи, лікувальний масаж, лікувальне оздоровче харчування, музикотерапія, звукові вправи.

Проте слід зазначити, що наведені вище заходи не є достатньо ефективними. Тому треба шукати інші заходи серед нетрадиційних. Є небагато відомостей про ефективність використання остеопатичних технік при роботі дисфункції СНЩС [1].

Мета остеопатії – поліпшити функцію ушкодженого органу, зменшити симптоми захворювання та тривалість й інтенсивність медикоментозного навантаження, домогтися ранньої і стійкої ремісії.

Остеопатичні техніки при дисфункції скронево-нижньощелепного суглоба є ефективними при функціональних розладах, коли органічні порушення ще не розвинуті. На цьому етапі можна повністю відновити функцію органу й усунути прояви захворювання.

У випадках органічної патології ефективність остеопатичних технік є невисокою і буде направлена на зменшення виявлення симптомів захворювання, і поліпшення якості життя [3].

**Висновок.** Питання можливості застосування методів фізичної терапії з даною патологією обговорюється, вивчається і належить до важливих проблем. Відновне лікування синдрому дисфункції СНЩС посідає значне місце. Можливості застосування остеопатичних технік



потребують подальшого вивчення та впровадження в практику роботи з пацієнтами з синдромом дисфункції скронево-нижньощелепного суглоба.

#### **Література**

1. Амиг Ж. Г. Зубочелюстная система. Стоматологическая концепция. Остеопатическая концепция / СПб.: Saunamps Medical, 2003. 239 с.
2. Бургонский В. Г. Современные аспекты профилактики, лечения и реабилитации в стоматологии / В. Г. Бургонский. - Київ, 2016. -488 с.
3. Егорова А. И. Краниальная терапия. Руководство для врачей / МАПО. СПб. 2006. 488 с.
4. Макеєв В. Ф., Риберт Ю. О., Мотера Н. С. Сучасні погляди на етіологію і патогенез дисфункції скронево-нижньощелепних суглобів; огляд літератури. Новини стоматології. 2014. №1. С. 14-18.
5. Окамото Г. Основи фізичної реабілітації: пер. з англ. - Львів: Галицька видавнича спілка, 2002. - 360 с.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія

## **РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ КОМПЛЕКС «КІНЕЗИС» У ПРОГРАМАХ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ З ГРИЖАМИ У ПОПЕРЕКОВОМУ ВІДДІЛІ ХРЕБТА**

Чечер Н. В.

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

**Вступ.** За даними учених, 50 - 80 % населення соціально активного віку (30-60 років) періодично лікуються від больових відчуттів унаслідок між хребцевих гриж різних відділів хребта. У структурі неврологічної захворюваності поперекові больові синдроми міцно утримують перше місце за поширеністю, за кількістю днів і випадків непрацездатності. Із усіх захворювань нервової системи на неї припадає близько 80 % випадків тимчасової втрати працездатності.

Фізична терапія посідає одне з найважливіших місць у відновному лікуванні осіб з дискогенною патологією хребта, оскільки використання засобів фізичної терапії дає можливість патогенетичного впливу на проблему, усуваючи не лише наслідок, але і її причину.

Вивчення наукової літератури показало, що на сьогодні розробка та впровадження фізичної терапії для цієї групи хворих належить до важливих напрямків наукових досліджень. У зв'язку з цим актуальним є питання розробки та впровадження терапевтичних заходів для лікування осіб з дискогенною патологією поперекового відділу хребта.

**Мета дослідження** – обґрунтувати та розробити алгоритм програми фізичної терапії з використанням реабілітаційного комплексу «Кінезіс» для осіб зрілого віку з грижами поперекового відділу хребта.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Програма фізичної терапії хворих з грижами міжхребцевих дисків поперекового відділу хребта побудована з урахуванням особливостей проведення педагогічних принципів, характеру змін динамічного стереотипу, якості життя, функціональних можливостей хворого. До програми фізичної терапії включено заходи, спрямовані на відновлення оптимального статодинамічного стереотипу і поліпшення якості життя хворих: фізичні вправи, спрямовані на корекцію деформації хребта і закріплення навички правильної постави; вправи на відновлення функції м'язів нижніх кінцівок і тулуба в залежності від ураженого сегмента; коригуючі укладання; постізометрична релаксація. Тож зазначимо, що застосування розробленої програми фізичної терапії для пацієнтів другого зрілого віку з дискогенною патологією поперекового відділу хребта може сприяти покращенню показників функціонального стану опорно-рухового апарату пацієнтів та якості життя.

**Висновки.** Проведений аналіз сучасної науково-методичної літератури, узагальнення досвіду провідних фахівців і результатів власних досліджень свідчить про те, що застосування різноманітних засобів фізичної реабілітації при дискогенній патології поперекового відділу хребта є надзвичайно доцільним і дієвим у комплексному лікуванні хворих. Дослідивши джерела, ми відмітили, що автори рекомендують при цій патології використання таких засобів фізичної терапії: фізіотерапевтичні процедури, лікувальний масаж, фізичні вправи, тракційне лікування, та основними з них є засоби фізичної терапії. Тема дослідження є дійсно актуальною, оскільки розглянуто патологію в осіб саме працездатного віку, яка на сьогодні є дуже поширеною.

Реабілітаційний комплекс «Кінезіс» є найбільш ефективним засобом у програмах фізичної терапії. Метою лікування є зняття больового синдрому без застосування операцій, відновлення та реабілітація після проведених операцій і травм, лікарських блокад.

**Література:**

1. Бектемирова СН. Сравнительная характеристика лечения больных остеохондрозом позвоночника различными методами немедикаментозной терапии. 2003;(4) 14-15 с.
2. Бубновский СМ. Практическое руководство по кинезотерапии. 2000;240 с.
3. Шустин ВА, Парфенов СВ, Топтыгин СВ. Диагностика и хирургическое лечение неврологических осложнений поясничного остеохондроза. СПб: ФОЛИАНТ; 2006. 168 с.
4. Movement control exercise versus general exercise to reduce disability in patients with low back pain and movement control impairment. Saner J, Kool, RA de Bie [et all.] BMC Musculoskelet Disord. 2011;(09).
5. McGill SM. Rehabilitation of the painful back. IDEA Fitness J. 2010;(1).

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної медицини спорту. Фізична терапія та ерготерапія

## ФУНКЦІОНАЛЬНА ТА РУХОВА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ СПОРТИВНОГО ІНТЕРНАТУ

Чижик В. В.

*Луцький інститут розвитку людини Університету "Україна", Луцьк, Україна*

**Вступ.** Проблема зміцнення здоров'я школярів шляхом оптимізації навчально-тренувального процесу є однією з найактуальніших [2, 4, 5]. Її вирішенню сприятимуть комплексні дослідження впливу занять футболом в умовах різних рухових режимів на морфофункціональний розвиток, рухову підготовленість і працездатність хлопців-футболістів спортивного інтернату [1, 3, 5].

**Мета дослідження** – вивчити морфофункціональний розвиток, рухову підготовленість та працездатність юних футболістів, які навчаються у спортивному інтернаті, та розробити критерії діагностики морфофункціональних можливостей та перспективності юних футболістів.

**Методи дослідження:** діяльність дихальної системи вивчали шляхом визначення життєвої ємності легень за допомогою спірометра ССП-4, часу максимальної затримки дихання на вдиху, та об'ємної потужності вдиху і видиху за допомогою пневмотахометра ПТ-2. Діяльність серцево-судинної системи у підлітків оцінювали за частотою серцевих скорочень, артеріальним тиском систолическим, діастолічним і пульсовим.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Юні футболісти переважали своїх однолітків неспортсменів за низкою функціональних показників системи дихання: життєвою ємністю легень у 15 ( $p < 0,05$ ) і 17 ( $p < 0,001$ ) років, життєвим індексом у 13 ( $p < 0,05$ ) років та максимальною об'ємною швидкістю вдиху в 17 років ( $p < 0,001$ ). Слід зазначити, що відмінність юних футболістів у показниках зростала зі збільшенням спортивного стажу.

У юних спортсменів природи життєвої ємності легень, життєвого індексу, часу максимальної затримки дихання, об'ємної швидкості видиху і вдиху за період з 11 до 17 років були більш значними порівняно з неспортсменами. Найбільші темпи розвитку функціональних показників дихальної системи відзначено в хлопців-футболістів у 12, 14, 15 і 16 років, у школярів, які не займалися спортом, такі періоди спостерігалися в 14 і 16 років.

Аналіз функціональних показників серцево-судинної системи школярів виявив фазний характер їх вікової динаміки – спостерігалися періоди зменшення та збільшення частоти серцевих скорочень, систолічного, діастолічного й пульсового артеріального тиску. Загалом виявлено зменшення частоти серцевих скорочень із віком. У спортсменів зменшення ЧСС більш значне з віком – 16,6 %, у нетренованих – 4,4 %. Показники систолічного, діастолічного та пульсового артеріального тиску в обстежуваних з віком, навпаки, збільшувались із більшим сумарним приростом у футболістів. Найбільші темпи змін функціонального розвитку серцево-судинної системи відзначено у юних футболістів у 13 та 15 років. У неспортсменів вікова динаміка мала більш рівномірний характер із суттєвими змінами у 15 років. Менша частота серцевих скорочень відзначена в юних футболістів із достовірністю у всіх вікових групах, окрім 14 років. Статистично значимо більші показники АТ систолічного спостерігались у футболістів інтернату в 15 років ( $p < 0,05$ ). Більший АТ пульс виявлено у хлопців-футболістів у всіх вікових групах. У 13 та 16 років різниця показників статистично значима ( $p < 0,01$ ).

Вивчення фізичної працездатності виявило її покращення з віком у школярів. Більші прирости за період з 11 до 17 років абсолютних показників тесту  $PWC_{170}$  (46 %) та максимального споживання кисню (27 %) виявлено у хлопців-футболістів. Найбільші темпи покращення фізичної працездатності виявлено у спортсменів в 11, 13, 15 і 16 років, у неспортсменів – у 15 років. Вікова динаміка відносних показників фізичної працездатності та МСК мали ятко виражений фазний характер. Показник відносної фізичної працездатності збільшився з 11 до 17 років у футболістів на 5,6 % і не змінився у нетренованих. МСК на одиницю маси тіла з віком зменшувалось більше у неспортсменів (29,5 %) порівняно з футболістами (26,7 %). Статистично

значимо кращими показники абсолютної і відносної фізичної працездатності, максимального споживання кисню були в хлопців, які займались футболом у всіх вікових групах.

Дослідження рухової підготовленості виявило покращення з віком у спортсменів і неспортсменів: силових показників, статичної рівноваги, швидкості руху верхньої кінцівки, гнучкості та спритності, часу латентного періоду реакції на звук і світло. Більш значні прирости всіх рухових якостей з 11 до 17 років відзначено у юних футболістів. Значне покращення у футболістів власне силових здібностей спостерігалось у 14, 15 років, швидкісно-силових – у 12, 13 і 15 років, вибухової сили – у 13, 15 та 17 років, частоти рухів – у 12, 13, 14 і 17 років. Зменшення часу латентного періоду рухової реакції на звук виявлено в юних футболістів у 12, 14 і 16 років, на світло – в 13, 14 і 17 років. Фізична працездатність інтенсивно покращувалась у спортсменів – у 11, 13 і 15 років, динамічна витривалість – у 12, 15 і 17 років, статична – у 15 років. Підвищені темпи розвитку статичної рівноваги виявлено у 12, 14 і 16 років, спритності та гнучкості – у 13, 15 і 17 років. Ми встановили, що вікова динаміка розвитку рухових якостей у футболістів має свої особливості порівняно з неспортсменами. Зокрема, відмінності спостерігаються в темпах приросту рухових якостей дітей, які займаються футболом.

Для об'єктивного оцінювання морфофункціонального розвитку та визначення перспективності юних футболістів ми рекомендуємо втілення в практику навчально-тренувального процесу комплексних методик тестування. Використання коректно підбраного математичного апарату дало нам змогу розробити критерії діагностики морфофункціональних можливостей та перспективності юних футболістів. Вікові нормативи розроблені окремо для кожної вікової групи хлопців з 11 до 17. Шкала оцінювання включає двадцять показників, які в сумі комплексно характеризують морфофункціональний розвиток хлопців-футболістів. Рівень розвитку визначається за п'ятибальною системою для кожного показника. Зазначимо: чим більшу кількість показників включатиме система тестування, тим більше інформації вона даватиме про спортсмена.

**Висновки.** Функціональна та рухова підготовленість футболістів спортивного інтернату має свої особливості порівняно з неспортсменами. Зокрема, відмінності спостерігаються в темпах приросту рухових якостей дітей, які займаються футболом.

#### Література

1. Ровний А.С. Стан сенсорних реакцій футболістів в залежності від швидкісно-силового спрямування тренувальних занять // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С.. – Харків: ХХПІ, 2000. – №7. – С. 28–35.
2. Чижик В. В. Фізична працездатність футболістів віком від 11 до 17 років / В. В. Чижик // Фізіологічний журнал, 2010. – Т. 56. – № 2. – С. 268.
3. Чижик В. В., Романюк В. П. Функціональна підготовленість футболістів 11-17 років / В. В. Чижик, В. П. Романюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Вип.10: у 4-х т. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2006. – Т.2. – С.385 – 391.
4. Чижик В. В., Романюк В. П. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста / В. В. Чижик, В. П. Романюк – Луцьк: ПВД «Твердиня», 2011. – 340 с. (монографія).
5. Шамардин В.Н. Медикобиологические основы спортивной тренировки футболистов.– Днепропетровск: Пороги, 1998. – 133 с.

Медико-біологічні аспекти олімпійського спорту. Передові практики та інновації сучасної спортивної медицини. Фізична терапія та ерготерапія

## ЗАСОБИ ЕРГОТЕРАПІЇ ДЛЯ ОСІБ ПІСЛЯ ПОРАНЕННЯ ВЕРХНЬОЇ КІНЦІВКИ

Шестопал Н. О.

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

**Вступ.** Бойові травми верхньої кінцівки належать до найбільш поширених ушкоджень (35-45%) як серед військовослужбовців, так і серед мирного населення, що перебуває в зоні активних бойових дій, а також внаслідок терактів [2,5]. Верхня кінцівка відіграє важливу роль у багатогранній діяльності людини, тому необхідні особливі зусилля в пошуках можливостей якомога більш повного функціонального відновлення поранених засобами фізичної терапії й ерготерапії [3].

Особливе значення надається ерготерапії, що відіграє ключову роль у відновленні втрачених функцій пораненого, здатності повернення до побутової і трудової діяльності, а деяких і до повернення виконання професійних обов'язків [1]. Аспекти розробки заходів відновлення таких пацієнтів засобами ерготерапії відповідно до запитів сучасності потребують подальшого вивчення і наукового обґрунтування.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати необхідність комплексного застосування методів і засобів ерготерапії в осіб після вогнепального поранення верхньої кінцівки.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, аналіз зарубіжного і вітчизняного досвіду.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розгляд проблем фізичної терапії та ерготерапії осіб із ураженням опорно-рухового апарату засвідчує, що донедавна питання реабілітації осіб із вогнепальними пораненнями не були предметом дослідження і лише останнім часом вони постали як нагальні передусім у роботах хірургічного профілю.

Для України ерготерапія – порівняно новий метод реабілітації, однак в Західній Європі та Америці вона відома понад 60 років. В цих країнах ця спеціальність почала формуватися в післявоєнні роки, коли з фронту повернулися люди, яких війна перетворила в осіб з інвалідністю. Всі вони потребували реабілітації. Їх доводилося заново вчити робити найелементарніші речі, необхідні в повсякденному житті – самостійно умиватися, одягатися, тримати виделку, підтримувати чистоту в будинку. Але, крім того, ці люди потребували і соціальної адаптації, адже здорова людина, що раптово постраждала від хвороби, часто падає духом і починає вважати, що відтепер життя для неї закінчене. Вона стає пасивною і залежною, а це не тільки відстрочує одужання на невизначений термін, а й ускладнює життя її близьких. Саме для того, щоб змінити цю ситуацію, і було розроблено методи ерготерапії [6]. Розвиватись ерготерапія в Україні почала після подій на Сході.

Сьогодні в Австралії, Канаді, США та інших країнах успішно розвивається фах “occupational therapy” як “заняттєва терапія”. У Росії, Бельгії та Німеччині у значенні “occupational therapy” переважно вживають термін “ерготерапія”. Для України ця сфера професійної діяльності поки що залишається малознайомою [4], проте є актуальною й активно обговорюється вітчизняними фахівцями [1].

Заняттєва терапія (occupational therapy) спрямована на повернення людини до повсякденної діяльності та суспільного життя з урахуванням при цьому її особистих потреб і бажань. [4].

Метою ерготерапії є науково обґрунтоване лікування з теоретичною науковою основою, відновлення фізичного і психологічного стану пацієнта.

Завданням є аналіз і оцінка середовища осіб після поранення, в якому виникають труднощі, для того, щоб розробити програму для відновлення, підібрати спеціальне обладнання.[6]

Ерготерапія розроблена ще й для того, щоб пробудити в пацієнтах бажання вчитися чомусь новому, спілкуватися на рівних зі своїм оточенням, розважатися і навіть піклуватися про інших. Повсякденна діяльність включає самообслуговування, трудову діяльність, дозвілля і пов'язані з

цим міжособистісні відносини. Під час вибору методів необхідно враховувати індивідуальні особливості, бажання пацієнта виконувати ту чи іншу роботу (завдання, дію). Акцент робиться передовсім на самому необхідному і важливому для конкретного хворого [7].

Виняткове значення верхньої кінцівки, яка відіграє важливу роль у багатогранній діяльності людини, вимагає особливих зусиль у пошуках можливостей зменшення анатомічних, функціональних і косметичних порушень у результаті впливу різних вражаючих факторів сучасної зброї, що обумовлює диференційований підхід до вибору термінів початку реабілітації, інтенсивності й частоти здійснення реабілітаційних заходів та до вибору засобів і методів фізичної терапії та ерготерапії [5].

**Висновки.** Пацієнти після поранення верхньої кінцівки заново адаптуються до суспільства, повсякденного життя, вчаться самообслуговуванню, продуктивної активної діяльності, поверненню до своїх професійних обов'язків. У відновленні втрачених функцій пацієнта та поверненні його до соціуму фахівці з ерготерапії відіграють ключову роль. Саме повсякденна занятість створює засоби, на основі яких триває фізичний, когнітивний, соціальний та емоційний розвиток людини, формуючи її внутрішній світ і ставлення до інших, що, відображається в поведінці й інтересах людини.

#### **Література:**

1. Багрій І. Заняттєва терапія як напрям професійної діяльності. Педагогіка та психологія професійної освіти, 2014; 1: 158-16.
2. Лурін А.І. Військово-польова хірургія. Кафедра хірургії. 2013; 4: 54 с.
3. Пархотик И.И. Физическая реабилитация при травмах верхних конечностей . Киев: Олимп. Лит.; 2007. 279 с.
4. Стандарт вищої освіти України, з підготовки бакалаврів за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» галузь знань 22 «Охорона здоров'я».
5. Соціальна професійна адаптація та психологічна реабілітація учасників АТО <http://proftekhosvita.org.ua/uk/news/details/6688>. – 2015. – 30.01.
6. Ерготерапія і життєдіяльність [Електронний ресурс]. 2013. / Режим доступу: <http://www.ergoterapia.wordpress.com/2013/01/30/ерготерапія-і-життєдіяльність>
7. Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process. American Journal of Occupational Therapy. 2002. № 56. 609-639.

Medical and biological aspects of the Olympic sports. Best practices and innovations in modern sports medicine. Physical therapy and ergotherapy

## TWO-BLOCK NEUROMUSCULAR MODEL OF PERIODIZATION IN NEUROREHABILITATION

Mirzayev J. A.

*Mediland Hospital, Baku, Azerbaijan*

**Introduction.** As it is known, the pull syndrome, in contrast to the push is not an active unconscious movement in the direction towards the paretic side [5], but ‘requires’ super-care towards the non-paretic side. In the observed patient T.G. , 59 years old, diagnosed with the consequences of a stroke (ischemic, 2012) with left-sided hemiparesis, with a pull syndrome and a pronounced violation of postural control. Physical therapy did not receive. In the course of this empirical observation, when walking, the spatial superiority of the right side was especially enhanced and she called for the ‘right’ position of the chair, which served as the ‘end station’. Violation of postural control was complicated the recovery process. The method of training consisted of two blocks (1 – ‘accumulative’ of 24 session, where single modes of muscle contractions were used, 2 – ‘adaptive to the symbiotic regime’, 20 session). Content: 4 exercises with 2 approaches, the number of repetitions changed in waves in each session (6 times a week) in the interval 7-20.

**Purpose of research** - to describe a case from the practice of neurorehabilitation.

**Research methods** - pedagogical observation.

**Research results.** The used method is based on other empirical studies involving persons with neurological [3] and musculoskeletal disorders [2], as well as on the Zeigarnik effect [1] and the principles of Sherrington [4].

Block 1: For every six sessions, there was one dominant contraction mode. Isometrics, isotonic, concentric. The first exercise was different from the others, where the KAATSU method [6] (restriction of blood flow to the muscles being trained) was applied on the paretic side, and ballistic contractions on the healthy side. In the second approach, isometric retention for the left side and bilateral ballistic contractions are in the final approach. In the case of the ‘isotonic’ mini-block, as addition to exercise 2, doing of ballistic and isometric abbreviations took place. The concentric ‘mini-block’ included the following tandem in exercise 1: kaatsu / ballistic / isotonic / isometric. The second exercise - triple change of contractions - ballistic-isometric-isotonic. The third ‘mini-block’ consisted only of an eccentric mode. It is worth noting that the isotonic mode is called conditionally. The name ‘longum concentric’ is more appropriate (because of the relaxations when performing, as opposed to isotonic).

Block 2: Dual exercises (symbiosis) in the isometric-concentric mode (modes are divided equally. The first exercise: KAATSU (in the first approach) and in isotonic mode in the 2nd (only three classes). At the fourth session, exercises in the isometric mode were used in the first approach, in the second approach of the first exercise used the concentric mode. Session 5 - only concentric. The first exercise: kaatsu is replaced by isotonic, concentric does not change. At the sixth session, each exercise is performed in one mode in the following sequence: kaatsu, isometrics, isotonic, concentric. In subsequent ‘mini-blocks’, the same model is used first for isotonic, and then to an eccentric (at the session where there is only an eccentric, in the second approach of the first exercise- slow lifting and lowering with an isometric hold between them).

**Functional assessment of the patient's condition.** The geriatric scale of depression ranged from 5 to 7. In the scale of functional independence (FIM), weak points were transfers (chair, bed, toilet) and locomotion (no change). In MMSE, from 26 points to maximum (the patient stopped adding unnecessary elements to the picture). Minor changes occurred by Rivermid (from 2 to 5/15) at the initial stage. The patient after physical therapy intervention has mastered - turns in bed, the transition from a prone position to a sitting position, the transition from a sitting position to a standing position. Tests “Essential features” (differentiation of essential features of words from minor, 3/6) and ‘10 words’ were evaluated only by the end of the second block. There were small intervals between tests, but despite this progress was tangible (long-term word reproduction from 5 to 7). Manual muscle testing also showed a good



increase in strength in various ratios. In the seven muscle groups, strength returned to normal (flexor and extensor carpi ulnaris from 2 to 5, serratus anterior from 3 to 5, pars posterior of deltoid from 2 to 5, rhomboideus from 2 to 5, rectus abdominis from 3 to 5 and soleus from 2 to 5).

**Table 1: General characteristics**

	Before	1 block	2 block
FIM			
Stand up, sit down	4	6	
Toilet	4	6	
Tub, shower	2	4	
Understanding the figurative meaning (proverbs)	0	2/3	3/3 in Azerbaijan language + 3/3 on Russian
Lexicon	2	3/3 (more than 9 words)	

**Conclusions.** The presented experimental technique contributed to the normalization of muscle strength, improvement in the cognitive sphere (according to the results of neuropsychological testing) and empowerment of functional individual independence.

#### References

1. Zeygarnyk B.V. Pathopsychology. - Moscow University Press, 1986. - 288 p.
2. Mirzayev J.A. Experience of using the periodization model "IEK" in the rehabilitation of persons with musculoskeletal disorders (pilot study) // Proceedings of the II All-Russian Scientific and Practical Conference on Sports Science in youth and adaptive sports. Proceedings of the II All-Russian Scientific and Practical Conference on Sports Science in Children, Youth and Adaptive Sport. In PDF format - M.: GKU "TSSTISK" Moskomspor, 2017. –136 pages. - P. 76-78.
3. Mirzayev J.A. The "Iec" periodization model: a combination with the qaatsu method and stretch + fast in physical therapy. Proceedings of the III All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation in sports science. In PDF format - M.: GKU "TSSTISK" Moskomspor, 2018. - 505 pages. - P. 261-264. Шеррингтон Ч.С. Интегративная деятельность нервной системы Ленинград: Наука, 1969. – 392 с.
4. Karnath HO, Broetz D. Understanding and treating «pusher syndrome». Phys Ther. 2003; 83(12): 1119-25.
5. Sato Y. The history and future of KAATSU Training. Int. J. Kaatsu Training Res. 2005; 1: 1-5.

## ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА СПОРТУ ДЛЯ ВСІХ

Теорія і практика спорту для всіх

### ШЛЯХИ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Бевзюк Д. О., Андрєєв К. І.

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

**Вступ.** Керуючись визначенням Національної стратегії оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р., – «...рухова активність є генеруючим та стимулюючим чинником у системі здорового способу життя та вдосконалення фізичного розвитку і підготовленості особи...». Сьогодні оздоровчо-рекреаційна діяльність є потужним засобом зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя [2,3]. Саме тому необхідно шукати дієві шляхи залучення широких верств населення до рухової активності з метою збереження та зміцнення здоров'я. З урахуванням сучасного етапу розвитку галузевих наукових знань та на основі комплексного аналізу фахової літератури визначено, що фахівці галузі фізичної культури і спорту постійно працюють над пошуком шляхів підвищення рівня залучення молоді до регулярної рухової активності. Проте, рівень рухової активності студентської молоді залишається недостатнім, що обумовлює необхідність пошуку підходів, спрямованих на організацію активного дозвілля студентів та обумовлює актуальність дослідження.

**Мета дослідження** – вивчити сучасні підходи до залучення молоді до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

**Методи дослідження** : теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів, ресурсів мережі Інтернет, компаративний аналіз, систематизація.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для встановлення наявних форм залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної рухової активності нами проаналізовано доступні джерела з вирішення цієї проблеми. Встановлено, що використання інноваційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу суттєво впливає на формування мотивації та залучення різних груп населення до занять руховою активністю, тому дослідження можливостей використання «Wearable technology» є актуальним науковим завданням. Участь у різноманітних заходах спортивного та фізкультурно-оздоровчого спрямування є дієвим чинником підвищення мотивації до рухової активності даного контингенту. На сьогодні зафіксовано дослідження, присвячені проведенню масових рекреаційних заходів, ведуться пошуки впровадження в практику інновацій під час організації та проведення «Ярмарок спорту», «Тижнів доступного спорту», «Мама, тато, я спортивна сім'я», «Козацькі забави», «Nova Poshta Kyiv Half Marathon», «Wizz Air Kyiv City Marathon». Здійснюється це з метою збільшення кількості залучених до систематичних рекреаційних занять. Фітнес-конвенції є професійним майданчиком для розвитку вітчизняних презентерів, підвищення кваліфікації фітнес-інструкторів, менеджерів та інших співробітників фітнес-центрів, учителів фізичної культури, інструкторів дошкільних установ, студентів профільних закладів вищої освіти. Участь у подібних заходах дієво впливає на формування мотивації до регулярних занять фізичними вправами. Як показують дослідження вітчизняних авторів та зарубіжних науковців, серед молоді у світі на сучасному етапі стрімко набирають популярності екстремальні види рухової активності, наприклад, скейтбординг, сноубординг, тріал, маунтенбайк, паркур, ВМХ тощо. Урахування мотиваційних пріоритетів молоді у виборі виду рухової активності є доцільним під час залучення студентів до оздоровчо-рекреаційної діяльності. Зазначене доцільно враховувати у ході побудови оздоровчо-рекреаційних програм занять.

**Висновки.** Доведено необхідність пошуку дієвих шляхів залучення студентської молоді до рухової активності. На основі системного аналізу фахової наукової літератури нами визначено підходи до підвищення рівня залученості молоді до оздоровчо-рекреаційної рухової активності,

серед яких основними є використання «Wearable technology», участь у спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходах, використання популярних засобів оздоровчого фітнесу та екстремальних видів рухової активності. Зазначене суттєво впливає на мотивацію студентської молоді до залучення до оздоровчо-рекреаційної діяльності.

#### Література

1. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Режим доступу : <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160>

2. Андрєєва О. В. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проєктувальної діяльності в сфері фізичної рекреації. /О.В.Андрєєва // Теорія і методика фіз. виховання і спорту.– 2013. – №1. – С. 35–39.

3. Андрєєва О. В. Розробка та впровадження технології проєктування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. /О.В.Андрєєва //Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2015. – №1. – С. 7–10.

4. Андрєєва О. В. Аналіз мотивації студентів до позанавчальних форм організації занять з фізичного виховання. /О.В. Андрєєва, У. Катерина //Фізична активність, здоров'я і спорт. –2014. – №4(18). – С. 18–27.

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

Теорія і практика спорту для всіх

## **МАСАЖ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ ПІСЛЯ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ**

Белов С. О., Ботузова А. С., Воробйова А. В.

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

**Вступ.** Значні тренувальні навантаження, які характеризують сучасний фітнес нерідко зумовлюють появу патологічних змін в опорно-руховому апараті. Травми і захворювання, що виникають на фоні хронічної втоми, гіпоксемії, порушення мікроциркуляції, знижують працездатність, заважають зростанню індивідуальних результатів та погіршують здоров'я.[1]

У зв'язку з цим виникає необхідність використовувати додаткові сучасні засоби відновлення, що сприяють зняттю втоми і профілактиці травматизму. Найбільш ефективний і простий з них – масаж. Простота, доступність і висока ефективність роблять можливим його використання навіть у домашніх умовах. [5]

**Мета дослідження** – дослідити вплив та ефективність масажу як засобу відновлення після фітнес тренувань різної спрямованості.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, узагальнення і систематизація, спостереження, опитування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Згідно даних літературних джерел є 5 основних видів масажу: спортивний, косметичний, лікувальний, рефлекторний, гігієнічний; основні прийоми масажу: поглажування, розминання, вижимання, розтирання і вібрація. Масаж впливає на нервову, серцево-судинну системи, на опорно-руховий апарат і шкірні покриви. Дослідження підтверджують позитивну дію масажу на відновлювальні функції після навантаження.[2,4]

Основний вид масажу для фітнес тренувань, є тренувальний відновлювальний масаж. В практиці фітнесу можна застосовувати гігієнічний, лікувальний, тренувальний масажі.

В залежності від потреби людини, можна обрати той чи інший масаж, наприклад якщо у людини є захворювання опорно-рухового апарату то їй призначають лікувальний масаж. Для людей які не мають патологій, призначають спортивний відновлювальний масаж. Якщо людина збирається брати участь у змаганнях, їй призначають спортивний тренувальний масаж, який буде входити до тренувального плану.

Виявили, що найкращим видом масажу для людей, які займаються фітнесом, є спортивний відновлювальний масаж. [3]

Для кращого відновлення в силовому фітнесі роблять місцевий масаж м'язів, які були під навантаженням, в поєднанні з масажем спини. Тому що, масажувати треба не тільки м'язи, які піддавались навантаженню, а і м'язи, які не приймали участі в навантаженні. Для силового фітнесу доцільно використовувати спортивний відновлювальний масаж. Проводити процедуру масажу можна в проміжок між тренуваннями, але кращий ефект буде 2-6 годин після тренування. Також можна використовувати додаткові відновлювальні процедури, такі як парова лазня та теплий душ або ванна.

Рекомендації для кращого відновлення в функціональному фітнесі, такі ж самі як в силовому, окрім локалізації масажу. В функціональному фітнесі краще застосувати не місцевий масаж, а загальний.

В ментальному фітнесі краще використовувати загальний тренувальний масаж з великою кількістю розминань. Проводити масаж треба після тренування через 1,5-4 години. Додаткові процедури: підводний душ масаж.

Для людей які займаються аеробікою, такі ж самі рекомендації як і для людей, які займаються силовим фітнесом, окрім локалізації масажу. В аеробіці краще застосовувати місцевий масаж нижніх кінцівок в поєднанні з масажем спини або рук.

Можна стверджувати, що данні рекомендації ефективні та можуть бути використані на практиці.

**Висновки.** Проаналізована література за темою роботи показала, що в фітнесі є проблема недовідновлення та перетренованості. А масаж є одним із ефективних засобів швидкого відновлення організму.

За даними нашого опитування було встановлено, що 80 % клієнтів відчули позитивний вплив масажу на їх організм, 20 % клієнтів не відчули значного впливу масажу на їх організм, 10 % клієнтів відчули негативний вплив масажу на їх організм.

Отже, більшість клієнтів відмітили необхідність використання масажу як засобу відновлення після фітнес-тренувань. Деяким клієнтам також давалися рекомендації щодо застосування самомасажу та вправ на розтягування у домашніх умовах.

#### **Література**

1. Анিকেєва І. С. Физическая культура и спортивный массаж / И. С. Анিকেєва, П. М. Трубников // Культура физическая и здоровье. - 2011. - № 11. - С. 65-67.

2. Бирюков А. А. Лечебный массаж // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2009. – №. 6. – С. 8-12.

3. Григорьев П. А. Инновационные подходы повышения работоспособности и восстановления в спорте и фитнесе // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов, г. Томск, 20 апреля 2017 г. – STT Publishing, 2017. – С. 29.

4. Перегудова Н. В. Физиологическое действия массажа // Инновационная наука. – 2017. – №. 2-2.

5. Тапхаров М. В. Массаж и самомассаж как основное средство восстановления организма после физической нагрузки // Вестник Бурятского государственного университета. – 2014. – №. 13-1.

Теорія і практика спорту для всіх

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ В ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ У ПОЗАШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Блиств Т. В.<sup>1</sup>, Хрипко І. В.<sup>1</sup>, Ковальчук Д. Р.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

<sup>2</sup>ДВНЗ «Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана», Київ, Україна

**Вступ.** Погіршення стану здоров'я і фізичного розвитку сучасних дітей, соціальне замовлення на збереження їхнього здоров'я зусиллями освітніх закладів, відсутність інноваційних підходів, спрямованих на позитивний результат, вимагають пошуку найбільш ефективних і прогресивних шляхів вирішення проблем організаційно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи серед школярів [1, 2]. У вирішенні зазначених проблем корисним має стати досвід і можливості позашкільних навчальних закладів, зокрема центрів дитячо-юнацького туризму, які завдяки відкритості виховної системи, варіативності, розмаїттю гуртків, студій, секцій, клубів за інтересами, спроможні реалізовувати актуальні завдання з формування здорового способу життя, впроваджувати інноваційні підходи в організацію фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми [3, 5].

Дитячо-юнацький туризм, орієнтований на соціально важливу категорію нашого суспільства – підростаюче покоління, посідає особливе місце в системі оздоровчо-рекреаційної діяльності. Передовсім він покликаний сприяти вихованню та освіті підростаючого покоління засобами туристсько-краєзнавчої діяльності, формуванню всебічно розвиненої особистості. Різними формами туристсько-краєзнавчої роботи в Україні охоплено понад 1 млн 250 тис. дітей, що становить 19,1% загальної кількості учнів [4]. Сучасні економічні і соціальні передумови, що склалися в Україні, сформували суспільне замовлення на розвиток системи дитячо-юнацького туризму. На фоні розвитку зазначеного аспекту залишається незначною увага до туризму, як сфери педагогічної, виховної діяльності, організації активного відпочинку, корисного та цікавого проведення дозвілля учнівської молоді. Сучасний стан організації і здійснення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнів старшої школи, як ефективної форми виховання особистості у дозвіллевій діяльності вступає у протиріччя з вимогами часу і можливостями закладів позашкільної освіти з її ефективного здійснення, що актуалізує необхідність проведення досліджень у даному напрямі.

**Мета дослідження** – вивчити особливості використання засобів активного туризму в оздоровчо-рекреаційній діяльності учнівської молоді у позашкільних навчальних закладах туристсько-краєзнавчого напрямку для залучення старшокласників до регулярної рухової активності, організації змістовного дозвілля.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів, структурно-функціональний аналіз, соціологічні, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Структурно-функціональний аналіз оздоровчо-рекреаційної діяльності закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку виявив, що означена діяльність характеризується застарілими підходами до відбору і компонування змісту туристсько-краєзнавчої роботи у даних закладах, недосконалою структурою дозвіллевої навчально-виховної діяльності не лише гуртка, секції, й позанавчального закладу в цілому. Оздоровчо-рекреаційна діяльність кваліфікується обмеженими можливостями її практичного застосування у здійснюваній туристсько-краєзнавчій роботі в закладі позашкільної освіти, побудованій на репродуктивних формах її організації та відсутності умов практичного втілення під час вирішення питань залучення старшокласників до рухової активності у вільний час.

У процесі дослідження визначено, що метою оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді передусім є отримання задоволення та позитивних емоцій (82,8%), активний відпочинок, розваги (76,8%), а також спілкування з друзями (74,7%). Окрім запропонованих анкетою варіантів відповідей для учнів старшого шкільного віку важливим у заняттях стали також перевірка власних сил в екстремальних умовах (41,4%) і відновлення сил після навчальних занять (31,3%). Однак гуртківці не повністю розуміють важливість оздоровчо-рекреаційної діяльності з метою підвищення рухової активності, емоційного розвантаження та покращення стану здоров'я, оскільки менше як 20% опитуваних вказали на ці варіанти відповідей під час відвідування оздоровчо-рекреаційних заходів. Значний інтерес у старшокласників викликають заняття з використанням засобів активного туризму на базі закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. Цей напрям сприяє формуванню здорового способу життя, фізичному загартуванню вихованців, зміцненню їхнього здоров'я, самоствердженню, вихованню лідерських якостей. Складовою методичного забезпечення виступила оздоровчо-рекреаційна програма занять на основі засобів активного туризму. Програма здійснювалась у позанавчальний час, вона розрахована на 10 місяців, з тижневим навантаженням 6 годин. Програма містить теоретичний і практичний розділи. Основну увагу на теоретичних та практичних заняттях звертали на оволодіння загально туристськими навичками, методам орієнтування, білувачим роботами тощо, одночасно розпочинаючи освоєння основ пішохідного туризму. Поступово збільшували кількість занять, присвячених оволодінню специфічними прийомами, характерними для активного туризму. Практичні заняття проводили на свіжому повітрі з урахуванням різноманітних форм рельєфу та погодних умов. Особливістю запропонованої програми з використанням засобів активного туризму для старшокласників є розробка, обґрунтування та впровадження системи заходів, які сприяють підвищенню фізичного та психоемоційного станів, залученню молоді до регулярної рухової активності, організації їх змістовного дозвілля.

**Висновки.** Сутність запропонованої програми полягає у можливості індивідуалізації навчально-пізнавальної і оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді; застосуванні діяльнісно-практичного підходу, який забезпечує значні можливості для реалізації здобутих знань, сформованих умінь та навичок учнів старшої школи. Ефективність розроблених підходів до організаційно-методичного забезпечення характеризується підвищенням обсягу спеціально-організованої рухової активності старшокласників, покращення показників їхнього фізичного здоров'я, психофізіологічних показників.

### Література

1. Андреева О. В. Аналіз проблем та перспектив впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників в умовах загальноосвітнього навчального закладу / О.В. Андреева, Н. В. Ковальова, І. В. Хрипко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. / 2018. – С. 11–18.
2. Андреева О. В. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О.В. Андреева // Спорт. вісн. Придніпров'я: 2015. – №1. – С. 4–9.
3. Антонов О. В. Інноваційні технології ігрової спрямованості із застосуванням засобів пішохідного туризму для розвитку психомоторних здібностей школярів старших класів. / О. В. Антонов // Вісн. Чернігів. нац. Пед. ун. ім. Т.Г.Шевченка.– 2013. – Вип.112, Т. 1. – С. 150–153.
4. Колотуха О. В. Дитячо-юнацький туризм в Україні як територіальна соціально-економічна система: проблеми та перспективи розвитку: автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. географ. наук / О. В. Колотуха – К.– 2005. – 20 с.
5. Маринич В. Л. Зміст і форми фізкультурно-оздоровчої роботи в позашкільних навчальних закладах / В. Л. Маринич, І. О. Когут // Спорт.вісн. Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 44–48.

Теорія і практика спорту для всіх

## ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ЮНАКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ

Бородіна Н. В.

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

**Вступ.** Особливе місце в психологічному забезпеченні спортивної діяльності займає мотивація, що спонукає людину до занять спортом.

Мотивація включає в себе всі види спонукань: мотиви, потреби, інтереси, прагнення, цілі, прагнення, мотиваційні установки, ідеали та ін. [4]. Окрім того мотивація займає провідне місце в структурі особистості, пронизуючи всі її структурні утворення, як-то: спрямованість особистості, характер, емоції, здібності, психічні процеси [1, 2, 4].

Мотивація до занять спортом суттєво впливає на ефективність спортивної діяльності, оскільки пов'язана з багатьма соціально-психологічними особливостями особистості [2, 3]. Протягом спортивного вдосконалення відбувається посилення чи послаблення спортивної мотивації, що вказує на необхідність її формування з перших занять спортом [2, 3].

Мотивацію особистості можна розглядати як гетерохронний процес сукупності мотивів. Зміна мотивів спортивної діяльності спостерігається на кожному етапі багаторічного вдосконалення спортсмена, а також залежить від епохи, часу, соціального устрою та психологічних особливостей особистості.

Спортсмен знаходиться в рамках стрімких і неминучих змін, які в свою чергу впливають на розвиток особистості. Враховуючи сучасні погляди, ціннісні орієнтири та нагальні потреби молодого покоління виникає необхідність внести концептуальні зміни в системному підході до проблеми мотивації в спортивній діяльності.

**Мета дослідження** – визначити та проаналізувати особливості мотиваційної сфери юнаків у процесі занять спортивною діяльністю.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, Інтернет-ресурсів і досвіду передової практики, педагогічний експеримент, анкетування, математичний метод відсоткового представлення даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В жовтні 2018 р. було проведено пілотажне анкетування на базі НУФВСУ та Київського міського медичного коледжу м. Києва. В анкетуванні взяли участь дві групи випробуваних:

**I група** – 60 респондентів віком від 16 до 18 років (30 дівчат та 30 хлопців, з яких мають спортивний розряд 38% респондентів);

**II група** – 20 спортсменів віком від 17 до 18 років, які займаються футболом і відносяться до групи кваліфікованих.

У ході дослідження визначали пріоритетні мотиви та вплив різних факторів, що визначають мотивацію до занять руховою активністю і спортом.

**I група.** Пріоритетні мотиви сучасного молодого покоління – удосконалення форми тіла – 46,7% хлопців і 43,3% дівчат; активний відпочинок, розвага – 13,3% хлопців і 13,3% дівчат; зниження маси тіла – 10% хлопців і 23,3% дівчат; спортивний результат – 16,7% хлопців і 6,8% дівчат. Такий мотив, як «Оздоровлення» зазначили 0% хлопців і 3,3% дівчат.

На запитання: «Хто або що спонукало Вас до занять спортом?» випробувані відповіли так: пораду вчителя чи тренера не зазначив жоден із респондентів – 0%; пораду друзів – 16,7% хлопців і 6,7% дівчат; пораду батьків – 16,7% хлопців і 6,7% дівчат; знання про корисність вправ – 3,3% хлопців і жодної дівчини – 0%; відвідування змагань – 3,3% хлопців і 6,7% дівчат; ЗМІ (телепередачі, преса, журнали) – 0% хлопців і 3,3% дівчат, Інтернет ресурси зазначили 3,3% хлопців і 6,7% дівчат; власний досвід – 13,3% хлопців і 13,3% дівчат; фактор «Не знаю, за власним бажанням» – 43,4% хлопців і 56,6% дівчат.



**II група.** Мотиви юнаків, що займаються спортом суттєво відрізнялись, а саме: спортивний результат – 85% випробуваних; оздоровлення – 5%; активний відпочинок, розвага – 5%; удосконалення форми тіла – 5%.

На запитання: «Хто або що спонукало Вас до занять спортом?» респонденти відповіли так: «Не знаю, за власним бажанням» – 35%; порада батьків – 30%; порада друзів – 10%; відвідування змагань – 10%; власний досвід – 10%; ЗМІ – 5%. Пораду вчителя чи тренера щодо занять спортивною діяльністю не обрав жоден з респондентів.

**Висновки.** Проведене дослідження вказує на визначальний вплив соціальних факторів щодо формування мотивів. Також вибір мотивів підтверджує залежність від гендерних особливостей.

У першій групі більшість дітей юнацького віку, які займаються руховою активністю і спортом та не планують пов'язувати своє майбутнє зі спортивною діяльністю, обрали мотив «Удосконалення форми тіла». Обрані мотиви підтверджують їхні кінцеві цілі, які не пов'язані зі спортивною діяльністю. Також необхідно відмітити, що такий мотив, як «Оздоровлення», не є пріоритетним для обох груп, що вказує на необхідність дослідження цього питання. У другій групі юнаки, знаходячись на етапі спортивного вдосконалення, а головне, мріючи пов'язати своє майбутнє зі спортом, обрали пріоритетним мотивом до занять спортом «Спортивний результат», що підтверджує стійкість їх спортивної мотивації.

Також при виборі дії різних факторів на формування мотивації до занять спортом жоден із респондентів обох груп не обрав фактор «Порада вчителя чи тренера», що, в свою чергу, вказує на необхідність вивчення причин відсутності вибору цього фактора. Перша група обрала пріоритетний фактор «Не знаю, за власним бажанням», а порада батьків не є для них головним фактором, що спонукає до занять руховою активністю і спортом.

Друга група навпаки обрала пріоритетний фактор, що спонукає до занять спортом, – «Порада батьків», що вказує на важливість зацікавленості батьків у залученні дітей до занять спортом та всебічній підтримці їхніх прагнень у спортивній діяльності. Отримані дані вказують на необхідність тісної співпраці спортивних психологів, тренерів, вчителів, Міністерства молоді та спорту України з батьками стосовно формування потреби сучасного молодого покоління до занять руховою активністю і спортом, а також для підтримки спортивної мотивації дітей, які вже займаються спортом.

#### **Література:**

1. ГодфруаЖ. Что такое психология: в 2т. 2-е изд. стер. Т.1.: пер. с франц. – М.: Мир, 1996.
2. ИльинЕ. П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000
3. Родионов А. В., Родионов В. А.Психологиядетско-юношескогоспорта: ученик для студентов высших. учебных заведений / А. В. Родионов, В. А. Родионов. – М.: Физическая культура, 2013. – 277 стр.
4. Яковлев Б. П., Бабушкин Г. Д. Психологияфизическойкультуры: ученик / под. ред.. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. – М.: Спорт, 2016. – 624 с. : ил.

Теорія і практика спорту для всіх

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ СТАРШОКЛАСНИЦЬ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ**

Ващук Л. М., Деделюк Н.А., Кренделева В. А.

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Волинська обл., Україна*

**Вступ.** Наукові дослідження свідчать, що сучасні програми з фізичної культури в загальноосвітніх школах акцентовані переважно на формування рухової культури учнів з пріоритетом розвитку фізичних якостей. Головна мета програм з фізичної культури продовжує залишатись освітньою, а оздоровчі завдання здебільшого проголошуються без їх практичного застосування [2;4]. Зміст програм фізичного виховання наповнений видами рухової активності, що користуються низькою популярністю. Фізичне навантаження на уроках має «розсіяний» характер, і «слід» від нього зникає протягом 5–10 годин [3].

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених удосконаленню змісту та методики фізичного виховання учнів [1;2]. Науковці зазначають, що оптимальний оздоровчий ефект дають не будь-які фізичні навантаження, а лише ті, котрі відповідають індивідуальним особливостям організму людини [1;3]. Тому для підвищення ефективності фізичних навантажень потрібно застосовувати нові напрями і технології, що базуються на морфофункціональних особливостях молоді й максимально реалізують їхню мотивацію.

Одним із таких новітніх напрямів у побудові занять фізичними вправами є фітнес, який ефективно впливає на корекцію будови тіла, маси тіла, сприяє гармонізації фізичного розвитку, поліпшенню функціонального стану систем організму.

У вітчизняних [3] та зарубіжних [5] наукових працях з фітнесу висвітлено питання історії, техніки, програмування фізичних навантажень для окремих груп населення. Проведений аналіз літературних джерел свідчить, що застосування фітнесу в загальноосвітніх навчальних закладах значно підвищить ефективність фізичного виховання учнів. Великий вибір засобів фітнесу дає змогу вчителям фізичного виховання брати до уваги фізичні можливості організму учнів та їхні прагнення й інтереси [4]

**Мета дослідження** – довести вплив засобів фітнесу на формування здоров'язбережувальних компетенцій старшокласниць.

**Методи дослідження.** Виявлення початкових психоемоційного та морфофункціонального станів старшокласниць (анкетування, тестування, медичне обстеження).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати аналізу медичних карт і статистичних звітів управління охорони здоров'я Волинської обласної державної адміністрації засвідчують, що у стані здоров'я учнів за останні десять років спостерігається тенденція до погіршення. Так, кількість дітей спеціальної медичної групи за останні роки зросла з 5 до 34 %, підготовчої – з 8 до 39 %. Можна констатувати, що понад 70 % школярів мають серйозні відхилення в стані здоров'я. Такий результат можна пояснити не лише зниженням здоров'я учнів, а й підвищенням вимог до медичних обстежень у загальноосвітніх навчальних закладах. Результати досліджень дають підставу стверджувати, що у школярів простежуються ознаки напруження роботи серцево-судинної системи. Середні величини проби Штанге становлять 32–35 с. Визначення тривалості затримки дихання на видиху засвідчило зниження результатів відповідно до проби Штанге на 42–47 %. За середньостатистичними нормами величина ЖЄЛ у дівчат переважно відповідає віковим нормам. Хоча вона на 0,5–0,6 л нижча за належну. Аналіз результатів засвідчив, що 43 % учнів мають низькі й нижчі за середні показники ЖЄЛ. Лише 44–48 % респондентів мають середній і вищий за середній рівні інтересу до фізичної культури. У 8–12 % дівчат інтерес до виконання фізичних вправ відсутній або сформувався негативне ставлення до цього. Водночас, мотивація, яка спонукає старшокласниць займатися фізичним удосконаленням, така: мати гарну будову тіла – 43 %, бути здоровими – 28 %, досягти високих спортивних результатів – 8 %, потреба рухатися – 10 %. Серед пріоритетних видів рухової

активності дівчата надають перевагу фітнесу (перше рангове місце). Також респонденти важливу роль відводять гімнастиці. Циклічні види спорту та нетрадиційні оздоровчі системи в мотиваційній сфері школярів не відіграють провідну роль. За час педагогічного експерименту кількість респондентів із високим рівнем фізичної активності зросла на 54,7%. Після завершення експерименту не виявили дівчат із низьким рівнем фізичної активності, а на початку дослідження їх було 69,2%.

Апробація розробленої методики занять фітнесом у практиці фізичного виховання школярів показала її результативність: підвищення інтересу учнів до фізичного виховання і спорту; підвищення кількості осіб, які самостійно виконують фізичні вправи, до 54,7%; достовірним ( $p < 0,001$ ) підвищенням рівня фізичної підготовленості дівчат за витривалістю, силою, гнучкістю, спритністю; достовірним ( $p < 0,001$ ) покращенням роботи серцево-судинної та дихальної систем за пробами Штанге, Генчі, ЖЄЛ.

**Висновки.** Беручи до уваги той факт, що у дослідженні основний акцент було зроблено на теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці ефективності методики побудови індивідуальних фітнес-програм старшокласниць з урахуванням морфофункціональних особливостей, мотивації та типу статури старшокласниць у процесі самостійних занять фізичними вправами, як складової частини здоров'язбережувальної компетентності, необхідно відмітити важливість отриманих результатів, які визначають напрям розвитку наукових підходів за обраним напрямом у майбутньому.

#### **Література**

1. Ващук Л. М. Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць / Л. М. Ващук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – № 2 (34). – С. 20–25
2. Кібальник О. Зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків / О. Кібальник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2009. – № 2. – С. 42–46.
3. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимп. лит., 1999. – 232 с.
4. Сайкина Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях. / Е. Г. Сайкина. – СПб., 2008. – 248 с.
5. Sheefeldt V. & Vogel P., Children and fitness: a public health perspective // A response, Research Quarterly for Exercise and Sport. – 1987. – № 58. – P. 331–333.

Теорія і практика спорту для всіх

## УРАХУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ У ПРОБЛЕМНОМУ КОЛІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ

Вржесневська Г. І.

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

**Вступ.** Студентський період у життєвому циклі молоді людини характеризується завершенням, в основному, процесу її вікового фізичного розвитку та є важливим етапом формування особистості в цілому. Можна стверджувати, що під час навчання у ЗВО у більшості студентів визначаються рамки індивідуального фізичного розвитку та фізичних можливостей і одночасно відбувається перегляд ставлення до певних соціальних, культурних та світоглядних цінностей. Саме у цей період з'являється можливість формування у студента відповідального ставлення до свого фізичного здоров'я у довгостроковій життєвій перспективі.

Трансформації сучасного суспільства, пов'язані з розвитком інформаційно-комунікативного простору, ведуть до того, що гіподинамія перестає бути проблемою окремої людини з її нераціональним добовим режимом. Малорухомий спосіб життя з його психологічними перенавантаженнями і стресами характеризує як процес навчання у ЗВО, так і майбутню професійну діяльність фахівця. Як свідчать данні медичних обстежень і спеціальних опитувань, 94% учнів середніх шкіл мають відхилення у стані здоров'я, а понад 60% студентів – незадовільну фізичну підготовленість [3, 4].

Фізичне виховання у цьому контексті є найбільш дієвим засобом профілактики ряду захворювань, оптимального розвитку функціональних систем організму та передумовою активного довголіття індивідуума. Фізичне виховання як педагогічний конструкт залишається антропологічною константою, притаманною людському суспільству на всіх етапах його розвитку. Відповідно до змін у вищій освіті України виникає потреба у реформуванні, удосконаленні та індивідуалізації фізичного виховання студентської молоді. Треба зазначити, що загальноживаний термін «індивідуалізм» у площині ліберальної педагогіки розглядається як можливість реалізації короткострокових бажань та інтересів. У контексті фізичного виховання варто реалізовувати індивідуалізм з позиції оптимального розвитку індивідуальних фізичних можливостей, здібностей та індивідуальних життєвих перспектив [1]. На нашу думку дослідження індивідуально-типологічних характеристик нервової системи студентів СМГ у взаємозв'язку з фізичними та психічними компонентами особистості та станом здоров'я дає можливість адекватно підбирати засоби і методи фізичного виховання та оптимізувати педагогічні впливи на студентів під час навчального процесу [2, 4].

**Мета дослідження** – визначити методи дослідження особливостей взаємозв'язку між індивідуальними фізичними можливостями та типологічними характеристиками нервової системи у студентів СМГ у процесі занять фізичним вихованням.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення спеціальної літератури та передового педагогічного досвіду, анкетування, апробація тестів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На основі аналізу спеціальної літератури та практичного досвіду провідних фахівців фізичного виховання за зазначеною тематикою ми визначили три напрями своїх досліджень:

1. Сприйняття студентами з різним станом фізичного здоров'я параметрів просторово-часового континууму та м'язових зусиль.
2. Психофізіологічні особливості індивідуума у взаємозв'язку зі станом здоров'я та фізичною підготовленістю.
3. Типологічні особливості особистості у соціально-антропологічних контекстах (ставлення до власної тілесності, фізичних зусиль та навантажень).

Відповідно до цих напрямів нами використовувалися тести:

- «Семиметровий»;

- «Індивідуальна хвилина»;
- «Лінійка»;
- «Тест Айзенка»;
- анкетне опитування.

«Семиметровий» тест розглядався нами для визначення просторової орієнтації у взаємозв'язку з відчуттям часу (індивідуальна хвилина). У поєднанні з м'язовими зусиллями («Лінійка» та нормативи з фізичного виховання) і визначенням інтроверсії та нейротизму ми плануємо розглянути взаємозв'язок перебігу процесів вищої нервової діяльності індивідуума з фізичними навантаженнями, вправами (та супутніми фізіологічними процесами – втоми, відновлення тощо) у певному просторово-часовому континуумі [2]. Паралельно, у ході анкетного опитування, було виявлено ставлення студентів з різними індивідуально-типологічними характеристиками нервової системи та різним станом здоров'я до фізичної культури.

У дослідженнях брали участь 117 студентів I курсу Національного авіаційного університету спеціального (48) та основного відділення (69). Представляємо деякі попередні підсумки досліджень.

За результатами виконання тесту «Айзенка» серед студентів основного відділення було виявлено: екстравертів – 40,6%, амбівертів – 43,8%, інтровертів – 15,6%. Серед студентів спеціального відділення (СМГ): екстравертів – 34,5%, амбівертів – 46,2%, інтровертів – 19,3%. За показниками нейротизму в основному відділенні 40% емоційно стійких, 55% емоційно вразливих, та 5% студентів мають окремі ознаки розхитаності нервової системи. У студентів СМГ ці показники – 18,75%, 75%, 6,25% відповідно.

**Висновки.** В обох групах показники екстраверсії істотно не відрізнялися. Щодо емоційної стійкості, треба відмітити наявність розбіжностей у бік підвищення вразливості у студентів, віднесених до спеціального відділення. Взаємозв'язок цих показників з просторово-часовою орієнтацією та індивідуальними фізичними можливостями потребує подальшого аналізу та ретельних обчислень.

#### Література

1. *Вржесневська А. І.* Індивідуальна карта фізичних можливостей в системі контролю фізичного виховання студентів НАУ / Вржесневська А. І., Гейченко С. П., Скидан І. В. / Мат. XII Міжнар. наук.-метод. конф. – К.: НАУ, 2017. – 125 с.
2. *Коробейнікова Л. Г.* Діагностика психофізіологічного стану організму як одна з ключових проблем спортивної медицини / Коробейнікова Л. Г., Коробейніков Г. В., Радченко Ю. А., Данько Т. Г. / Спорт. медицина і фіз. реабілітація. – 2016. – № 1. – С. 3–10.
3. *Охромій Г. В.* Психофізіологічні критерії визначення адаптаційних можливостей нервової та серцево-судинної систем у студентів до стресів навчального процесу / Г. В. Охромій // XII Нац. Конгр. кардіологів України : тези доп. – К., 2011. – С. 103-104.
4. *Присяжнюк С. І.* Теорія і методика фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп з використанням здоров'язбережувальних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Присяжнюк С. І. – К., 2013. – 36 с.

Теорія і практика спорту для всіх

## ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Гакман А. В., Мороз О. О.

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Чернівці, Україна*

**Вступ.** Зміни, які відбуваються на сьогодні для українського народу, є досить негативними, а саме: політична не стабільність, соціальна не захищеність різних верств населення, істотним зменшенням фінансової забезпеченості, зниженням якості та тривалості життя, скороченням рухової активності, підвищенням рівня неінфекційних хронічних захворювань, втратою орієнтирів на здоровий спосіб життя, відчуженням від фізичної культури дітей, молоді та дорослих [4, 8, 11, 12]. На думку вітчизняних фахівців сфери фізична культура і спорт, основною причиною погіршення стану здоров'я населення України є недостатня фінансово-матеріальна підтримка рекреаційно-оздоровчої діяльності на рівні держави, що призводить до фізичної пасивності [2, 5, 10]. Отже, в Україні рекреаційно-оздоровча діяльність ще не набула широкої популярності серед людей похилого віку. Для збільшення якості життя, рівня фізичного та психологічного здоров'я людей похилого віку необхідно збільшувати обсяг рухової активності, та якісно наповнювати їхній вільний час різними цікавими і ефективними формами рекреаційної діяльності [3, 6, 7, 9]. Саме активне дозвілля сприяє швидкому відновленню, оптимізації стану здоров'я та профілактиці психоемоційних стресів, кращій соціалізації у новій ролі – «пенсіонер» [1].

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування технологію організації рекреаційно-оздоровчої діяльності під час активного дозвілля людей похилого віку, визначення її змістового наповнення та виявлення умов оптимального функціонування та реалізації.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, соціологічні методи дослідження (анкетування, стандартизований тест MMSE та методика САН), педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження і педагогічний експеримент), метод визначення рухової активності (Фремінгемська методика), методи математичної статистики.

Дослідно-експериментальну роботу проводили у парковій рекреаційній зоні, яка оснащена спортивною базою та майданчиками. Всього у дослідженні прийняло участь 58 людини, віком 60 – 73 роки., серед яких 28 респондентів експериментальної групи (займалися за розробленою технологією) та 30 – контрольної (вели здоровий спосіб життя, відвідували університет третього віку, у розкладі занять якого були факультативи фізична культура та здоровий спосіб життя).

**Результати дослідження і їх обговорення.** На основі аналізу науково-методичної літератури нами запропоновано технологію організації рекреаційно-оздоровчої діяльності під час активного дозвілля людей похилого віку. Основною метою запропонованої технології є підвищити ефективність впливу рекреаційно-оздоровчої діяльності під час організації активного дозвілля людей похилого віку.

Принциповими відмінностями від традиційної організації активного дозвілля є їхній вільний (необов'язковий) характер організації, інтегративність, що дозволяє поєднувати оздоровчу і розважальну діяльність; ігрова основа, що визначає динаміку розвитку форм діяльності, їхня різноманітність, що формується на основі їх мотиваційних переваг. Під час розробки технології враховували наступні принципи: системності, самоврядності, компетентності, рекреативності, цілісності, інноваційності, адекватності, комунікативності, адаптивності тощо. Технологія містить декілька етапів: концептуальний, організаційний, діагностичний, програмно-методичний. Програма була розрахована на три місяці і включала три періоди: підготовчий, основний і підтримуючий.

Для перевірки ефективності запропонованої технології організації рекреаційно-оздоровчої діяльності під час активного дозвілля людей похилого віку нами проведено педагогічний

експеримент. Слід зазначити, що на початку експерименту рівень фізичного здоров'я та рухова активність у обох групах була однаковою.

Аналіз рівнів рухової активності людей похилого віку показав, що на сидячий рівень рухової активності, крім базового, затрачають найбільше часу респонденти контрольної групи (37,6%). Це насамперед пов'язано, на нашу думку, із провідною діяльністю протягом дня досліджуваних у стінах Університету третього віку, де проводяться навчальні аудиторні заняття, з іноземних мов (англійська, румунська, польська та болгарська), психології з основами арт-терапії та здорового способу життя, культурології та української мови і літератури, історії та мистецтва Буковини та ін. Про те у експериментальній групі на сидячий рівень рухової активності респонденти затрачають лише 12,5% часу доби, це у тричі менше ніж контрольній групі. Під час перевірки ефективності запропонованої технології покращилися показники психоемоційного стану та встановлено, що на початку експерименту у досліджуваних спостерігалися показники самопочуття, активності і настрою, які відповідали низькій оцінці і знаходилися у межах 2,21–3,92 бала, причому достовірних відмінностей у групах виявлено не було. Отримані дані у кінці експерименту значно різнилися і свідчать, що в експериментальній групі показники активності, настрою і самопочуття відповідають рівню високої оцінки, що свідчить про покращення психоемоційного стану людей похилого віку у наслідок занять за запропонованою програмою. Ще одним критерієм ефективності запропонованої технології виступила когнітивна функція людей похилого віку. Слід зазначити, що на початку дослідження у осіб експериментальної групи були показники когнітивної функції дещо гіршими за показники контрольної групи. На нашу думку це пов'язано на сам перед із тим що у студентів Університету третього віку переважає розумова діяльність протягом занять у закладі. Проте наприкінці дослідження дані обох груп вирівнюються, цим же підтверджуючи позитивний вплив запропонованої технології.

**Висновки.** Розроблено технологію організації рекреаційно-оздоровчої діяльності під час активного дозвілля людей похилого віку, яка враховує мотивацію і спрямована на створення належних умов фізичного та психоемоційного удосконалення. Після впровадження технології організації рекреаційно-оздоровчої діяльності достовірно покращилися показники психоемоційного стану, рухової активності. Отримані дані свідчать про тенденцію до покращення рівня фізичного здоров'я досліджуваного контингенту експериментальної групи за більшістю параметрів, які відбулися під впливом експериментальної програми (за критерієм знаків визначено, що зрушення у типовому напрямі є статистично достовірним). Розглянуті питання не вичерпують усіх проблем даної тематики. Завданнями подальшої наукової роботи має стати визначення перспектив впровадження технології організації рекреаційно-оздоровчої діяльності в практику роботи закладів та організацій що співпрацюють із людьми похилого віку.

#### Література

1. Гакман А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку / Гакман Анна. // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2017. – С. 42-46
2. Гакман А.В. Закордонний досвід рекреаційно-оздоровчої діяльності у рамках дозвілля з людьми похилого віку / А. В. Гакман, М.Ю. Байдюк // Молодий вчений, 2017 / 3 (43). – С. 116-120
3. Andreeva Olena Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity / Olena Andreeva, Anna Hakman, Larissa Balatska. - Trends and perspectives in physical culture and sports: The VI th Edition international scientific conference (Suceava, 26th-27th of May 2016). – Suceava:University “Ștefan cel Mare”.–P. 41-46
4. Vitalii Kashuba, Olena Andrieieva, Nataliia Goncharova, Victoria Kyrychenko, Ion Karp, Serhii Lopatskyi, Mykola Kolos (2019). Physical activity for prevention and correction of postural abnormalities in young women. Journal of Physical Education and Sport. Vol 19 (Supplement issue 2), pp 500 – 506
5. Vitalii Kashuba, Sergey Futornyi , Olena Andrieieva, Nataliia Goncharova, Ion Carp, Olena Bondar, Nataliia Nosova (2018). Optimization of the processes of adaptation to the conditions of study at school as a component of health forming activities of primary school-age children. Journal of Physical Education and Sport 18(4), pp.2515 – 2521

Теорія і практика спорту для всіх

## ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Гресь М. Я.

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

**Вступ.** Фізичне виховання у закладах вищої освіти – не лише важливий елемент всебічного розвитку студентів, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного і духовного вдосконалення, а й якісна підготовка до майбутньої професійної діяльності [1, 2]. Важливу роль цьому має забезпечення необхідного рівня професійної готовності майбутніх фахівців, до якої входять фізична підготовленість, тренуваність, працездатність, розвиток професійно важливих умінь, навичок і якостей [6].

**Мета дослідження** – вивчити досвід та дослідити особливості організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів у закладах вищої освіти у сучасних умовах.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів, ресурсів мережі Інтернет, компаративний аналіз, систематизація.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З огляду на необхідність розбудови громадянського суспільства, демократичної правової держави, зміцнення правопорядку в Україні, реформування правоохоронних органів, актуальним є питання комплексного системного вивчення професійно-прикладної підготовки (ППФП) майбутніх правоохоронців до означеної діяльності. У дослідженні Н.О. Базилевич, О.С. Тонконог [3] висвітлено проблему пошуку нових напрямів поліпшення якості процесу ППФП на основі новітніх технологій. Поряд із загальними засобами та методами ППФП важлива роль належить ігровому та змагальному методам. Гра являє собою цілеспрямовану самостійну діяльність, спрямовану на засвоєння конкретних знань, умінь і навичок фізичної культури. Результати експериментальної роботи із застосування ігрового методу в ППФП засвідчили достовірне покращення рівня фізичної підготовленості студентів. На думку Г.І. Балшакової, С.А. Гайдук [4], однією з умов досягнення бажаного результату в поліпшенні фізичної підготовленості курсантів є комплексне застосування різних засобів ППФП, які сприяють цілеспрямованому розвитку фізичних якостей, формуванню прикладних рухових навичок і умінь для застосування їх у різних зовнішніх умовах, які сприяють їх удосконаленню, матимуть найбільше практичне значення для успішних дій в оперативно-службовій діяльності. Автори вважають, що одним із важливих розділів ППФП є плавальна підготовка, оскільки прикордонники несуть службу з охорони Державного кордону на водних її ділянках і в безпосередній близькості до природних водойм. Особливістю плавальної підготовки є комплексність застосування засобів плавання з прийомами самооборони, оскільки через специфіку оперативно-службової діяльності правоохоронці повинні вміти проводити затримання порушника державного кордону як на суші, так і у воді, застосовуючи прийоми самооборони і затримання в воді, транспортування затриманого на сушу тощо.

Н.А. Павлюковою [7] обґрунтовано підхід, який передбачає використання засобів гімнастики в ППФП студентської молоді. У дослідженні О. Хоменко, Т. Лози [8] охарактеризовано види військово-спортивного багатоборства та визначено їх особливості. На основі аналізу наукової літератури досліджено вплив цього виду спорту на розвиток особистості студента, а також підкреслено, що заняття військово-спортивним багатоборством мають виховну та оздоровчу спрямованість, сприяють розвитку всебічно розвиненої особистості, вихованню морально-психічної стійкості, почуття патріотизму та колективізму, формують морально-вольові якості. Визначено безпосередній зв'язок військово-спортивного багатоборства із патріотичним вихованням особистості.

Шляхи удосконалення системи фізичної та спеціальної підготовки майбутніх правоохоронців на основі застосування базових видів спорту розглядаються у роботі В. Ведернікова [5], який зазначає, що офіцерське триборство має значну перевагу серед



професійно-прикладних видів спорту. У процес навчання правоохоронців МВС України входять елементи прикладної стрільби, плавання, легкої атлетики. Дослідник визначив значущі фізичні та спеціальні якості правоохоронців, до яких увійшли силові, швидкісні (час рухової реакції) якості, спеціальна витривалість та професійно-прикладні (прийоми самозахисту, використання спеціальних засобів, володіння зброєю) навички. Для вдосконалення організації підготовки майбутніх правоохоронців, як зазначає учений, необхідно впроваджувати інноваційні підходи, насамперед, професійно-прикладні та базові види спорту (прикладна стрільба, офіцерське триборство, рукопашний бій, легка атлетика), які дозволять підвищити рівень фізичної та спеціальної підготовленості, професійних умінь та навичок.

Вивчення особливостей професійної діяльності майбутніх фахівців правоохоронної сфери свідчить про необхідність спрямованості процесу фізичної підготовки на комплексне вдосконалення фізичних якостей, і його орієнтованості на підвищення функціональних можливостей організму. Вагомим чинником підвищення ефективності діяльності майбутніх правоохоронців є належний рівень фізичної підготовленості, для підвищення якого доцільно застосовувати засоби оздоровчого фітнесу, зокрема, кросфіту. Володіючи високою мобільністю та інтерактивністю, сфера фітнесу постійно розширює спектр технологій, які інтегруються з інших видів фізичної культури, модернізуються і знаходять нові форми. Сьогодні одним з нових, перспективних напрямів силового фітнесу є кросфіт. Дані наукової літератури свідчать про значний інтерес науковців до впровадження системи кросфіт у освітній процес студентської молоді. Вибір засобів кросфіту у ППФП майбутніх правоохоронців обумовлений тим, що модель тренувального процесу дозволяє найбільш оптимально використовувати методи і засоби ППФП, тим самим, сприяючи формуванню та вдосконаленню якостей, які мають першочергове значення для професійної діяльності співробітника правоохоронної сфери, заняття за цією системою досить легко адаптувати для груп людей з різним рівнем фізичної підготовленості, а також для різного рівня всередині групи, оскільки внутрішня варіативність (зміна ваги снаряда, кількості повторень у вправі, величини фізичної навантаження тощо) не впливає на побудову тренувального процесу в цілому. Система кросфіт характеризується варіативністю і мінливістю функціональності і інтенсивності, що забезпечує готовність до випадкової фізичної діяльності, непередбачуваних подій, вимагає негайного реагування. Завдяки своїй надзвичайній популярності дана система може сприятливо впливати на створення стійкої мотивації до занять фізичною культурою і подальшого самовдосконалення. Не зважаючи на зазначене, питання вдосконалення професійно значущих якостей майбутніх фахівців правоохоронної сфери засобами кросфіту залишаються недостатньо обґрунтованими.

**Висновки.** На основі системного аналізу фахової літератури встановлено, що дослідження сучасних науковців висвітлюють проблеми вдосконалення професійної спрямованості процесу фізичного виховання майбутніх фахівців різних профілів у закладах вищої освіти. У ряді досліджень здійснено аналіз значущих аспектів професійно-прикладної фізичної підготовки студентів у закладах вищої освіти силових структур. Виконання складних професійних завдань співробітниками правоохоронної сфери неможливе без високого рівня фізичної підготовленості. Її роль є надважливою в навчально-виховному процесі курсантів у період становлення їх як фахівців, професійна діяльність яких безпосередньо пов'язана з екстремальними ситуаціями, котрі висувають максимально високі вимоги до фізичної підготовленості, особистісних, морально-вольових, психічних та інтелектуальних якостей. Враховуючи особливості майбутньої професійної діяльності використання засобів оздоровчого фітнесу, зокрема, функціонального тренінгу та кросфіту дозволить суттєво підвищити ефективність професійно-прикладної фізичної підготовленості майбутніх правоохоронців. Актуальність проблеми та недостатній рівень її вивчення для вирішення завдань ППФП у закладах вищої освіти обумовлюють необхідність подальших досліджень.

## Література

1. *Андрєєва О.* Система підготовки та підвищення кваліфікації фахівців із фізичної рекреації /О. Андрєєва, О. Благій // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – № 3 (31). – 2015. – С.5-10.
2. *Андрєєва О.В.*, Організаційно-методичне забезпечення та ефективність діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентів /О. В. Андрєєва, У.М. Катерина //Спорт. Вісн. Придніпров'я. – № 1. – 2018. – С. 97–103.
3. *Базилевич Н.О.* Організаційно-методичні засади застосування ігрового методу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів ПТУ / Н. О. Базилевич, О. С. Тонконог //Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – 2018. – №3 К(97). – С. 46–49.
4. *Башлакова Г.И.* Комплексность занятий по профессионально-прикладной физической подготовке с курсантами учреждений высшего образования / Г.И. Башлакова, С.А.Гайдук //Мат. XV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2016 год, посвященной 80-летию университета; 2017 Март 30; Минск; Минск: БГУФК, 2017. – С. 34-36.
5. *Ведерников В.* Ставлення професорсько-викладацького складу ВНЗ МВС України до необхідності вдосконалення системи фізичної та спеціальної підготовки майбутніх правоохоронців / В. Ведерников //Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2016. – №2. – С. 19–23.
6. *Єфремова А. Я.* Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів залізничного профілю : навч. посіб. / А. Я. Єфремова. – Харків: УкрДУЗТ. – 2018. – 164 с.
7. *Павлюкова Н. А.* Средства гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке / Н. А. Павлюкова // Сб. тр. Всерос. науч.-практ. конф.; 2018 Май 18; Саратов. Саратов: Саратов. источник. – 2018. – 352 с
8. *Хоменко О.* Лоза Т. Військово-спортивне багатоборство у системі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів / О. Хоменко, Т. Лоха // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. 2016. – №1. – С. 203–209.

Теорія і практика спорту для всіх

## ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТАТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Дедух М. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Вступ.** На сьогоднішні дослідження гендерних особливостей учнівської молоді є одним з актуальних питань. Гендер (англ. gender – стать, з лат. genus – рід) – психосоціальні, соціокультурні ролі чоловіка і жінки як особистостей, а також психо-біологічні особливості, на які впливає біологічна стать [1, 2]. Гендер визначають як соціальну стать людини.

Гендерна проблематика у сфері фізичної культури і спорту не надто поширена. Оскільки практично немає згадок про неї в нових програмах і підручниках для середньої та вищої професійної освіти, рідко зустрічаються спеціальні курси в школах і університетах [3, 4]. Однак, питання гендерних відмінностей постають не лише з точки зору фізіологічних відмінностей між чоловічою та жіночою статтю, а й на рівні психологічних особливостей формування характеру та відповідних поведінкових реакцій на оточуюче середовище.

**Мета дослідження** – визначити психологічну стать учнівської молоді.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, опитувальник Сандри Бем, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Інтеграція у європейське співтовариство потребує істотної перебудови усіх соціальних інституцій та процесів на нових демократичних принципах, вільних від будь-якої форми дискримінації, зокрема й за ознакою гендеру. Актуальність підкреслюється реалізацією Стратегії впровадження гендерної рівності у сфері освіти «Освіта: гендерний вимір - 2021», метою якої є забезпечення комплексного впровадження принципів гендерної рівності у сфері освіти та визначення шляхів гендерного підходу в зазначеній сфері відповідно до світових демократичних засад. Стратегія удосконалення освіти в контексті гендерного виміру передбачає визначення ряду базових принципів, які слугують дороговказами для докладання педагогічних зусиль під час практичного застосування гендерного підходу у сфері освітньої та виховної роботи серед дітей, юнацтва і молоді.

Для визначення гендерного типу випробовуваних було проведено стандартизоване тестування за методикою С. Бем «Маскулінність-фемінність». Основний індекс IS визначали за відповідною формулою. Величина індексу IS в межах від -1 до +1 свідчить про андрогінність, менше -1 ( $IS < -1$ ) - про маскулінність, більше +1 ( $IS > +1$ ) - про фемінність [1].

Аналізуючи отримані дані, що стосуються визначення психологічного типу дівчат (табл.1), встановлено, що респондентам властиві прояви фемінності (показник спадає до 11-го класу (з 84 % до 56%), залишається сталою у студентів педагогічного коледжу (64%) та зростає у дівчат, які навчаються у спортивному коледжі (з 48 % до 84 %).

Таблиця 1

**Психологічний тип дівчат за тестом С. Бем**

Психологічний тип	Респонденти											
	10-го клас (n=25)		11-го клас (n=25)		I курс пед. коледж (n=25)		II курс пед. коледж (n=25)		I курс спортсмени (n=25)		II курс спортсмени (n=25)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Фемінність	21	84	14	56	16	64	16	64	12	48	21	84
Маскулінність	3	12	10	40	8	32	8	32	12	48	3	12
Андрогінність	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4

Маскулінний тип у всіх дівчат знаходяться приблизно на однаковому рівні: до 11-го класу зростає (з 12 до 40 %), залишається сталим у студентів педагогічного коледжу (32%), а у спортсменок навпаки до II курсу зменшується (з 48 до 12 %).

Андрогінний тип характеризує сталу частину учасників опитування – 4%. Зазначимо, що найбільш характерними якостями респонденти відмітили: жіночність, вміння співчувати, життєрадісність, здатність допомагати, совісність, вміння дружити, щирість; найменш – марнославство, мала результативність, владність, інфантильність та ласість на лестоці.

Проведене дослідження серед юнаків (табл. 2) свідчить, що, незалежно від навчального закладу, кількість маскулітних юнаків знаходиться майже на однаковому рівні. Однак, серед спортсменів їх більше, даний показник є найвищим у студентів I курсу – 80 % та II курсу 92 %. Фемінітних ознак найбільше у студентів коледжу зв'язку 32-44 %, у школярів 12-16 %, та найменший показник у спортсменів 4-12%.

Таблиця 2

### Психологічний тип юнаків за тестом С. Бем

Психологічний тип	Респонденти											
	10-го клас (n=25)		11-го клас (n=25)		I курс коледж зв'язку (n=25)		II курс коледж зв'язку (n=25)		I курс спортсмени (n=25)		II курс спортсмени (n=25)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Фемінітність	3	12	4	16	11	44	8	32	3	12	1	4
Маскулітність	20	80	18	72	13	52	17	68	20	80	23	92
Андрогінність	2	8	3	12	1	4	-	0	2	8	1	4

**Висновки.** Проведене дослідження свідчить, що існують відмінності у проявах психологічного типу учнівської молоді, яка займається і не займається спортом, це може бути пов'язано з особливостями спортивної діяльності та видом спорту, яким займаються респонденти.

Дані представлені в роботі, є підставою для більш ґрунтовних досліджень у сфері фізичного виховання, а саме вивчення психологічних особливостей учнівської молоді для впровадження навчальних та виховних процесів фізичного виховання. Подальші наукові дослідження будуть присвячені вивченню інтересів та мотивів відповідно до психологічного типу учнівської молоді.

#### Література:

1. Бем С. Линзы гендера: Трансформация взгляда на проблему первенства полов / С. Бем. – М., 2004. – 336 с.
2. Ильин Е. П. Дифференциальная психология мужчины и женщин / Е. П. Ильин. – Питер; СПб, 2007.
3. Круцевич Т. Ю. Особливості впливу психологічних характеристик юнаків і дівчат різних вікових груп на формування потреби у досягненні успіху / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко // Слобожан. наук. спорт. вісн. – 2018 – 4(66). – с. 25-31.
4. Фащук О. В. Гендерні особливості фізичного виховання підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / О. В. Фащук. - Івано-Франківськ, 2011. – 24 с.

Теорія і практика спорту для всіх

## ПРОФЕСІЙНИЙ СТАНДАРТ – ЗАПОРУКА ЯКІСНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ УКРАЇНИ

Дугчак М. В.<sup>1</sup>, Катерина У. М.<sup>1</sup>, Чеховська Л. Я.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

<sup>2</sup>Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна

**Вступ.** Для якісного функціонування фітнес-індустрії необхідні конкурентоспроможні фахівці [1,3,4]. Саме тому є потреба у формуванні для них професійного стандарту, у якому визначені загальні та трудові функції, кваліфікаційний рівень, дії, що мають виконувати працівники в рамках своєї професійної сфери, а також необхідні знання і вміння. Разом з тим, професійний стандарт сприятиме визначенню закладами вищої освіти з фізичного виховання і спорту змісту підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу.

Отже, розробка професійного стандарту для фітнес-персоналу є актуальною, відповідає загально-національному тренду та має необхідне законодавче підґрунтя.

**Мета дослідження** - обґрунтувати потребу формування та впровадження професійного стандарту фахівців фітнес-індустрії.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, джерел та інформації світової мережі Інтернет, метод порівняння та зіставлення, документальний метод.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Згідно зі ст. 39 закону України «Про освіту» професійний стандарт – це затверджені в установленому порядку вимоги до компетентностей фітнес-персоналу, що слугують основою для формування професійних кваліфікацій та забезпечують виконання трудових функцій з надання фітнес-послуг різним категоріям населення [6].

Розробка професійних стандартів дасть можливість фахівцям з оздоровчого фітнесу виконувати на належному рівні свої трудові функції та формувати необхідні знання і вміння, що важливо і для споживачів фітнес-послуг, освіченість яких і здатність оцінювати роботу фахівців з кожним роком зростає. Це також буде слугувати основою для галузевого стандарту вищої освіти за відповідною спеціальністю.

Необхідність розробки професійних стандартів у сфері оздоровчого фітнесу є потребою роботодавців, які прагнуть мати чіткі критерії оцінки роботи фахівців, зумовлені специфікою професії. Вони необхідні також і персоналу як орієнтир для професійного зростання та належної самооцінки. Клієнти мають обирати фітнес-тренерів на основі професійної оцінки їх готовності до надання фітнес-послуг належної якості.

В Україні ще не існує єдиних професійних стандартів у сфері оздоровчого фітнесу. Саме тому Національний університет фізичного виховання і спорту України спільно з FitnessConnectUA створили робочу групу з їх розробки. До неї увійшли фахівці закладів вищої освіти з фізичного виховання і спорту та практики. Інтеграція їхніх зусиль є необхідною для того, щоб професійні стандарти, з одного боку, відображали сучасні тенденції, відповідали вимогам розвитку ринку фітнес-послуг, а з іншого – мали прикладний характер і могли широко використовуватися роботодавцями, персоналом, клієнтами.

Робоча група у своїх діях керувалася алгоритмом спеціальної методики [5]. Вона вивчила сучасний стан та перспективи вдосконалення діяльності фітнес-персоналу України із використанням інформації Державної служби статистики [2], здійснила контент-аналіз кадрового порталу HeadHunter (hh.ua) і проаналізувала базу вакансій фітнес-персоналу в Україні за останні три роки [3]. Було встановлено відсутність єдиних критеріїв з підбору фітнес-персоналу та чіткого розуміння трудових функцій та дій, які повинен виконувати фітнес-тренер. Зважаючи на зазначене і вивчення міжнародного досвіду сертифікації фітнес-персоналу, робоча група визначила перелік професійних компетентностей фітнес-тренера, які забезпечать реалізацію трудових функцій шляхом виконання визначених трудових дій.

Отже, робоча група розпочала розробку професійних стандартів з найбільш популярних видів робіт: персональний фітнес-тренер; фітнес-тренер групових програм; фітнес-тренер аквазони; фітнес-тренер дитячого контингенту; фітнес-консультант; менеджер фітнес-сервісу.

Сформовано групи експертів для усіх професій (n=30) з метою оцінювання розроблених варіантів трудових дій та професійних функцій. Для налагодження належної комунікації з експертним середовищем започатковано роботу спеціального сайту «Єдині фітнес-стандарти України». Після аналізу результатів експертного оцінювання підготовлених проектів зазначених професійних стандартів вони будуть оприлюднені для фахового обговорення зацікавленими сторонами.

Розроблені професійні стандарти стануть важливим критерієм оцінювання кваліфікації та сертифікації фітнес-персоналу, основою для формування вимог до освітніх програм підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу та їх професійного зростання протягом всієї кар'єри.

**Висновки:** Встановлено доцільність формування професійного стандарту, який стане орієнтиром для роботодавців у сфері оздоровчого фітнесу та інструментом, що забезпечить ефективність під час підбору фітнес-персоналу на відповідні посади та дозволить гарантувати належну якість надання фітнес-послуг різним категоріям населення. Професійний стандарт можна використовувати для оцінки кваліфікації фахівців з оздоровчого фітнесу під час прийому на роботу, атестації чи сертифікації, присвоєння категорії тощо.

### Література

1. Василенко М. М. Сучасні вимоги роботодавців до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Зб. наук. праць. Запоріжжя. Класичний приватний університет; 2014. 38 (91) : 119-25.

2. Діяльність підприємств сфери послуг. Обсяг реалізованих послуг підприємствами сфери послуг різним споживачам за видами економічної діяльності. [Інтернет]. Доступно: [http://www.ukrstat.gov.ua/operativ/operativ2018/posl/arh\\_dpsp\\_.html](http://www.ukrstat.gov.ua/operativ/operativ2018/posl/arh_dpsp_.html)

3. Дутчак М., Чеховська Л. Кадрові потреби сфери оздоровчого фітнесу в Україні // Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. Київ; 2019. 2(108) : 46-52.

4. Мічуда Ю. П. Фітнес-індустрія в Україні: проблеми та перспективи подальшого розвитку Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. Київ; 2013. 2 (28) : 77–81.

5. Про затвердження Методики розроблення професійних стандартів: наказ Міністерства соціальної політики від 22.01.2018р. [Інтернет]. Доступно на: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0165-18#n285>

6. Про освіту: закон України від 18.12.2018 [Інтернет]. Доступно на: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>

Теорія і практика спорту для всіх.

## ІСТОРІЯ ВЕЙКБОРДИНГУ ЯК ВИДУ СПОРТУ ТА ЗАСОБУ АКВАРЕКРЕАЦІЇ

Сременко Н. П.

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

**Вступ.** Сьогодні в Україні спостерігається підвищена увага населення до різних видів рухової активності. Така тенденція викликана рядом чинників, такими як малорухливий спосіб життя, зниження рівня фізичного стану населення у зв'язку з екологічним дисбалансом і соціально-економічною нестабільністю. Одним з рішень даних проблем є пропаганда здорового способу життя та розвиток масового спорту [1]. Водні види спорту і акварекреації й це особливий вид рухової активності, який ведеться одночасно в двох середовищах - повітряному і водному, на природних водоймах і в мінливих погодних умовах, що робить її засобом оздоровлення, загартовування, підвищення сили і витривалості, а також засобом активної розрядки [1,2,3]. Нині активно розвиваються різні засоби акварекреації, наприклад слалом, морське веслування, фрістайл, серфінг, водний туризм, спортивне веслування, драгонбот тощо.

**Мета дослідження** - вивчення історії та організаційних аспектів використання вейкбордингу у рекреації.

**Методи дослідження:** аналіз даних спеціальної літератури та Інтернет-ресурсів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вейкбординг, або вейкборд, активно розвивається як екстремальний вид спорту та вид активного відпочинку, який встиг завоювати серця любителів екстриму усього світу. У ньому поєднуються воднолижний слалом, акробатика і стрибки. У вейкбордингу вдало скомбіновані водні лижі, сноуборд, скейтборд і серфінг. Спортсмени - райдери не просто рухаються по прямій, а виконують різні трюки: стрибки, розвороти, сальто. За їх віртуозним виконанням із захопленням спостерігають уболівальники. Щоб повною мірою відчути всі принади вейкбордингу потрібно його освоїти [4,5].

Воднолижний спорт почав свій розвиток у середині 1920-х років у Сполучених Штатах Америки, де відразу було створено Федерацію водних лиж. У 1946 р. у Женеві (Швейцарія) було створено Міжнародний союз воднолижного спорту (IWSU).

1980-х років Тоні Фін з Сан-Дієго створив «скарфер» короткий серф з ременями - прототип вейкборду. Трава О'Брайн створив промисловий пресований вейкборд. Так виникли три основні напрями: стрибки з трампліна, слалом, фігурне катання.

Водні лижі вперше з'явилися в СРСР в середині 1950-х років. У 1962 р. засновником воднолижних канатних доріг став німець Бруно Ріксен (Мюнхен).

У 1989 р. Джімі Редмон організував Всесвітню асоціацію вейкборду - World Wakeboard Association (WWA) - основну організацію вейкбордистів у світі, яка розвиває вейкборд, вейкскейт (канатна і катерна версія) і вейксерф. Перші змагання було проведено в 1989 р. на острові Кауаї, Гаваї, на річці Ваула, першим чемпіоном став Ерік Перез. Найбільшого розвитку вейкбордингу набув у Сполучених Штатах, особливо в штаті Флорида.

У 2009 р. федерація IWSF змінила свою назву, додавши Wakeboarding, перші змагання пройшли в 2001 р. в Дізбуг Німеччина.

Після здобуття Україною незалежності воднолижний спорт у 1990-ті роки пережив період занепаду і забуття, відродження цього виду спорту почалося в 2003 р. Зозулею Юрієм, Антоном Молодцовим і Василем Гришко було створено перший кайт-вейк клуб "X-Traction" в Україні.

З 2004 р. з ініціативи клубу стали регулярно проводитися змагання, в яких регулярно брали участь українські, російські, білоруські спортсмени, райдери з країн далекого зарубіжжя. У 2005 р. вейкбординг було включено до програм Всесвітніх ігор.

У 2007 р. на установчій конференції було засновано Українську федерацію вейкбордингу та воднолижного спорту (УФВВ). На конференції було представлено 12 колективних членів, 24 індивідуальних учасники.

У 2007 р. у м. Києві запущено першу в Україні кільцеву канатну дорогу і проведено етап Кубка світу і етап Кубка Європи (канатна версія). Канатні дороги почали встановлювати по

регіонах України. У 2008 р. вейкбординг було визнано як вид спорту, а в 2009 р. Українська федерація вейкбордингу і воднолижного спорту отримала статус Національної федерації. З 2004 по 2015 рік Українська федерація вейкбордингу і воднолижного спорту провела 56 змагань, щорічно проводить чемпіонати Києва та України.

Українська федерація вейкбордингу та воднолижного спорту розвиває такі дисципліни:

- вейкбординг - канатна версія, в якій рухи спортсмена по воді відбуваються на спеціальній водній дошці, прикріпленій до ніг (вейкборд), за допомогою механізованої канатно-буксирувальної установки, яка оснащена спеціальною системою автоматичного управління і безпеки, що заміняє катер. Виконуються трюки акробатичні елементи з рівної води або використовуючи перешкоди (трампліни, рейли, фанбокси). Існують кільцеві установки, де рух відбувається по колу (вейк-парки), і реверсивні установки, де рух спортсмена можливий тільки вперед і назад. У вейк-парках на водній поверхні розміщуються трампліни та інші плавучі або стаціонарні фігури, на які спортсмени заїжджають під час руху по колу [3,4];

– вейкбординг - катерна версія (класична), де використовуються спеціалізовані спортивні катери – буксирувальники для катання на вейкборді. Спортсмена тягне катер-буксир, завантажений баластом і обладнаний спеціальною системою автоматичного регулювання постійної швидкості. Спортсмен на вейкборді використовує подвійну кільватерну хвилю від катера як трамплін для виконання трюків;

– вейкскейт - канатна і катерна версія. Дошка для катання не має кріплень, спортсмен може виконувати трюки, обертаючи її під собою;

– вейксерфінг – під час виконання вправ не використовується фал з ручкою, спортсмен ковзає і виконує трюки на дошці - вейксерфі на серф - хвилі, створеної несиметричним завантаженням катера баластом на борту. Катер рухаючись на швидкості 29-38 км/год залишає за собою хвилю, яку спортсмен використовує як трамплін для стрибка. У стрибку можна виконати безліч різноманітних трюків.

В Європі кабельний вейкбординг розвинений набагато більше, ніж катерний, з огляду на доступність і екологічність. На території Європи побудовано більше 100 вейк-парків.

**Висновки.** Вейкбординг дуже популярний вид активного відпочинку як в Україні, так і за кордоном, що дуже важливо для підвищення рухової активності населення України, особливо молоді.

### Література

1. Єременко Н. П. Характеристика водних видів спорту як засобів оздоровлення. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення; Львів; 2012. С. 216-219.

2. Благій О. Л., Андрєєва О. В. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму. 2011. С. 27,28.

3. Теория и методика физической рекреации: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений В. С. Макеєва, В. В. Бойко. – Москва: Советский спорт; 2014. 152 с.

4. <http://xpark.kiev.ua/>

5. <http://www.uwsf.com.ua/>



Теорія і практика спорту для всіх

## МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Задніпровський-Кононенко О. М.

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

**Вступ.** Сучасні екологічні та соціально-економічні умови в Україні сприяють зростанню ряду факторів, що несприятливо впливають на організм людини і викликають негативну тенденцію в стані здоров'я населення. З'ясовано, що менше 1% чоловіків України мають високий рівень фізичного здоров'я. Аналіз спеціальної літератури свідчить [2, 3], що найдоступнішим та найефективнішим засобом вирішення цієї проблеми є підвищення повсякденної рухової активності населення [1, 2].

Збереження і зміцнення здоров'я населення, подовження періоду активного здорового життя, зниження передчасної смертності і підвищення середньої тривалості життя визнані серед пріоритетних завдань Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», Національного плану заходів з імплементації та реалізації засад європейської політики «Здоров'я-2020» [4,5].

У зв'язку з цим пошук нових форм і засобів підвищення рівня рухової активності і фізичного стану осіб зрілого віку є важливим завданням сучасного суспільства. Тому мотиваційні пріоритети до занять відіграють важливу роль у заохоченні чоловіків до занять оздоровчим фітнесом для поліпшення свого здоров'я.

**Мета дослідження** – виявити мотиваційні пріоритети чоловіків першого періоду зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, соціологічні методи (анкетування), методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для вивчення мотиваційних пріоритетів чоловіків першого періоду зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом нами проведено анкетування клієнтів фітнес-клубу «Sport Life». В анкетуванні взяли участь 40 чоловіків першого періоду зрілого віку.

Респонденти відвідують фітнес-клуб: з метою розвитку фізичних якостей – 57,5%; корекції пропорцій тіла - 60%; з метою спілкування - 12,5%; з метою зниження маси тіла - 10% респондентів.

Найбільш важливою руховою якістю 25% опитаних вважають силу, 5% - швидкість, 10% - витривалість, 20% - координаційні здібності, 5% - гнучкість, 40% відзначили важливість усіх рухових якостей.

Основними причинами, що заважають заняттям оздоровчим фітнесом на думку респондентів, є: брак часу (35%), нестача коштів (12,5%), відсутність бажання займатися (22,5%), наявність комплексів (10%), стан здоров'я (20%).

Що стосується часу, який опитані чоловіки готові присвячувати тренуванням, 15 % відповіли: 2 год на тиждень, 45% вважають за краще займатися 3 год на тиждень, 20% - 4-5 год на тиждень, 15% можуть дозволити собі займатися 5-6 год на тиждень, 5% - більше 6 год на тиждень.

На запитання про те, як би респонденти могли охарактеризувати своє самопочуття до заняття відповіли: задовільно - 30%, нормально - 60%, відмінно - 10%. На запитання про те, як би респонденти могли охарактеризувати своє самопочуття після занять, - 12,5% відповіли задовільно, 52,5% - добре, 35% - відмінно.

**Висновки.** Проведені дослідження свідчать, що більшість респондентів займаються фітнесом від 1 до 3 років, відвідують фітнес-клуб з метою покращення фізичних якостей та корекції пропорцій тіла. Відмічено, що основними факторами, що перешкоджають заняттям, на думку опитаних чоловіків, є брак часу. Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку програми занять оздоровчим фітнесом для чоловіків першого періоду зрілого віку з урахуванням їхніх мотиваційних пріоритетів.

### Література.

1. Благій О. Тенденції розвитку групових фітнес-програм / О. Благій, Н.Лисакова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту.- 2013, -№2, - С.54-58.
2. Благій О.Л., Левінська К.І. Корекція фізичного стану чоловіків зрілого віку засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму: мат. VI Міжнар. наук.-практ. Конф., присвяченій 15-річчю заснування Інституту здоров'я, спорту і туризму. – Запоріжжя, 2016.-С.158–159.
3. Дутчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М.В. Дутчак // Теорія і методика фіз.виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 44–52.
4. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про затвердження Національного плану заходів з імплементації та реалізації засад європейської політики» Здоров'я-2020 : основ Європейської політики в підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя щодо неінфекційних захворювань на період до 2020 року» [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://www.moz.gov.ua>
5. Указ Президента України від 9 лютого 2016 р. № 42 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Інтернет] Доступно :<http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>

Теорія і практика спорту для всіх

## ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ОСІБ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Іванік О. Б.

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

**Вступ.** Однією з основних ознак здорового способу життя є висока фізична активність. Величезні можливості, закладені в організмі кожної людини, можуть бути реалізовані у здоров'я й активне довголіття тільки за умови постійних фізичних навантажень. На жаль, більшість людей ведуть малорухливий спосіб життя [9].

Низький рівень рухової активності експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я відносять до одного з важливих факторів ризику для здоров'я і вважають однією зі значних причин смертності [1, 5].

Рухова активність - одна з основних людських функцій. Це важливий фундамент здоров'я протягом усього життя. Відомі корисні ефекти фізичної активності для здоров'я включають зниження ризику серцево-судинних захворювань, гіпертензії, діабету і деяких форм раку, а також користь при комплексному лікуванні окремих хронічних станів. Крім того, вона позитивно впливає на психічне здоров'я - знижує стресові реакції, тривожність і депресію, а також відстрочує настання наслідків хвороби Альцгеймера та інших форм слабоумства [7].

Коротка форма оцінки здоров'я SF-36 є одним з найпоширеніших методів вимірювання якості життя, пов'язаного зі здоров'ям. Через свою неспецифічність опитувальник використовують для охоплення широких популяцій його можна використовувати для зіставлення різних популяцій [4, 8].

**Мета дослідження:** визначити якість життя чоловіків і жінок другого зрілого віку, які не займаються спеціально організованою руховою активністю.

**Методи дослідження:** неспецифічний опитувальник SF-36, аналіз та узагальнення, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В дослідженні взяли участь чоловіки і жінки другого зрілого віку у кількості 103 особи.

Показник загального стану здоров'я жінок другого зрілого віку варіює в межах підвищеного показника якості життя і приблизно однаковий як у діапазоні 40-49 років – 67%, так і у 50-59 років – 62%. У чоловіків оцінка загального стану здоров'я з віком дещо покращується: у 40-49 років – 62,5 %, у 50-59 років – 75%.

Показники шкали фізичного функціонування у жінок практично не відрізняються – 82 і 86 % відповідно до вікових діапазонів. Чоловіки з віком відчують значне погіршення, що відображає ступінь, в якому фізичний стан перешкоджає виконанню фізичних навантажень: 97% у 40-49 років; 58% у 50-59 років.

Хотілося б відмітити показник інтенсивності болю. У чоловіків і жінок у 40-49 років він практично однаковий – 87 і 86,5% відповідно. Але з віком чоловіки інтенсивніше відчують біль (75%), а показник перенесення інтенсивності болю жінок у 50-59 років покращується (97%) і виходить за межі високого показника якості життя.

Рольове функціонування, обумовлене фізичним станом як у чоловіків, так і у жінок обох вікових груп, варіює в межах 72-79%, але у чоловіків показник незначно зростає, а у жінок знижується.

Показник життєвої активності стабільний у середній межі якості життя, у чоловіків він практично сталий, а у жінок з віком знижується з 69 до 60% та переходить з підвищеного до середнього показника якості життя.

Шкали соціального функціонування з віком знижуються з 81 до 77% у жінок, а в чоловіків в відмічають зростання показника соціального функціонування з 77 до 83%. Не зважаючи на сталий підйом показників шкал життєвої активності і соціального функціонування у чоловіків, показник рольового функціонування, обумовлений емоційним станом, знижується з високого показника якості життя до підвищеного: з 80,5% у 40-49 років до 67% у 50-59 років.

За даними опитувальника, шкали даних психічного здоров'я чоловіків і жінок у 40-49 років становлять 73% і з віком знижуються до 67 і 62,5% відповідно. Психічне здоров'я тісно пов'язане з соціальним благополуччям, тому показник якості життя і психічне здоров'я у жінок 50-59 років знижується більше ніж на 10%.

Наші дослідження деталізують компонент фізичного виховання і показників здоров'я осіб 40-60 років, які знижуються з віком. Після 50 років займаються фізичними вправами 20% опитаних чоловіків і 28% жінок. Як результат малорухливого способу життя з ознаками стресу у чоловіків ризик розвитку серцево-судинних захворювань починає прогресувати після 40 років, збільшуючись порівняно з попередньою декадою життя у два рази (з 24 до 48%). Прогресування цих змін триває після 50 років, доходючи до 64%. У жінок також відмічається збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань після 40 років, але у два рази менше, ніж у чоловіків. Після 50 років ризик розвитку серцево-судинних захворювань у жінок збільшується майже в два рази порівняно з попередньою декадою життя (59%), але на 5% менше, ніж у чоловіків того самого віку [10].

### **Висновки.**

Наслідки малорухливого способу життя відмічено в багатьох дослідженнях [2, 3, 6, 7, 9, 10], це не тільки ожиріння, серцево-судинні захворювання, захворювання опорно-рухового апарату, а й розлади психіки, починаючи від депресії і закінчуючи серйозними захворюваннями.

Підвищення якості життя має стати найважливішим пріоритетом для суспільства і держави, для кожної конкретної людини і його родини. Для цього необхідні цілеспрямовані дії з боку держави у підвищенні рівня якості життя, зміцнення здоров'я населення, його рівня освіченості про необхідність активного способу життя.

### **Література**

1. *Власова И. А.* Биологический возраст и уровень здоровья пожилых лиц, занимающихся физическими тренировками / И. А. Власова // Сибир. мед. вестн. – 2011. – № 5. – С. 65-68.
2. *Ильичёв Л. Ф.* Качество жизни. / Л. Ф. Ильичёв // Философский энциклопедический словарь. – М.: Сов. энциклопедия, 1983.
3. *Стрижов С. А.* Здоровый образ жизни – путь к повышению качества жизни <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-put-k-povysheniyu-kachestva-zhizni>.
4. *Інструкція по обробці даних, отриманих за допомогою опитувальника SF-36* <http://therapy.irkutsk.ru/doc/sf36a.pdf>.
5. *Коробейніков Г.* Біологічний вік та фізична активність / Г. Коробейніков, С. Адирхаєв, К. Медвидчук [та ін.] // Теорія і практика фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 60-63.
6. *Коц Я. И.* Качество жизни у больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями / Я. И. Коц, Р. А. Либиц // Кардиол., – 1993, – 5, – С. 66-72.
7. *Круцевич Т. Ю.* Двигательная активность и качество жизни человека в современном обществе. / Т. Ю. Круцевич // Спорт. вісн. Придніпров'я. 2018. – № 1. – С. 175 – 186.
8. *Методика: Краткая форма оценки (Medical Outcomes Study-Short Form (MOS SF-36 (John E. Ware)* <https://sites.google.com/site/test300m/sf36>.
9. *Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація* <http://www.medycyna.sm.gov.ua/index.php/uk/1110-ryfkdf>.
10. *Имас Т. В.* Управление организационно-методическим обеспечением физкультурно-оздоровительными услугами разных групп населения : дис. канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / Т. В. Имас. – К., 2013. – 238 с.

Теорія і практика спорту для всіх

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ У ЗАНЯТТЯХ З ЧОЛОВІКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ**

Іванко В. О., Кириченко В. М.

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

**Вступ.** Серед способів збереження та зміцнення здоров'я чоловіків першого періоду зрілого віку, основними спеціалісти називають заходи, спрямовані на формування мотивації й навичок здорового способу життя, а одним із найбільш дієвих засобів підвищення рівня їхнього фізичного стану є функціональний тренінг. На сьогодні в Україні відбувається бурхливий розвиток сфери фітнесу та оздоровлення населення, постійно з'являються нові авторські програми. Проте більш популярним стають заняття функціональним тренінгом, які дозволяють в одному занятті задіяти велику кількість м'язових груп, оптимально розподіляти навантаження на весь опорно-руховий апарат, розвивати м'язи-стабілізатори і покращувати координацію [3, 4]. Зважаючи на велику кількість досліджень, проведених в останні роки вітчизняними та зарубіжними авторами, що стосуються використання різних засобів оздоровчого фітнесу в процесі занять з особами зрілого віку, в спеціальній літературі недостатньо дослідженими залишаються питання, пов'язані з особливостями побудови програм функціонального тренінгу, що і визначило актуальність нашого дослідження.

**Мета дослідження** – обґрунтувати ефективність використання функціонального тренінгу як напряму оздоровчого фітнесу з чоловіками першого періоду зрілого віку.

**Методи дослідження:** узагальнення даних наукової та методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Функціональний тренінг – це комплекс спеціальних вправ, основна мета яких – змусити ефективно працювати велику кількість дрібних м'язів-стабілізаторів, які під час виконання більшості інших вправ, у тому числі на силових тренажерах, не працюють або працюють неефективно.

Функціональне тренування розвиває відчуття рівноваги і координацію рухів. Результати багатьох наукових досліджень доводять, що заняття організованою руховою активністю збільшують міцність кісток, зв'язок, товщину хрящів і кількість капілярів у м'язах [2]. Особливо це стосується вправ силової та функціональної спрямованості. Вони сприяють покращенню здоров'я, фізичної підготовленості, підвищують результативність в обраному виді спорту. Функціональні вправи використовують для реабілітації після травм м'язів і суглобів та для профілактики таких захворювань як остеопороз, артроз, артрит тощо.

У процесі функціональної підготовки збільшується рівень гемоглобіну та кількість червоних кров'яних тілець у крові, зменшується рівень холестерину в організмі. Заняття функціональним тренінгом допомагають знизити негативні прояви стресу та нервового напруження, сприяють формуванню позитивної думки про себе, прищеплюють дисциплінованість та підсилюють мотивацію, яка переноситься на інші сфери життя [2].

Для збереження і зміцнення здоров'я рекомендуються циклічні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування), оздоровчі види гімнастики, спортивні ігри. Оптимізація режимів фізичних навантажень досягається шляхом систематичної зміни видів фізичних вправ і досягнення тренувального ефекту при обмежених за обсягом та інтенсивністю фізичних навантаженнях. У першому періоді зрілого віку рекомендується сезонна зміна видів фізичних вправ: мінімум – два, максимум – чотири рази на рік [1].

Існує думка, що з особами першого періоду зрілого віку оздоровчо-фізкультурні заняття необхідно проводити не більше трьох разів на тиждень з додатковим заняттям рекреаційного характеру. Разом з різноманітними формами фізичної активності в цей період життєвого циклу людини необхідно приділяти особливу увагу загартуванню, психічній саморегуляції, масажу та іншими елементами здорового способу життя [4].

**Висновки.** В ході дослідження виявлено, що функціональний тренінг – це тренування, основним завданням якого є підготовка усіх систем та функцій організму людей до ефективного

виконання завдань повсякденного життя. Функціональний тренінг спрямований на розвиток гнучкості, сили і координаційних здібностей. Заняття за цією програмою не вимагають попередньої підготовки і підходять навіть для людей з низьким рівнем фізичних можливостей. Цей напрям фітнесу можна розглядати як універсальний напрям, що впливає на всі фізичні якості, покращує стан функціональних систем та служить основою підготовки до ефективного виконання повсякденних завдань та може бути необхідною базою для підготовки у всіх видах спорту.

### Література

1. Андрєєва О. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015; 2: 29-43.
2. Кириченко В, Іванко В. Алгоритм побудови занять функціонального тренування для осіб з різним рівнем фізичної підготовленості. В: Дмитренко С, Дяченко А., редактори. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Збірник II Всеукраїнської інтернет-конференції "COLOR OF SCIENCE" 2019 Січ. 30; Вінниця. Вінниця: Вінн. держ. пед. у-т ім. М. Коцюбинського; 2019, с. 50-4.
3. Кириченко В, Хрипко І, Довгич О, Резников А. Характеристика та особливості побудови оздоровчо-рекреаційних занять функціональним тренінгом з використанням VIPR. В: Рибалко Л., редактор. Фізична реабілітація та здоров'язберезувальні технології: реалії та перспективи. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. 2017 Лист. 9; Полтава. Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2017, с. 283-6.
4. Юрчук С. Використання сучасних фітнес технологій у фізкультурно оздоровчих заняттях із чоловіками в умовах фітнес клубу. Педагогіка, психологія та мед. біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2011;12:132-4.

Теорія і практика спорту для всіх

## **ВПЛИВ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ СКЕЛЕЛАЗІННЯ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИМИ ПОРУШЕННЯМИ**

Кадієва М. В.

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

**Вступ.** Серед дітей з обмеженими можливостями, тобто тих, хто має різні відхилення у психофізичному та соціально-особистісному розвитку і потребує спеціальної допомоги, виділяються ті, у яких на перший план виступають розлади в емоційно-вольовій сфері. Категорія дітей з розладами емоційно-вольової сфери вкрай неоднорідна [4]. Основною їх особливістю є порушення або затримка у розвитку вищих соціалізованих форм поведінки, які передбачають взаємодію з іншою людиною, врахування його думок, почуттів, поведінкових реакцій [1]. Порушення емоційно-вольової сфери є провідною ознакою при синдромі раннього дитячого аутизму (РДА). Проблема навчання і виховання дітей, які страждають розладами аутичного спектра, сьогодні є дуже важливою. Це пов'язано з динамікою поширення кількості дітей із захворюванням, що підтверджується даними досліджень і відображається в документах медичної статистики. В цілому, на сьогодні, аутизмом страждає 1% (6,5 млн) населення Земної кулі [2]. В Україні, згідно з дослідженнями Інституту вивчення аутизму, в 2007 р. такий діагноз зустрічався у 1 з 150 дітей. В 2013 р. це співвідношення сягнуло вже 1/55. Нині в нашій країні кількість діагностованих дітей щорічно зростає на 30% і, на думку представників громадських організацій, ця цифра занижена. Статистичні дані свідчать, що в 2005 р. на території України аутизм було встановлено у 662 дітей, у 2010 р. – у 1838, а в 2016 - майже у 6 тис. осіб.

У більшості дітей з РДА порушення проявляються практично у всіх сферах психічної діяльності: когнітивної, афективної, комунікативної, сенсорики та моторики. Їм властиві порушення регуляції м'язової діяльності, в результаті цього вчасно не формується контроль за руховими актами, страждає просторова орієнтація, виникають труднощі в розумінні інструкції та імітації рухів [4].

Діти, які страждають розладами аутистичного спектра, потребують спеціально організованих занять, спрямованих на корекцію і розвиток рухової сфери. Серед негативних переживань дитини тривожність займає особливе місце, оскільки вона є базовим фоном психічних порушень і механізмом, який ускладнює перебіг вже наявного розладу, накладає свій відбиток на особистість у цілому.

Труднощі аутичної дитини і проблеми її навчання багато в чому обумовлені дефіцитом або неправильним розподілом психофізичного тону. Тому таким дітям необхідні спеціальні заняття з корекції і розвитку рухової сфери. Особливе значення в навчанні дітей з аутизмом має організація системи свідомих цілеспрямованих педагогічних впливів, пов'язаних з тілесно-фізичним розвитком [5]. Мета такої роботи полягає в сприянні оптимальному фізичному розвитку дитини з урахуванням її індивідуальних особливостей і вимог соціалізації [3]. Крім того, використання фізичних вправ сприяє не тільки фізичному розвитку дітей, а й корекції недостатності їхньої психічної сфери. Ми вважаємо, що використання елементів скелелазіння у рекреаційних заняттях з дітьми, які мають розлади емоційно-вольової сфери, матиме позитивний вплив на їхній фізичний та психічний стан, а також сприятиме зниженню рівня тривожності.

**Мета дослідження** – визначення ефективності рекреаційних занять з елементами скелелазіння для зниження тривожності у дітей з розладами емоційно-вольової сфери.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, статистична обробка даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для досягнення поставленої мети у період з вересня по грудень 2018 р. на базі скеледрому «UP» м. Київ ми провели дослідження, у якому брали участь 30 дітей 9 - 11 років. Рекреаційні заняття з елементами скелелазіння проводилися тричі на тиждень тривалістю 60 хв. Заняття включали в себе такі спеціальні вправи: лазіння по

штучному скелетному зі страховкою, пересування горизонтально по стінці з зачіпками на невеликій висоті від підлоги, статичі віси на зачіпках різного розміру, адаптовані квести.

Для оцінки реактивної тривожності (РТ) як стану, який проявляється напруженням, занепокоєнням, нервозністю, а також особистісної тривожності (ОТ), яка характеризується стійкою схильністю сприймати велике коло ситуацій як загрозливе та реагувати станом тривоги, використовували тест Спілбергера-Ханіна [2]. Показники РТ і ОТ підраховували за спеціальною формулою [4]. Тестування проводили за допомогою батьків.

При інтервальному розподілі виділено 3 ступені тривожності: 1) Слабка тривожність - з показниками тривожності нижче 30 балів; 2) Помірна тривожність - з показниками тривожності 31 - 45 балів; 3) Висока тривожність - з показниками тривожності понад 45 балів.

Дані, отримані у результаті тестування дітей, які мають розлади емоційно-вольової сфери, за методикою Спілбергера-Ханіна до та після початку дослідження, представлено в таблиці 1.

*Таблиця 1*

### Оцінка рівня тривожності дітей протягом педагогічного спостереження

Рівень тривожності	Особистісна тривожність, %		Реактивна тривожність, %	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Низький	12	11	15	16
Середній	62	70	65	70
Високий	26	19	20	14

**Висновки.** На основі результатів проведеного педагогічного експерименту можна зробити висновок, що розроблена нами програма рекреаційних занять з елементами скелелазіння має позитивний регулюючий вплив на психічний стан дітей з розладами емоційно-вольової сфери, ефективно знижуючи рівень тривожності. Зафіксована значна динаміка змін емоційного стану дітей, результати рівня реактивної тривожності показали значне її зниження. Також значно знизилась кількість дітей з високим рівнем особистої тривожності.

#### Література

1. Аппе Фр. Введение в психологическую теорию аутизма. М. : Теревинф; 2006. 216 с.
2. Аутизм. Методы лечения тяжелого психического отклонения. Азбука здоровья. 2002;5: 23–4.
3. Bogdashina O. A reconstruction of the sensory world of autism. Sheffield Hallam University Press, 2001. 102 p.
4. Małgorzata Piętka. Trudne zachowania w osób z autyzmem. Dziecko autystyczne. Krajowe Towarzystwo Autyzmu. Warszawa, 2001;9(1): 63–81.
5. Robert J, Mary Sara Wels, Skye Arthur-Bunning USA. Recreational sport, program design, delivery and management. Barcelona,: Human Kinetics Publishers, 2016. 304 p.



Теорія і практика спорту для всіх

## ОЗДОРОВЧИЙ БІГ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Корольов Б. А.<sup>1</sup>, Ужвенко В. А.<sup>2</sup>, Лощинський І. В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Державний вищий навчальний заклад «Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана», Київ, Україна

<sup>2</sup> Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Вступ.** Процес фізичного виховання дітей шкільного віку включає чотири основні форми занять фізичними вправами, а саме: уроки фізичної культури, заняття фізичними вправами у режимі навчального дня, позакласні та позашкільні заняття фізичними вправами [3, 4]. Позакласна та позаурочна фізкультурно-оздоровча діяльність учнів дає широкі можливості для використання традиційних засобів рухової активності (ходьба, біг, стрибки) у їх нестандартному використанні або поєднанні, що є основою здоров'яформуючих та здоров'язберігаючих технологій, що дозволяє вирішувати завдання оздоровлення, виховання, соціалізації школярів і [1, 2].

Сьогодні залишаються невирішеними проблеми підвищення рівня рухової активності дітей, зміцнення їхнього здоров'я, формування стійкого позитивного ставлення до занять фізичними вправами, підвищення рівня фізичної підготовленості підростаючого покоління [1, 3]. Тому розробка і впровадження у процес фізичного виховання школярів новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій і програм є актуальним завданням фахівців і науковців сфери фізичного виховання. Невід'ємною складовою обґрунтування ефективності даних програм є визначення рівня фізичної підготовленості учнів у процесі педагогічного експерименту [5].

**Мета дослідження** – визначити вплив занять оздоровчим бігом на фізичну підготовленість дітей середнього шкільного віку.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичних літературних джерел; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою підвищення рівня фізичного стану дітей середнього шкільного віку було розроблено програму з оздоровчого бігу для дітей 12-13 років як позакласні заняття, що має оздоровчо-рекреаційний напрям. Її основою є біг у поєднанні з ходьбою, стрибками, а також з елементами туризму та орієнтування на місцевості. Ці засоби фізкультурно-оздоровчої діяльності широко доступні, мають великий спектр варіативності та різноманітності, а також величезний потенціал форм організації занять. Біг, ходьба та стрибки – це природні рухи для кожної дитини, що дає можливість легко дозувати та варіювати навантаження відповідно до віку, статі, рівня підготовленості. Поєднання їх з елементами туризму та орієнтування на місцевості викликає у дітей цікавість та підвищує рівень мотивації до занять.

Педагогічний експеримент проводили на базі Броварської спеціалізованої школи №5 ім. Василя Стуса, в якому взяли участь 36 хлопців 12-13 років. Дітей було розподілено на експериментальну (ЕГ) та контрольні (КГ=1 та КГ=2) групи по 12 осіб у кожній. Діти ЕГ займалися за запропонованою програмою з оздоровчого бігу, діти КГ1 займалися у ДЮСШ №1, м. Бровари за навчальною програмою «Легка атлетика», учні КГ2 додатково не займалися фізичними вправами.

Педагогічне тестування включало рухові тести, запропоновані програмою з фізичної культури 5-9 класи [3], а саме: біг 30 м (с), рівномірний біг 1000 м (хв. с), човниковий біг 4x9 м (с), стрибок у довжину з місця (см), піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів), а також тест на статичну рівновагу «Фламінго».

Аналіз показників фізичної підготовленості школярів наприкінці педагогічного експерименту виявив достовірно вищі ( $p < 0,05$ ) середньостатистичні результати з човникового бігу 4x9 м, бігу 30 м, тесту «Фламінго» та рівномірного бігу 1000 м у дітей ЕГ та КГ=1, порівняно з хлопцями КГ=2. Порівнюючи показники фізичної підготовленості хлопців ЕГ та КГ=1, можна

констатувати достовірно вищі середньостатистичні результати з човникового бігу 4х9 м у хлопців ЕГ в кінці педагогічного експерименту, ніж у хлопців КГ1.

Не виявлено достовірних відмінностей ( $p > 0,05$ ) наприкінці педагогічного експерименту між дітьми трьох груп у таких показниках фізичної підготовленості: стрибок у довжину з місця та піднімання тулуба в сід за 30 с.

У хлопців ЕГ середньостатистичний результат з човникового бігу 4х9 м наприкінці педагогічного експерименту зменшився на 0,7 с, що становить 6,8%, результат бігу на 30 м зменшився на 0,1 с (1,5%), середньостатистичний результат тесту «Фламінго» зменшився у 2,4 раза, тобто 23,1%, результат рівномірного бігу на 1000 м покращився на 21 с (2,4%), середньостатистичний результат піднімання тулуба в сід за 30 с. збільшився у 1,9 раза, (14,1%), середньостатистичний результат стрибка у довжину з місця покращився на 17 см, ( 6,7%).

У хлопців КГ=1 наприкінці педагогічного експерименту середньостатистичний результат з човникового бігу 4х9 м. зменшився на 0,6 с, що становить 5,1%, середньостатистичний результат піднімання тулуба в сід за 30 с, збільшився на 0,8 раза (7,4%), середньостатистичний результат стрибка у довжину з місця покращився на 15 см (6,1%), а середньостатистичний результат тесту «Фламінго» покращився у 1,1 раза (13,1%), при цьому показники тестів бігу 30 м та рівномірному бігу 1000 м у хлопці КГ=1 були набагато кращими, ніж у хлопців ЕГ – на 0,5 с (7,5%) та на 42 с (5,1%) відповідно.

У хлопців КГ=2 наприкінці педагогічного експерименту показники усіх рухових тестів виявилися гіршими, ніж у дітей ЕГ та КГ1.

**Висновки.** У результаті занять оздоровчим бігом за програмою рекреаційно-оздоровчого напрямку покращуються показники фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку, так само як і заняття за програмою спортивно-тренувального напрямку, що сприяє збереженню здоров'я школярів.

#### Література

1. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2010. 248 с.
2. Ляхова Л. І. Оздоровчий біг як джерело зміцнення здоров'я в системі самостійних занять учнів. Черкаси, 2012. 14 с.
3. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів : 5–9 класи. Київ, 2012. 294 с.
4. Репневський С., Попов В. Фізична підготовленість дітей середнього шкільного віку. Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту; 2009. 5: 229-232.
5. Пальчук М., Антоненко Р. Сучасні підходи до удосконалення навчального процесу з фізичного виховання на основі здоров'язберігаючих технологій. Теорія і методика фізичного виховання і спорту; 2017. 1:74-77.

Теорія і практика спорту для всіх

## ХАРАКТЕРИСТИКА ДОБОВОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЮНАКІВ ПРИЗИВНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Куликовська С. М.<sup>1</sup>, Кулигін О. В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

<sup>2</sup> НВК «Домінанта», Київ, Україна

**Вступ.** Рухова активність – це невід’ємна частина способу життя та поведінки учнівської молоді [1, 3]. В Україні за останнє десятиріччя показники здоров’я старшокласників дуже знизилися, що пов’язано передовсім з кризою в національній системі фізичного виховання, а також необґрунтоване зниження їхньої потреби в руховій активності та рівня фізичної підготовленості [3, 4].

**Мета дослідження** – оцінити добовий режим рухової активності юнаків призовного віку.

**Методи дослідження:** аналіз даних спеціальної літератури, Фремінгемська методика оцінки рухової активності [2], педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В дослідженні брали участь 27 юнаків 16-17 років, які навчаються в НВК «Домінанта» м. Київ. Під час проведення хронометражу рухової активності учнів протягом доби було з’ясовано, що її рівень в шкільному віці залежить від організації фізичного виховання в школі, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової системи, мотивації до занять, участі дітей у спеціально організованих та самостійних заняттях фізичними вправами в позанавчальний час.

Аналізуючи результати добової рухової активності юнаків призовного віку за Фремінгемською методикою, спостерігається тенденція до зниження високого та середнього рівнів рухової активності у 6,85% юнаків. Так, юнаками 16 років на високий рівень активності витрачається 20,9 хв (1,5%), а у юнаків 17 років – 24,6 хв (1,7%) добового часу; на середній, який складається з домашньої роботи по господарству, прогулянок, ранкової гігієнічної гімнастики – 76,9 хв (5,3%) та 74,5 хв (5,2%) відповідно. Тоді як сидячий рівень рухової активності у юнаків 16 років – 160,4 хв (11,9%), у юнаків 17 років – 158,9 хв (11,5%) всього добового часу. Базовий рівень рухової активності у юнаків 16 років – 538,3 хв (37,4%), у юнаків 17 років – 536,6 хв (37,3%).

Виходячи із тематики проведених досліджень, крім часових значень добової рухової активності, нами було розраховано добові енерговитрати юнаків, які брали участь у дослідженнях. Це дозволило нам констатувати, що найбільші енерговитрати у юнаків 16 і 17 років спостерігаються на малому рівні рухової активності, до якого належать особиста гігієна, уроки в школі, пересування пішки (відповідно 1319,4 при  $S=159,9$  ккал і 1323,1 при  $S=152,4$  ккал) та на базовому рівні рухової активності, до якого входять сон та відпочинок лежачи (відповідно 672,8 при  $S=69,92$  ккал; 670,7 при  $S=71,72$  ккал). Це зумовлено більшою кількістю навчальних годин, передбачених програмою загальноосвітнього закладу.

Енерговитрати на сидячому рівні рухової активності, який передбачає їзду в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, комп’ютерні та настільні ігри, прийом їжі, у юнаків призовного віку пояснюються наявністю вільного часу для перегляду телепередач та гри у комп’ютерні ігри. На середньому рівні рухової активності спостерігаються низькі показники енерговитрат через необхідність проводити значну кількість годин за виконанням домашніх завдань.

Високий рівень рухової активності, що характеризує енерговитрати під час виконання спеціально організованих та самостійних занять фізичними вправами (інтенсивні ігри, біг, катання на велосипеді, лижах, роликівих ковзанах тощо), дозволили з’ясувати що дані енерговитрат мають низькі показники рухової активності на даному рівні у юнаків 16 років – 130,6 при  $S=136,62$  ккал та юнаків 17 років – 153,7 при  $S=133,41$  ккал.

Виходячи з аналізу отриманих даних дефіцит рухової активності у юнаків 16 і 17 років становить 471,9-454,5 ккал.

**Висновки.** Спостерігається негативна тенденція в добовому режимі рухової активності юнаків призовного віку, яка знаходиться в діапазоні 2226-2250 ккал та обумовлена в цілому малорухомим способом життя, наявністю значної кількості часу, спрямованого на підготовку до іспитів з зовнішнього незалежного оцінювання, а також проведення за комп'ютером (соціальні мережі, Інтернет) в режимі свого дня.

Виникає потреба формування у юнаків призовного віку вміння раціоналізувати власний режим дня з метою активізації рухової активності в різних формах самостійних занять фізичними вправами.

#### **Література:**

1. Захожий В. Стан здоров'я та функціональних можливостей організму старшокласників / В. Захожий, О. Дикий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2016. – № 4 (36). – С. 60–64.
2. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту. У 2 т. / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л-ра, 2017.– 368 с.
4. Підсумки щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України у 2018 році. (Назва з сайту). Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/category/468>.

Теорія і практика спорту для всіх

## ТЕНДЕНЦІЇ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ТА ЇХ УРАХУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Левінська К. І., Мартин П. М.

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

**Вступ.** Проблеми здоров'я населення слід віднести до глобальних, пов'язаних з національною безпекою держави [2,3]. Згідно з даними інституту демографії та соціальних досліджень, за тривалістю життя Україна посідає передостаннє місце серед усіх країн Європи і Центральної Азії; середня тривалість життя в нашій країні становить 67,5 року, що на 11,7 року менше, ніж в економічно розвинених і соціально благополучних європейських країнах [5]. Ще більш істотна різниця фіксується за показником тривалості здорового життя [6]. Найбільшу тривогу викликає високий рівень смертності серед працездатного населення, яке є основним трудовим і ресурсним потенціалом держави і здоров'я якого є необхідною умовою економічного розвитку суспільства [3, 4, 7]. Саме ця категорія населення володіє найбільшим трудовим і життєвим досвідом, які являють особливу цінність для суспільства в цілому. Однак після 45-50-річного віку кількість чоловіків, які займаються фізичними вправами хоча б 30 хв на тиждень, різко зменшується [1, 6]. Зазначене обумовлює необхідність досліджень у напрямі урахування тенденцій у стані здоров'я осіб зрілого віку під час побудови програм занять оздоровчим фітнесом.

**Мета дослідження** – виявити тенденції у стані здоров'я осіб зрілого віку та обґрунтувати необхідність їх урахування в процесі занять оздоровчим фітнесом з даним контингентом.

**Методи дослідження:** аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, соціологічні, педагогічні методи дослідження, метод порівняння та зіставлення, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Заняття оздоровчим фітнесом можуть компенсувати негативний вплив зовнішніх факторів навколишнього середовища, є профілактичним і реабілітаційним засобом різних захворювань [4]. Аналіз науково-методичної літератури показав, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють зниженню професійних захворювань, підвищенню продуктивності праці, поліпшенню самопочуття, зниженню рівня стомлюваності, підвищенню творчої активності і тривалості працездатного віку, знімають нервово-психічне перенапруження, покращують процес метаболізму і кровопостачання тканин і органів, удосконалюють компенсаторно-приспосувальні механізми [7]. Не випадково заняття фізичною культурою осіб зрілого віку отримали в останні роки значний розвиток. За цей період накопичено чималий фактичний матеріал, який свідчить про безсумнівно позитивний вплив систематичних занять фізичними вправами, що дозволяє розглядати їх як потужний засіб збереження здоров'я. Нами було досліджено структуру захворюваності чоловіків другого періоду зрілого віку. За результатами дослідження встановлено, що у структурі загальної захворюваності переважають хвороби системи кровообігу (18,4 %) та органів дихання (14 %), за ними йдуть хвороби органів травлення (9,3 %), ока та його придаткового апарату (8,7 %), сечостатевої системи (8,6 %), кістково-м'язової системи (7,3 %), травми та отруєння (6,5 %). Оцінка ризику розвитку серцево-судинних захворювань дозволила виявити найбільш значущі фактори ризику, до яких належать нервово-емоційні перевантаження, шкідливі звички (куріння і нераціональне харчування), артеріальна гіпертензія, надлишкова маса тіла і низька рухова активність. Оцінка рівня здоров'я обстежуваного контингенту свідчить про практичну відсутність осіб, які мають безпечний рівень здоров'я. Загальна оцінка ступеня ризику серцево-судинних захворювань свідчить про відсутність ризику у 16,6 % чоловіків, у 59,1 % спостерігається мінімальний ризик, явний – у 18,2 % і у 6,1 % – виражений. Визначено, що основні чинники ризику розвитку серцево-судинних захворювань належать до групи контрольованих і можуть бути скориговані в процесі занять оздоровчим фітнесом.

**Висновки.** Аналіз та узагальнення теоретичних і прикладних аспектів програмування занять з використанням засобів оздоровчого фітнесу для осіб зрілого віку дозволив встановити тенденції у стані їхнього здоров'я та необхідність їх урахування у процесі оздоровчих занять. Системний аналіз представлених в спеціальній літературі даних свідчить про те, що врахування показників фізичного стану, а також знання мотивації тих, хто займається руховою активністю, сприятиме вирішенню особистих цілей і завдань у процесі оздоровчих занять, а також істотно підвищить їх ефективність.

### Література

1. *Андрєєва О.* Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андрєєва // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2015. – №1. – С. 4–9.
2. *Андрєєва О.* Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андрєєва // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2015. – №2. – С. 16–28.
3. *Апайчев А.* Разработка и обоснование программы занятий «Outdoor activity» с мужчинами второго зрелого возраста, направленных на коррекцию их физического состояния / А. Апайчев // Молодіж. наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун. ім. Лесі Українки. – 2015. – Вип. 18. – С. 60–64.
4. *Благій О.Л.* Оптимізація рухової активності чоловіків першого періоду зрілого віку засобами outdoor фітнесу / О. Л. Благій, О. В. Андрєєва // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниц. держ. пед. ун-ту ім. Михайла Коцюбинського. – 2015. – С. 35–41.
5. Комплексний демографічний прогноз України на період до 2050 р: [монографія] / [Н. С. Власенко, Е. М. Лібанова, О. В. Макарова, та ін.]. Фонд народонаселення ООН, Ін-т демографії та соц. дослідж., Держ. ком. статистики України, Укр. центр соц. реформ. — К., 2006. — 137 с.
6. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». – Режим доступу : <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160>
7. *Andrieieva O.V.* Health-enhancing physical activity in cardiovascular risk factors management in adult men / O.V. Andrieieva, O.L. Blagii, K.I. Levinskaia // European Journal of Sports Medicine Volume 5, Supplement 2, March 2018 P. 37.

Теорія і практика спорту для всіх

## **ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ КОРЕКЦІЇ МАСИ Й СКЛАДУ ТІЛА ЖІНОК**

Ляшенко О. Р.<sup>1</sup>, Михайлова М. В.<sup>2</sup>, Параскевич Б. В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Державний вищий навчальний заклад «Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана», Київ, Україна*

<sup>2</sup>*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Зважаючи на те що причини порушення маси тіла пов'язані з порушенням енергетичного балансу в організмі, цілком логічно припустити, що всі відомі на сьогодні способи боротьби цивілізації з цим недугом вирішують одне з двох завдань – обмежують надходження енергії в організм або, навпаки, сприяють збільшенню загальних енерговитрат. Іншими словами, для того, щоб привести компоненти жирових запасів до фізіологічних, психологічних і соціальних норм, потрібно реалізувати хоча б один із двох шляхів – знизити калорійність їжі до індивідуально-оптимального рівня, при якому відсутнє депонування жирів в організмі, або збільшити витрату енергії протягом доби за рахунок підвищення рівня рухової активності [2]. В обох випадках дефіцит калорій, який виникає в енергетичному балансі внаслідок використання цих прийомів, забезпечується за рахунок використання жирових депо організму, що й спричиняє нормалізацію маси тіла. Ця проблема не здавалась би складною, якби в процесі її вирішення не виникали протиріччя, зумовлені психофізіологічними властивостями організму людини. Разом із цим, ураховуючи, що енергетичний баланс визначається не тільки кількістю спожитих калорій, а й обсягом енергетичних витрат, цілком логічно припустити, що вагомий внесок у розвиток такої патології як ожиріння поряд із харчовими розладами вносить гіпокінезія, характерна для більшості сучасного населення [1].

У науковій літературі достатньо досліджень, які свідчать про те, що особи, які активно проводять вільний час або систематично беруть участь у фізично активних заняттях, мають більше шансів зберегти нормальну масу тіла протягом усього життя. Використання фізичних навантажень у програмах корекції маси тіла та збільшення енерговитрат унаслідок їх виконання сьогодні не піддається сумнівам.

**Мета дослідження** – визначити основні методичні засади оздоровчо-рекреаційних програм для корекції маси тіла жінок.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення джерел науково-методичної літератури та мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сьогодні існує великий арсенал адекватних засобів для тренувальних занять із жінками, що спрямовані на зниження зайвої маси тіла, зокрема, засоби фітнесу. Нині фітнес у цілому можна характеризувати як систему фізичних вправ фізкультурно-оздоровчої спрямованості, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційної визначеності та особистою зацікавленістю.

Поняття фітнес-технологій об'єднує процес застосування різноманітних засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, яка розробляє й вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчих занять. В основі ідеології фітнесу і його цілепокладання лежить пріоритет здоров'я людини, тому створювані фітнес-технології мають переважно оздоровчу спрямованість, відповідно до сфери фітнесу можуть бути віднесені будь-які фізичні вправи, заняття, які мають винятково оздоровчу спрямованість.

Встановлення контактів з міжнародними фізкультурно-оздоровчими організаціями стимулювало появу та бурхливий розвиток в Україні фітнес-центрів, які використовують у своїй роботі новітні фітнес-технології. Фітнес-конвенції, які організуються даними організаціями, дають можливість не тільки прогнозувати новітні тенденції їх розвитку, а також значною мірою відображають попит населення на ті чи інші програми [3].

Залежності від спрямованості засобів сучасні програми можна розділити на групи: кардіопрограми; програми силової спрямованості; програми "розумне тіло", функціональні тренування.

Кардіопрограми спрямовані на розвиток кардіореспіраторної системи. Участь у цих програмах викликає значні зміни з боку серцево-судинної системи під час тренувань, активізує обмін речовин, що в результаті систематичного повторення навантажень такого типу призводить до адаптивних реакцій, які проявляються у зниженні ЧСС, артеріального тиску в стані спокою, підвищення фізичної працездатності, максимального споживання кисню тощо. Також велике значення ці програми відіграють під час вирішення питання нормалізації маси тіла.

Другу групу становлять програми, спрямовані переважно на розвиток опорно-рухового апарату, де застосовуються силові навантаження. Залежно від методичних особливостей використання таких вправ можна досягати ефекту корекції статури (зміни пропорцій частин тіла за рахунок нарощування м'язової маси), розвитку сили та силової витривалості, вади постави, остеопороз та інші захворювання опорно-рухового апарату. Група силових програми широко представлена у сучасній фітнес-індустрії. Використання тренажерних пристроїв дозволяє ізолювати навантажувати певні групи м'язів, легко диференціювати фізичні навантаження, створювати безпечні умови для занять.

Функціональні тренування включають вправи, які дають можливість одночасно розвивати силу, гнучкість, рівновагу тощо. У таких програмах, зазвичай, застосовують найбільш природні для людини рухи – різновиди ходьби й бігу, присідання, нахили й повороти тулуба, що робить ці заняття доступними для будь-яких категорій населення [3].

**Висновки.** Проведений аналіз спеціальної літератури дозволив нам сформулювати методичні засади корекції маси та складу тіла жінок, які полягають у такому: програми, спрямовані на нормалізацію маси та складу тіла, повинні забезпечувати оздоровчий ефект; для збільшення коригуючого ефекту програм необхідна їх диференціація відповідно до характеру і ступеня виявлених порушень; програми корекції маси та складу тіла повинні використовувати різноспрямований комплекс засобів оздоровчого фітнесу, спрямованих на формування здорового способу життя, для усунення причин порушення маси та складу тіла; у тренувальних програмах доцільно використовувати різноспрямовані засоби оздоровчого фітнесу, співвідношення яких має здійснюватися відповідно до мети та обраної стратегії коригуючих заходів.

### Література

1. Копочинська Ю. В. Значення фізичних вправ в попередження та профілактиці надлишкової маси тіла та ожиріння / Ю. В. Копочинська // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. пр. – В., 2011. Вип. 12, – Том 1. – С. 198-202.
2. Эдвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. дон Френкс. – К., 2000. – 334 с.
3. Эволюция фитнеса как индустрии здорового образа жизни [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://subk.info/subk/subk0016.php>



Теорія і практика спорту для всіх

## **ПРОГРАМУВАННЯ ПЕРСОНАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ЧОЛОВІКАМИ І ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ НА ОСНОВІ ВРАХУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ**

Марченко А. В., Кириченко В. М.

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

**Вступ.** Збереження здоров'я як важливої частини людського капіталу, входить до сукупності факторів, за якими визначають конкурентоспроможність держави на міжнародному рівні. На всіх етапах розвитку людини повинні бути реалізовані три групи можливостей: прожити довге повноцінне життя, набути певних знань, мати доступ до ресурсів для підтримання здорового способу життя [5]. Одним з головних чинників, що визначають стан здоров'я сучасної людини, є рівень її рухової активності, в процесі якої досягається належний розвиток усіх функціональних систем організму, підтримується високий рівень імунітету, що в цілому сприяє запобіганню розвитку захворювань і забезпечує високий рівень професійної і побутової дієздатності. Погіршення стану здоров'я населення України в умовах соціально-економічної та політичної нестабільності проявляється дуже чітко. З'ясовано, що менше 1% чоловіків України мають високий рівень фізичного здоров'я [1]. Головна причина, як показали дослідження Г. А. Апанасенко, полягає у зниженні максимальних аеробних можливостей чоловічої популяції України [1]. Вірогідність смерті українських чоловіків у віці 15-60 років становить 38,4%, що є одним з найгірших показників серед цивілізованих країн світу. Негативні тенденції зниження загального рівня здоров'я обумовлені багатьма чинниками соціально-економічного характеру, несприятливим станом навколишнього середовища, нераціональним способом життя [5].

Зважаючи на те що кількість прихильників здорового способу життя постійно зростає, вклад оздоровчого тренування у досягненні та збереженні належного рівня фізичного стану населення залишається високим, з'являється необхідність пошуку оптимальних шляхів побудови персональних занять з чоловіками першого періоду зрілого віку, що і визначило мету нашого дослідження.

**Мета дослідження** – обґрунтувати ефективність побудови персональних тренувань з чоловіками першого періоду зрілого віку на основі врахування індивідуальних морфофункціональних особливостей та особливостей статури.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, синтез, компаративний метод.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Численні наукові дослідження вказують на ефективність оздоровчого тренування у подоланні негативних факторів розвитку хронічних захворювань. Вивчення адаптації організму до фізичних навантажень різної спрямованості, інтенсивності і обсягу дозволило фахівцям розробити загальні принципи побудови фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням адаптаційних можливостей та індивідуального рівня фізичного стану [5].

Провідні вчені сфери фізичної культури і спорту постійно займаються проблемами планування раціональної рухової активності для досягнення та підтримання оптимального фізичного стану для людей різного віку та статі. Так значні дослідження, присвячені питанням корекції фізичного стану школярів з вадами слуху провели В. Кашуба, О. Маслово, Т.Ричок [2]. Науково-методичні основи дозування та організації рухової активності на основі періодизації тренувального процесу вивчали Г. В. Шамардіна та О. В. Мартинюк [5]. Автоматизацію надання послуг з побудови персонального тренування вивчали. Лунєв Р.А., В.Н.Волков, А.А.Стичук, А.С.Бичкова [3]. А. Ю. Нагорна та О. В. Андрєєва займалися напрямом програмування самостійних занять фітнесом для жінок зрілого віку за допомогою інформаційних технологій [4].

Узагальнюючи напрацювання науковців, які займалися питаннями програмування персональних занять фітнесом з різними категоріями населення, ми дійшли висновку, що найбільш ефективним є побудова персональних занять на основі врахування індивідуальних особливостей. Аналізуючи дані науково-методичної літератури, ми визначили найбільш

інформативні показники, на основі врахування яких плануємо подальшу побудову персональних занять фітнесом з чоловіками першого періоду зрілого віку:

- біологічний вік;
- антропометричні показники (зріст, маса тіла, ІМТ, обхватні розміри);
- тип статури (конституція тіла);
- фізіометрія (спірометрія, пульсометрія, динамометрія, тонометрія, калориметрія).

У перспективі наших досліджень передбачено вимірювання усіх перерахованих вище показників і створення на їх основі персональних профілів клієнтів та розробка програм індивідуальних занять оздоровчим фітнесом. Передбачається постійний моніторинг вимірюваних показників для забезпечення зворотного зв'язку між тренером та клієнтом для внесення своєчасних коректив у програму персональних тренувань.

**Висновки.** У результаті аналізу літературних джерел та узагальнення отриманої інформації ми прийшли до висновку, що хронічні неінфекційні захворювання займають перше місце серед причин смертності дорослого працездатного населення. Особливо насторожує ситуація зі здоров'ям чоловіків зрілого віку. Науковці, які займаються питаннями збереження та зміцнення здоров'я, єдині у своїй думці про те, що лише дотримання раціонального рухового режиму може стати ефективним фактором у боротьбі з захворюваннями, зниженням рівня фізичного стану та передчасною смертністю. Підсумовуючи результати, висвітлені у статті, можна сказати, що лише врахування індивідуальних морфофункціональних показників кожного клієнта під час побудови персональних занять є основою для досягнення бажаного результату.

#### Література

1. Апанасенко ГЛ, Попова ЛА. Введение в теорию индивидуального здоровья. К.: Медкнига; 2011. 108 с
2. Кашуба В, Маслова О, Ричок Т. Технологія корекції фізичного стану школярів з вадами слуху в процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018; 1:42-8.
3. Лунев РА, Волков ВН, Стычук АА, Бычкова АС. Сервис автоматизации составления программ тренировок с учетом физиологических особенностей человека, как электронная услуга населению. Научные ведомости. Серия Экономика. Информатика. 2015; 7 (204): 132- 6.
4. Нагорна Н, Андреева О. Використання інформаційних технологій у процесі проектування профілактично-оздоровчих занять жінок зрілого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018; 2: 78-82.
5. Шамардина Г.Н, Мартинюк О.В. Научно-методические основы построения физкультурно-оздоровительных занятий: «Основные направления реализации программы действий по Международному десятилетию сближения культур». Материалы меж. научно-практ. конф., посвященные празднованию 90-летия образования Казахского национального педагогического университета имени Абая. Алматы. Алматы: Казахский нац. пед. унив. имени Абая; 2018, с.16-20.

Теорія і практика спорту для всіх

## ОЦІНКА ШКІЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ПЕРШИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Михальчук А. Д.

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

**Вступ.** Проблема мотивації учнів початкової школи сьогодні хвилює багатьох педагогів і батьків. Учителі знають, що школяра не можна успішно навчати, якщо він байдуже ставиться до навчання і знань, без інтересу і не усвідомлюючи потреби до них. Тому перед школою стоїть завдання з формування і розвитку в дитини позитивної мотивації до навчальної діяльності, що і зумовило актуальність нашого дослідження.

Успіх будь-якої діяльності залежить не лише від здібностей і знань, а й від мотивації, тобто від прагнень самостверджуватися, досягати високих результатів. Адже чим вищий рівень мотивації, чим більше чинників спонукають дитину до діяльності, тим більших результатів вона може досягти [1, 2].

**Мета дослідження** – оцінити рівень шкільної мотивації учнів перших класів.

**Методи дослідження:** аналіз даних спеціальної літератури, метод оцінки рівня шкільної мотивації за методикою Н. Г. Лусканової.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В дослідженні взяли участь 54 учнів першому класу (29 – хлопців, 25 дівчат). З метою виявлення ставлення учнів до школи, навчального процесу, емоційного реагування на шкільну ситуацію нами було проведено анкетування. Учні опитували про домашні завдання, бажання іти до школи, спілкування з батьками про школу, ставлення до вчителя. Також запитували, чи подобається дітям у школі, чи багато у класі друзів, чи подобаються однокласники.

Результати анкетування хлопців свідчать, що високий рівень шкільної мотивації, навчальної активності притаманний 13,8 % учнів, гарний рівень шкільної мотивації був притаманний 27,6% та позитивний рівень шкільної мотивації – 58,6% учнів. У дівчат високий рівень мотивації не виявлено, гарний рівень спостерігався у 60% учениць та позитивний рівень шкільної мотивації – 40% учениць.

Нами виявлено, що у кожного сьомого хлопця спостерігається прагнення найбільш успішно виконувати всі пред'явлені школою вимоги. Вони дуже чітко дотримуються всіх вказівок вчителя, сумлінні та відповідальні, дуже переживають, якщо отримують незадовільні оцінки чи зауваження педагога, що не завжди властиво хлопцям. Майже кожний другий учень має гарну шкільну мотивацію, при цьому в хлопців це було притаманно лише кожному четвертому. Це є найбільш типовий рівень для учнів початкової школи, що успішно справляються з навчальною діяльністю. У ході відповіді на запитання вони проявляють меншу залежність від жорстких вимог і норм. Позитивна шкільна мотивація в усіх інших учнів характеризується тим, що досить благополучно почувають себе в школі, однак частіше ходять до школи, щоб спілкуватися з друзями, з учителем. Їм подобається відчувати себе учнями, мати гарний портфель, ручки, зошити. Пізнавальні мотиви у таких дітей сформовані меншою мірою і навчальний процес їх мало приваблює.

Таке співвідношення може свідчити, що у хлопців перших класів спостерігається більша адаптація до умов навчання та організації процесу фізичного виховання, ніж у дівчат.

**Висновки.** Результати оцінки рівня шкільної мотивації свідчать, що більшість опитаних хлопців перших класів (58,6 %) позитивно ставляться до школи, але вже в цьому віці сам навчальний процес їх мало приваблює, їм подобається саме спілкування з однолітками, вчителями, тоді як у дівчат 60 % мають гарну шкільну мотивацію.

### Література:

1. Масловская Ю.И. Построение занятий по учебной дисциплине "Физическая культура" с использованием соревновательного метода: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Юлия Ивановна Масловская; Белорусский государственный университет физической культуры. –

Минск, 2018. – 28 с.

2. Ясько Л.В. Використання активних методів навчання в підготовці майбутніх вчителів фізичної культури / Л.В.Ясько, В.В.Білецька // Наук. часоп. нац. пед. унів. ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). – 2017. – Вип. 03 (84) 17. – С.17-21.

Теорія і практика спорту для всіх

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Мороз Ю. М.

*Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка, Полтава, Україна*

**Вступ.** Рухлива гра - специфічний вид рухової діяльності. Вона є свідомою діяльністю, спрямованою на досягнення поставленої мети. Рухливі ігри займають провідне місце як у фізичному вихованні, так і в процесі фізичної реабілітації, рекреації, дозволяючи на високому емоційному рівні ефективно вирішувати лікувальні та виховні завдання. Рухлива гра як засіб рекреації володіє цілим рядом якостей, серед яких найважливіше місце займає висока емоційність. Рухлива гра відноситься до таких проявів ігрової діяльності, в яких яскраво виражена роль рухів. Для рухливих ігор характерні творчі, активні рухові дії, мотивовані сюжетом (темою, ідеєю). Перевага рухливих ігор перед вправами в тому, що гра завжди пов'язана з ініціативою, фантазією, творчістю, протікає емоційно, стимулює рухову активність. Найважливіший результат гри - це емоційний підйом. Саме завдяки цій чудовій властивості рухливі ігри, особливо з елементами змагання, більше, ніж інші форми фізичного виховання, відповідають потребам організму. [3]. Ігри з активними, енергійними, багаторазово повторюваними руховими діями сприяють вдосконаленню найважливіших систем і функцій організму.

**Мета дослідження** – охарактеризувати вплив рухливих ігор на рекреаційну складову розвитку людини.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, систематизація, узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У практиці рекреаційної діяльності широко використовуються різноманітні ігри, зокрема народні рухливі ігри, які мають давню історію, та активно використовуються в рекреаційній діяльності [1]. Поняття „гра” – дуже широке і багатогранне, тому існує чимало підходів, до його визначення. Узагальнюючи думки видатних науковців, погляди сучасних спеціалістів, можна констатувати, що гра розглядається як певна діяльність дитини, спрямована на задоволення її інтересів та потреб, а також – на ефективність фізичного розвитку та розвитку всебічно розвиненої особистості. Питання про роль гри, зокрема рухливої, як виду і методу навчання, розкриті у багатьох працях педагогів [2].

У педагогіці гра розглядається як історично сформоване соціальне явище, особливий вид діяльності людини, де творчо прямо або посередньо відбиваються явища навколишньої дійсності (праця і побут людей, імітація рухів тварин та ін.). Ігри, у яких яскраво виявлена роль рухів, носять загальне умовне найменування «рухливих ігор».

Рухливі ігри – складна рухова, емоційно забарвлена діяльність, зумовлена точно встановленими правилами, які допомагають виявити її кінцевий підсумок або кількісний результат. Це один із важливих засобів всебічного виховання дітей різного шкільного віку. Характерна особливість їх – комплексність впливу на організм і на всі сторони особистості дитини. У грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне і трудове виховання [1].

При правильній організації гри діти набувають навичок культурної поведінки, у них формуються поняття про взаємини людей і почуття високої відповідальності за свої вчинки. Гра є також одним з найкращих засобів відпочинку, тобто виконує основні завдання рекреації.

Результати наукових досліджень, досвід роботи та особисті спостереження підтверджують, що рухливі ігри мають оздоровче (рекреаційне), освітнє та виховне значення.

Оздоровче (рекреаційне) значення ігор полягає в тому, що вони спрямовані на зміцнення та збереження здоров'я дитини, профілактику найбільш розповсюджених захворювань, а також:

- сприяють гармонійному розвитку організму школяра;
- формують правильну поставу;
- загартовують організм.

Великий оздоровчий ефект має проведення рухливих ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року[4].

**Висновки.** Рухливі ігри супроводжують людину протягом всього життя. Ігри не лише піднімають емоційний стан, а й допомагають у гармонійному розвитку особистості. В рухливих іграх досить чітко виділяються індивідуальні особистості кожної людини, а це має велике значення.

Отже рухливі ігри мають надзвичайно великий рекреаційний вплив на розвиток людини, адже потенціал рухливих ігор в рекреаційній сфері є надзвичайно великим, та потребує більш ширшої та детальнішої характеристики, впровадження даних досліджень в практичну діяльність

#### **Література:**

1. Вільчковський У.С. Рухливі ігри в дитячому садку / У.С. Вільчковський / К.: Радянська школа, 1989. 210 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки В.М. Костюкевич / Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
3. Скуратівський В. Український народний календар / В. Скуратівський / К.:Мистецтво, 1993. 112 с.
4. Страковська В.Л. 300 рухливих ігор для оздоровлення дітей / В.Л. Страковська / К.: Нова школа, 1999. 216 с.

Теорія і практика спорту для всіх

## ОБГРУНТУВАННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ-ДИЗАЙНЕРІВ

Муса Джаміль Салім Алсарайрех

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

**Вступ.** Для уточнення змісту професійно-прикладної фізичної підготовки в структурі професійної діяльності дизайнера ми зробили спробу розглянути ці компоненти через модель фахівця, котра включає професіограму, професійно-посадові вимоги і кваліфікаційний профіль [5].

**Мета дослідження** – виявити професійно важливі фізичні і психофізіологічні якості, особистісні властивості та вимоги до рухової підготовленості дизайнерів.

**Методи дослідження:** Аналіз нормативно-правові документів (посадові обов'язки, кваліфікаційні характеристики, вимоги до кваліфікації тощо); анкетування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У ході дослідження ми використовували анкету яка включала 32 питання з різними варіантами відповідей, що розкривають особливості режиму професійної діяльності, рухової активності, фізіологічної характеристики робочої пози, санітарно-гігієнічних особливостей, стомлення, організації фізичного виховання, здорового способу життя, психофізіологічних і особових якостей. В експерименті взяли участь 74 дизайнери Києва та Київської області. Виявлено, що до професійно важливих фізичних якостей дизайнера можна віднести загальну і локальну (руки, ноги, спина, шия) статичну витривалість, силу основних м'язових груп і силову витривалість рук, точність і швидкість рухової реакції. Доведено, що до найбільш важливих психофізіологічних якостей необхідно віднести сприйняття, пам'ять, уяву, стриманість, здатність швидко приймати рішення, здатність чітко виконувати свої завдання в умовах емоційного напруження, хорошу реакцію. Важливу роль в освоєнні професії, досягненні вершин професіоналізму відіграє використання цінностей фізичного виховання в забезпеченні належного рівня здоров'я, фізичного і духовного розвитку, рухової підготовленості.

Рівень методичних умінь дизайнерів визначався на основі змісту методико-практичного розділу дисципліни "Фізичне виховання" для студентів закладів вищої освіти. Експертна оцінка показала, що у дизайнерів не сформовані методичні уміння і навички з використання фізичного виховання у своїй професійній діяльності.

Таблиця 1

*Знання про спрямованість фізичного виховання при використанні його у професійній діяльності дизайнера*

Спрямованість	Відсотки	Ранг
Оздоровча	24,4	1
Лікувальна	16,2	2
Рекреаційна	12,4	3
Розвиваюча	8,6	5
Професійно-прикладна	7,6	6
Профілактична	11,2	4
Соціалізована	6,4	7

Однією з головних причин слабого рівня знань і умінь в галузі фізичного виховання, як відмітили 95% експертів, є слабкий міждисциплінарний зв'язок дисципліни "Фізичне виховання" з дисциплінами загальнопрофесійної та спеціальної підготовки майбутніх дизайнерів. Ця обставина викликана також неопрацьованістю концептуальних і технологічних підходів з

використання фізичного виховання в професійній діяльності під час вирішення різних проблем, що на нашу думку, полягає в поліпшенні професійної підготовки спеціалістів творчих професій у закладах вищої освіти.

Специфіка професійної діяльності дизайнера викликає різні порушення, деформації і різні професійні хвороби. Так, психоемоційне навантаження при підвищеній відповідальності за результат діяльності призводять до виникнення стресів різного ступеня тяжкості. Нервово-напружена праця зумовлює артеріальну гіпертонію, яка негативно позначається на загальному стані здоров'я. Наслідком високих нервово-емоційних навантажень є психічні захворювання [1,2].

Як вважає А.К.Маркова [5], процес професійної діяльності в ситуаціях особливого ризику може призводити до зниження, як працездатності людини, так і ефективності праці, а також до негативних змін психіки і втрати ціннісних орієнтацій у роботі. Ці порушення можуть зачіпати різні сторони трудового процесу: професійну діяльність, особистість професіонала, професійне спілкування [3].

До особливостей професії дизайнера слід віднести переважання осіб жіночої статі. За даними нашого дослідження, 90% фахівців, які працюють у цій сфері, – жінки. Встановлено, що у них більше виражені реакції серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової та інших систем [4].

**Висновки.** До професійно важливих фізичних якостей дизайнера можна віднести загальну і локальну статичну витривалість, силу основних м'язових груп і силову витривалість рук, точність і швидкість рухової реакції.

Професійна діяльність вимагає прояву типових професійно важливих особистісних якостей: комунікабельності, принциповості, толерантності, красномовства.

До найбільш важливих психофізіологічних якостей необхідно віднести сприйняття, пам'ять, увагу, стриманість, здатність швидко приймати рішення, здатність чітко виконувати свої завдання в умовах емоційного напруження, хорошу реакцію.

Ефективність процесів становлення особистості професіонала, його фізичне, соціальне і особисте благополуччя в житті та професійній діяльності значно залежать від усвідомленості та сформованості ціннісних установок на фізичну активність і здоров'язбереження, від регулярних занять із використанням фізкультурно-спортивних і оздоровчих засобів.

Важливу роль в освоєнні професії, досягненні вершин професіоналізму, відіграє використання цінностей фізичного виховання в забезпеченні належного рівня здоров'я, фізичного і духовного розвитку, рухової підготовленості.

#### **Література:**

1. Приедит А.А. Зависимость некоторых болезненных состояний от рабочей позы. *Социальные, гигиенические и организационные аспекты здоровья населения*. Рига, РМИ, 1980: 36–38.
2. Соловьева В.П. О дифференцированном подходе к оценке напряженности умственного труда. *Физиология труда*. М., 1973: 332–334.
3. Афанасьева Р.Ф., Басаргина Л.А., Мальшева А.Е. и другие. *Производственный микроклимат. Руководство по гигиене труда*. М.: Медицина, 1987: 91–132.
4. Виноградова М.И. Краткая характеристика основных форм трудовой деятельности. *Руководство по физиологии труда*. М.: Медицина, 1983: 13–20.
5. Маркова А.К. *Психология профессионализма*. М.: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996: 312.



Теорія і практика спорту для всіх

## ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ У ХОДІ ПРОЕКТУВАННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Нагорна А. Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Вступ.** На сьогодні одним із найбільш популярних напрямів оздоровчої рухової активності є заняття фітнесом, які можуть реалізовуватися як на базі спеціальних закладів, таких як фітнес-клуби, можуть проводитися у вигляді outdoor тренувань на відкритій місцевості під наглядом та контролем тренера, а можуть бути самостійними та реалізовуватися в домашніх умовах. Сучасне суспільство живе у шаленому ритмі, не у всіх вистачає часу та бажання на відвідування спортзалу. Однак, усвідомлена потреба у веденні здорового способу життя викликає необхідність пошуку альтернативних способів тренування, одним з яких є заняття фітнесом удома. Щоб такі тренування дійсно приносили користь та були ефективними, програму занять необхідно будувати, базуючись на індивідуальних особливостях клієнта. Проектування самостійних профілактично-оздоровчих занять з метою корекції маси тіла та подальша їх самостійна реалізація жінками зрілого віку значною мірою спрощується завдяки сучасним інформаційним технологіям. Необхідність наукового обґрунтування проектування самостійних занять фітнесом на основі врахування індивідуальних морфофункціональних особливостей жінок з надлишковою масою тіла визначила напрям нашого дослідження [4, 3].

**Мета дослідження** – визначення доцільності використання інформаційних технологій для проектування самостійних занять з жінками зрілого віку з надлишковою масою тіла.

**Методи дослідження:** розрахунок основного обміну речовин за формулами Маффіна-Джеора, процентного вмісту жиру в організмі за формулою Кетч-МакАрдла, індекс Кетле для оцінки маси тіла клієнта з позиції недостатньої, нормальної чи понаднормової, формула Лоренца для прогнозування ідеальної (цільової) маси тіла, WHtR-індекс. Отримані дані були опрацьовані методами математичної статистики та кореляційного аналізу [1].

**Результати дослідження та їх обговорення.** У процесі дослідження, нами було отримано та узагальнено результати 55 жінок першого та другого періоду зрілого віку. Середній вік респондентів становив 37,2 року. Дані, отримані в ході дослідження, представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

### Основні параметри, які характеризують наявність надлишкової маси тіла

Показник	$\bar{x}$	S	Me	V, %
ІМТ, кг/м <sup>2</sup>	24,9	5,39	23,7	21,6
Вміст жирового компонента, %	32,5	8,91	31,1	27,4
Основний обмін, ккал	1357,4	189,84	1300,0	14,0
МТ, кг,	59,4	8,42	58,0	14,2
Співвідношення обхвату талії до зросту (довжини тіла), ум.од. (согласовать с табл. 2)	0,50	0,08	0,48	16,0

Основним завданням нашого дослідження є можливість проектування оздоровчих занять фітнесом, спрямованих на нормалізацію маси тіла з урахуванням індивідуальних антропометричних показників, отриманих і опрацьованих за допомогою інтерактивних технологій. Саме тому надзвичайно актуальним є питання дослідження взаємозалежності цих

показників. Для цього ми розрахували наявність кореляційних взаємозв'язків між усіма контрольними показниками (табл.2).

Таблиця 2

## Кореляція між досліджуваними показниками

Показник	ІМТ, кг/м <sup>2</sup>	Вміст жирового компонента, %	Основний обмін, ккал	Маса, кг	Співвідношення обхвату талії до зросту, ум.од.
ІМТ, кг/м <sup>2</sup>		<b>0,858**</b>	0,568**	<b>0,733**</b>	<b>0,848**</b>
Вміст жирового компоненту, %	<b>0,858**</b>		0,206	0,503**	<b>0,871**</b>
Основний обмін, ккал	0,568**	0,206		<b>0,875**</b>	0,417*
Маса, кг	<b>0,733**</b>	0,503**	<b>0,875**</b>		0,644**
Співвідношення обхвату талії до зросту, ум.од.	<b>0,848**</b>	<b>0,871**</b>	0,417*	0,644**	

**Примітка:** n=55; r=0,273 при p<0,05; r=0,354 при p<0,01; r=0,443 при p<0,001;

\*- коефіцієнт кореляції статистично значущий на рівні p<0,01;

\*\* - коефіцієнт кореляції статистично значущий на рівні p<0,001.

У результаті обрахунку результатів нами було виявлено такі кореляційні взаємозв'язки: індекс маси тіла та вміст жирового компонента, індекс маси тіла та маса тіла, індекс маси тіла та співвідношення обхвату талії та зросту, вміст жирового компонента та співвідношення талії та зросту, основний обмін та маса тіла, маса тіла (r=0,7-0,9 – високий рівень кореляції). Середній рівень взаємозв'язків встановлено між такими показниками: індекс маси тіла та основний обмін, вміст жирового компонента та маса тіла, маса тіла та співвідношення зросту до обхвату талії (r=0,5-0,7). Низький рівень кореляційних взаємозв'язків виявлено між вмістом жирового компонента та основного обміну, основного обміну та співвідношенням обхвату талії до зросту (r=0,2-0,5).

**Висновки.** Результати експерименту свідчать про доцільність використання інформаційних технологій під час планування самостійних тренувань. Це підвищить ефективність проектування самостійних занять та дозволить проводити поточний та етапний контроль і забезпечить зворотній зв'язок між тренером та клієнтом. Широкий спектр використаних для антропометричних розрахунків формул цілком задовольняє необхідний обсяг даних для проектування самостійних профілактично-оздоровчих занять серед жінок зрілого віку з метою корекції маси тіла. Подальше дослідження вимагає наявності більшої кількості даних для формування якісної вибірки та демонстрації ефективності проектування самостійних профілактично-оздоровчих занять серед жінок зрілого віку з метою корекції маси тіла з використанням інтерактивних технологій.

**Література:**

1. Денисова ЛВ, Хмельницькая ИВ, Харченко ЛА. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие для вузов. Киев: Олимпийская литература; 2008. 127 с.

2. Нагорна Н, Андреева О. Використання інформаційних технологій у процесі проектування профілактично-оздоровчих занять жінок зрілого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018; 2: 78-82.

3. Lazareva O, Aravitska M, Andrieieva O, Galan Y, Dotsyk L. Dynamics of physical activity status in patients with grade I-III obesity in response to a physical rehabilitation program. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2017; 17 (3):1960-1965.

Теорія і практика спорту для всіх

## ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОГО РЕЖИМУ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ

Підгайна В. О.

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

**Вступ.** Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить, що рухова активність – невід’ємна частина поведінки людини, яка повинна забезпечувати нормальне функціонування систем організму й збереження здоров’я [1, 3]. Врахування індивідуальних норм рухової активності є одним із суттєвих чинників удосконалення системи фізичного виховання учнів [2].

Практика свідчить, що заняття фізичною культурою в школі не дають змоги забезпечити мінімальний рівень рухової активності старшокласників. Тому постає необхідність в розробці програми самостійних занять фізичними вправами у вільний час.

Відомо, що дві третини всіх неінфекційних захворювань зумовлені чинниками ризику: нездоровими звичками, курінням, зловживанням алкоголем, недостатньою руховою активністю, негативними психосоціальними чинниками, нераціональним харчуванням тощо. [1-3]. У свідомості більшості старшокласників рухова активність не є тим чинником здорового способу життя, що об’єднує інші: збалансоване харчування, раціональний режим праці й відпочинку, відсутність шкідливих звичок. Це зумовлено низькою мотивацією до фізкультурно-оздоровчих занять, дотримання здорового способу життя [4].

**Мета дослідження** – визначити особливості рухового режиму, рівні рухової активності юнаків 10-11-х класів.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, Фремінгемська методика дослідження добової рухової активності, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення:** Відповідно до методики Фремінгемського дослідження рівень рухової активності людини поділяють на п’ять рівнів: базовий, сидячий, малий, середній та високий [3; 4].

Для визначення загальної тривалості кожного виду рухової активності здійснено добовий хронометраж діяльності юнаків, який визначали за допомогою Фремінгемської методики [4]. Результати добової рухової активності старшокласників наведено в таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Показники добової рухової активності учнів 10-11-х класів**

Рівень рухової активності		Юнаки			
		16 років		17 років	
		$\bar{x} \pm S$	%	$\bar{x} \pm S$	%
Базовий	Год	8,45±0,29	35,20	8,74 ± 0,32	36,43
	ІФА	8,45±0,29		8,74 ± 0,32	
Сидячий	Год	5,04±0,22	21,01	5,24 ± 0,19	21,81
	ІФА	5,56±0,24		5,76 ± 0,21	
Малий	Год	8,00±0,47	33,32	8,02 ± 0,46	33,44
	ІФА	11,99±0,7		12,04 ± 0,69	
Середній	год	2,00±0,16	8,31	1,56 ± 0,18	6,52
	ІФА	4,75±0,38		3,80±0,42	
Високий	Год	0,52 ± 0,08	2,15	0,43±0,07	1,80
	ІФА	2,58 ± 0,38		2,16±0,36	
<b>ІФА за добу</b>		<b>33,33±0,41</b>		<b>32,50±0,45</b>	

На базовому рівні, до якого віднесено сон, відпочинок лежачи, рівень рухової активності в юнаків 10-го класу становив  $8,45 \pm 0,29$  год, а в учнів 11-го класу –  $8,74 \pm 0,32$  год., що не мало суттєво відрізнялося між собою. Пересування в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, користування комп’ютером, споживання їжі – види діяльності, що належать до сидячого рівня рухової активності (РА), на який учні в середньому витрачають 5,04 - 5,24 год щодня. Середня тривалість малого рівня добової РА (особиста гігієна, стояння з невеликою

рухливістю, пересування пішки, заняття в школі, окрім фізичної культури) у юнаків була однаковою й становила в середньому  $8,01 \pm 0,47$  год. Аналіз хронометражу добової рухової активності учнів показав, що більшу частину малого рівня займають заняття в школі –  $6,5 \pm 0,45$  год, що свідчить про великий обсяг навчального навантаження. Зареєстровані показники середнього й високого рівнів рухової активності були найменші. Так, середній рівень, до якого належать домашня робота по господарству, прогулянки, ранкова гімнастика, становив  $2 \pm 0,16$  год у юнаків 16 років та  $1,56 \pm 0,18$  год серед 17-річних. У відсотковому співвідношенні ці рівні становили відповідно, – 35,2, 21,0 і 33,3 % добового часу у хлопців 10-го класу та 36,4, 21,8 і 33,4 % добового часу у 11-го. Отже, близько 90 % добової рухової активності учнів припадає на базовий, сидячий та малий рівні. До високого рівня рухової активності відносили спеціально організовані заняття фізичними вправами й спортом. На нього юнаки в середньому витрачають 0,43 - 0,52 год, що становить 1,8-2,2 % добової рухової активності. Оцінюючи РА хлопців, виявили, що серед 17-річних. реєструється менша тривалість високого та середнього рівнів РА порівняно з юнаками 16 років. Проте достовірної різниці в розподілі за рівнями РА серед хлопців не виявлено ( $p > 0,05$ ). Відповідно до отриманих результатів усіх учнів розподілено за рівнями РА (низький, середній та високий). Серед обстежених хлопців 17 років низький рівень фізичної активності (ІФА $<$ 31б.) мали 35,6 %, середній – 55,5 %, високий (ІФА $>$ 34б.) виявлено лише у чотирьох юнаків (8,9 %). Серед учнів 16 років низький рівень фізичної активності (ІФА $<$ 32б.) виявлено в 33,3 % осіб, середній – у 50,0 %, високий – у семи (16,7 %) (ІФА $>$ 34,8). Оскільки оптимальним показником ІФА за Фремінгемською методикою є значення, яке відповідає 42 балам, що передбачає 8 год – базового рівня, 8 год – сидячого, 2 год – малого та 3 год – тривалість рівня високої активності [4], в нашому дослідженні зареєстровано не було в жодного учня, що підтверджує низький рівень рухової активності школярів. Кількісна оцінка добового часу старшокласників показала, що 69% загального обсягу добової рухової активності становила звична РА, тобто всі види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини, а також навчальна та виробнича діяльність. Так, на навчання хлопці витрачають в середньому 27,2 % часу. У структурі вільного часу переважають пасивні види відпочинку (сидячи, лежачи, сон) – близько 42,0 % добового часу. Спеціально організована м'язова діяльність становила лише 2,0 % загального обсягу рухової активності.

**Висновки.** Добовий ІФА юнаків 16-17 років у середньому становить  $33,33 \pm 0,41$  б. та  $32,50 \pm 0,45$  б. відповідно, що не відповідає нормам рухової активності, причому на високий рівень рухової активності хлопці витрачають близько 0,43 - 0,52 год. на добу. Оцінка рівнів рухової активності за добу показала, що  $91,4\% \pm 4,3$  % часу він оцінювався як базовий, сидячий та малий і лише  $6,6 \pm 0,5$  % – середній та  $2,0 \pm 0,3$  % – високий рівень рухової активності. У юнаків 16-17 років, ці показники достовірно не відрізнялися. Низький рівень рухової активності виявлено в 35,6 % 17-річних та 33,3 % 16-річних учнів. Дослідження свідчать про нераціональний режим дня учнів і доводять необхідність його корекції через включення додаткових фізкультурно-оздоровчих занять з інноваційними підходами.

#### Література:

1. Андрєєва О.В. Технологія проектування рекреаційної діяльності старшокласників / О. В. Андрєєва, Н. В. Ковальова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 29–33
2. Єлісеєва Д.С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фіз. виховання і спорту./ Д.С. Єлісеєва. - Дніпро, 2016,-22 с.
3. Фізична підготовленість юнаків коледжів різних спеціальностей/ Т.Ю. Круцевич, С.В. Трачук, Л.І. Кузнецова// Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-у.. 2016. - №. 136.-С. 115-119.
4. Москаленко Н.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів / Н. В. Москаленко, О. О. Власюк, І. В. Степанова, та ін.. [2-ге вид.]. – Дніпропетровськ : Інновація, 2014. – 332 с.

Теорія і практика спорту для всіх

## ОСОБЛИВОСТІ ДОПРИЗОВНОЇ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ У ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ У ДРУГІЙ ПОЛОВИНІ ХХ СТ.

Підлетейчук Р. В.

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

**Вступ.** В умовах масштабного застосування Збройних сил України для стримування гібридної агресії на Сході країни особливої уваги набуває питання формування ефективних і дієвих армійських підрозділів. За цих умов створення нової ефективної системи фізичної підготовки молоді є одним з головних елементів базового фундаменту, який забезпечить високу дієздатність Збройним силам нашої держави.

**Мета дослідження** – на основі аналізу та узагальнення даних літературних джерел визначити особливості допризовної військово-фізичної підготовки молоді у зарубіжних країнах у другій половині ХХ ст.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, узагальнення даних наукової літератури, метод абстрагування і конкретизації.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Після Другої світової війни розвиток фізичної культури визначався умовами, пов'язаними з створенням системи соціалістичних країн (до 1990-х років) і крахом колоніалізму. Розпад світової системи на різні суспільні спільноти і групи держав призвів до формування трьох напрямів у розвитку фізичної культури і спорту, а отже і різних підходів до військово-фізичної підготовки молоді [2].

У розвинених країнах (США, Англія після Другої світової війни збереглися фактори, що обумовили зростання ролі фізичної культури у житті суспільства. Але історична обстановка, яка склалась у цей час, зокрема перемога демократичних сил, визначила нові пріоритети її розвитку. Розпались організації тоталітарного фізичного виховання й спорту, значно розвинувся самодіяльний спортивний рух. Одночасно чітко виявилася тенденція до посилення втручання державних структур, монополій, політичних партій, суспільних і релігійних організацій у поширенні фізичної культури і використання її у своїх інтересах, у тому числі як засобу допризовної підготовки та ідеологічного впливу на молодь. Значно посилювався, особливо у роки «холодної війни», вплив на діяльність спортивних організацій та фізичне виховання у навчальних закладах [3,4].

В умовах табірних зборів у військових США, Ізраїлі проводяться заняття з фізичної і стрійової підготовки, ознайомлення з тактичними діями родів військ та військовими спеціальностями. Приділяється увага захисним діям, пов'язаним із загрозою застосування зброї масового знищення.

У процесі допризовної підготовки США, ФРН, Англії, Італії, Скандинавських країн велика увага приділяється формуванню навичок бойової взаємодії у складі підрозділів (бойові стрільби, тактичні завдання в умовах польових навчань тощо.).

Основний етап допризовної підготовки проводиться у таборі під керівництвом офіцерів, де моделюються реальні умови бойових дій, що дозволяє призовникам досягти високого рівня військово-прикладної, фізичної, психологічної підготовленості [ 1].

**Висновки.** У період Новітнього часу в результаті нових умов економічного, політичного, культурного розвитку суспільства зберігаються фактори зростання значущості фізичної культури, а також такої її складової, як військово-фізична підготовка. Характерними рисами допризовної підготовки молоді у цей час є такі: посилення державного керівництва військово-фізичною підготовкою молоді, створення державних структур управління – (Президентська рада з фізичної підготовки), вдосконалення організаційно-методичних засад допризовної військової підготовки молоді; залучення до військово-фізичної підготовки не тільки юнаків, але й дівчат.

**Література:**

1. *Бурдейный А.* Допризывная военно-физическая подготовка израильской молодежи /А. Бурдейный, В. Щеголев, С. Прокопчук, Е. Зефирова// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. - №11(141). – С. 37-40.
2. *Голощанов Б.* История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования /Б. Голощанов. – [10-е изд.] – М.: Изд. центр «Академия», 2013. – 320.
3. *Григоревич В.* Всеобщая история физической культуры и спорта: учеб. пособие / В. Григоревич. – М.: Из-во «Советский спорт», 2016 – 371.
4. *Мельникова Н.* История физической культуры и спорта: учебник /Н. Мельникова, А. Трескин; под ред. проф. М. Мельниковой. – М.: Советский спорт, 2013. – 392.

Теорія і практика спорту для всіх

## РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Пірогова К. І.

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна*

**Вступ.** Одним з основних завдань Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту є створення умов для забезпечення оптимальним обсягом рухової активності фізкультурно-оздоровчого характеру кожної людини протягом життя з метою підвищення рівня фізичного стану, зміцнення здоров'я, збільшення працездатності, продовження довголіття [2]. Провідні науковці Т.Ю. Круцевич, 2001; І.Д. Глазирін, 2003; О.Д. Дубогай, 2005; Бондарчук Н.Я., 2006; Е.С. Вільчковський, 2007; В.Г. Ареф'єв, 2010; О.Ю. Лядська, 2011; А.В. Самошкіна, 2013 та ін. звертають увагу на необхідність індивідуального підходу до фізичного виховання.

**Мета дослідження** – виявити рівень фізичного стану сучасних жінок першого періоду зрілого віку, які почали займатися аквафітнесом.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури, антропометрія, метод індексів, методи математичної статистики.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Під час дослідження морфологічних характеристик жінок першого періоду зрілого віку було визначено показники довжини і маси тіла, ОГК та індекс маси тіла 60 жінок першого зрілого віку, які займаються аквафітнесом. Встановлено слабку варіабельність вибірки за показником довжини тіла ( $V=4,13\%$ ), що збігається з даними отриманими О.В. Мартинюк [1]. Середня варіабельність вибірки спостерігається за індексом маси тіла ( $V=18,71\%$ ); значна – за показником маси тіла ( $V=22,74\%$ ). Це дає підстави стверджувати, що в подальшому під час занять аквафітнесом з жінками першого періоду зрілого віку необхідно буде диференційовано проводити підбір тренувальних засобів з метою корекції форм статури жінок. Детальний аналіз показників ІМТ у жінок першого періоду зрілого віку дозволив констатувати, що у переважній більшості жінок спостерігається нормальна маса тіла. В межах генеральної сукупності виявлені жінки з дефіцитом маси тіла (5,01%) та жінки схильні до ожиріння (26,72%). Надмірна вага створює умови для відхилення в стані здоров'я та підвищення ризику виникнення деяких захворювань (діабет, атеросклероз, гіпертонія тощо), їх віднесено ООН у 2000 р. до основних факторів ризику для здоров'я [3]. Середньогруповий показник ІМТ має значення  $24,63 \pm 4,61 \text{ кг} \cdot \text{м}^{-2}$ . Це вказує на те, що у більшості жінок спостерігається середній та помірно підвищений ризик виникнення супутніх захворювань. За формулою Берингарда нами було розраховано ідеальну масу тіла для кожної жінки окремо та для обраної генеральної сукупності. Встановлено, що у жінок першого періоду зрілого віку

відхилення від ідеальної маси тіла ( $\bar{x} \pm S$ ) становить  $-0,07 \pm 0,13\%$ . Варто вказати, що завдяки розрахунку ідеальної маси тіла ми мали змогу більш детально та коректно встановити відсоток жінок, схильних до ожиріння I та II ступенів, ніж за показником ІМТ. Так у межах генеральної сукупності нами також було виявлені жінки з дефіцитом маси тіла (5,01%). Встановлено 30,06% жінок, які схильні до ожиріння. Це дещо більше, ніж виявлено нами під час розрахунку ІМТ, і вказує на більшу доцільності використання в подальшому означено показника.

За допомогою показника обхвату зап'ястя нами було визначено тип статури жінок за індексом Соловйова. Встановлено, що 74,5% обстежених нами жінок за типом статури належать до нормостенічного типу, отже у жінок даної конституції основні розміри тіла пропорційні. Такі жінки повинні мати стрункі ноги, тонку талію і, в цілому, красиву гармонійну поставу. Довжина тіла частіше середня.

Оцінку гармонійності форми тіла проводили за допомогою підрахунку індексу пропорційності та порівняння із фактичними і нормативними величинами. Встановлено слабку варіабельність вибірки лише за показником обхвату грудної клітки ( $V=9,35\%$ ). Середня варіабельність вибірки спостерігається за показниками обхвату плеча ( $V=17,01\%$ ), стегна ( $V=14,13\%$ ) та талії ( $V=14,74\%$ ); значна – за показником обхвату сідниць ( $V=21,14\%$ ). Це зайвий

раз підкреслює попередній наш висновок про відсутність гармонійності форм тіла жінок першого періоду зрілого віку.

Встановлено, що найбільша кількість (52 жінки) за показником ступеня відхилення індексу пропорційності охватних розмірів грудної клітки від показників довжини тіла стосувались показників учасниць конкурсів краси. 35 жінок мають належний рівень ступеня відхилення індексу пропорційності охватних розмірів сідниць від показників довжини тіла. Незначне перевищення індексу пропорційності обхватних розмірів плеча від показників довжини тіла мали 17 жінок, 14 – також мали значне перевищення індексу пропорційності обхватних розмірів плеча від показників довжини тіла. Отже отримані нами данні свідчать про дисгармонічність у рівні фізичного розвитку жінок та вказує на необхідність корекції форм їхньої статури засобами аквафітнесу.

Тип фігури за критерієм поділу ступенів ожиріння за ознакою розподілу жиру ми визначали за показником співвідношення розмірів талії і стегон. Нами встановлено, що 100% жінок, які взяли участь у нашому дослідженні, за місцемзнаходження жиру у ділянці живота та верхньої частини тіла належать до абдомінального (чоловічого типу). При цьому лише у 5 жінок (8,35%) цей показник знаходився на нижній межі даного індексу. Це вказує на те, що за правильно скоригованого диференцованого підходу до занять аквафітнесом ці жінки можуть за типом фігури перейти до глутеофеморального (жіночого типу).

**Висновки.** Встановлено, що сучасним жінкам першого періоду зрілого віку притаманна дисгармонічність форм тіла. Отже перспективами подальших досліджень є теоретичне обґрунтування диференційованого підходу до занять аквафітнесом з жінками першого періоду зрілого віку з різними типами статури для підвищення показників їх фізичного стану.

#### **Література**

1. Мартинюк О.В. Эффективность применения круговой терировки на занятиях аэробикой с женщинами первого зрелого возраста віку : дис. ...канд. наук по физ. воспитанию и спорту : [спец.] 24.00.02 "Физическая культура, физической воспитание разных групп населения"; Днепропетровский гос. институт физ. воспитания и спорта. Днепропетровск, 2011. 287 с.
2. Національна доктрина розвитку фізична культура і спорт. Київ, 2004.
3. Яремк Є.О., Вовкани Л.С. Фізіологічні проблеми діагностики рівня соматичного здоров'я : науково-методичне видання. Львів: Сполом. 2009. 76 с.



Теорія і практика спорту для всіх

## ДЕФИЦИТ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Покас Б. В.

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

**Вступ.** Одним із найважливіших завдань фізичного виховання студентської молоді у період навчання є усвідомлення значущості занять фізичними вправами та формування потреби у систематичному фізичному самовдосконаленні організму [4].

Необхідною умовою життєдіяльності й основною формою поведінки людини в зовнішньому середовищі є рухова активність. Вона підвищує працездатність, поліпшує здоров'я, забезпечує всебічний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів із м'язів на внутрішні органи [2].

У зв'язку зі значною інтенсифікацією навчального процесу у закладах фахової передвищої освіти останніми роками спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентської молоді.

Основою навчання та виховання у закладах фахової передвищої освіти є навчальний процес, який організовується і проводиться у формі навчальних занять. Організація освітнього процесу з фізичного виховання базується на Законах України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Концепції розвитку освіти України на період 2015–2025 років; Національній доктрині розвитку освіти, затвердженій Указом Президента України від 17.04.2002 № 347 та іншими нормативно-правовими актами.

Різний рівень знань, здоров'я, фізичної та спортивної підготовленості студентської молоді, багатоплановість їхніх інтересів передбачають використання в процесі фізичного виховання різноманітних форм занять фізичними вправами, спортом, туризмом, тощо.

Численні дослідження проблеми дефіциту рухової активності студентської молоді підтверджують той факт, що сьогодні одним із основних факторів кризового стану здоров'я населення України є обмежена рухова активність [2, 3].

На сьогодні залишаються дискусійними питання про обсяг навантаження та структуру рухових дій, що необхідні для отримання оздоровчого ефекту.

**Мета дослідження:** оцінити рівень добової рухової активності студентів коледжу.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури; соціологічні, антропометричні, фізіологічні методи; метод метаболічного еквіваленту; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення:** Результати проведених досліджень свідчать, що повсякденна недостатня рухова активність студентської молоді 15-19 років не забезпечує оптимального функціонування основних фізіологічних систем організму, не створює умов для зміцнення здоров'я [1].

Добові енерговитрати студентської молоді закладів фахової передвищої освіти в середньому становлять 2563,3 ккал. у юнаків та 2696,32 ккал. у дівчат, що не відповідає нормам рухової активності. У 60% студентів виявлено недостатній рівень добової рухової активності, дуже низький – у 35% опитаних студентів. Він характеризується обмеженням кількості та інтенсивності рухів, що зумовлено способом життя або станом здоров'я, нехтуванням заняттями фізичною культурою.

У 26% студентів рівень добової рухової активності за показником енергетичних витрат відповідав низькому.

Середній діапазон оптимальних енерговитрат добової рухової активності було визначено у 26% опитаних. Він забезпечує нормальний розвиток фізичних та психічних якостей, підвищення рівня функціональних можливостей організму, збереження та зміцнення здоров'я. Лише у 13% опитаних студентів показник добових енерговитрат відповідав високому рівню рухової

активності, що характеризується збільшенням енергетичних витрат, підвищеною руховою активністю за рахунок інтенсифікації процесу фізичного виховання в навчальному закладі, участі у спортивних секціях та збільшення тривалості активних форм дозвілля.

Рухова активність високої інтенсивності, до якої належать організовані заняття з фізичної культури, спортивні та рухливі ігри, а також виконання фізичних вправ високої інтенсивності, спостерігається у 35% опитаних. Також, варто звернути увагу, що рухова активність студентської молоді протягом тижня розподіляється нерівномірно.

Кількісна оцінка добового бюджету часу студентів свідчить, що в середньому близько 80 % загального обсягу добової рухової активності становить звична рухова активність, тобто всі види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини, а також навчальна та виробнича діяльність, і лише 5% витрачається на рухову активність високої інтенсивності.

У структурі вільного часу близько 40% займають пасивні види відпочинку (сон, відпочинок лежачи). Серед пасивного відпочинку популярними є перегляд соціальних мереж та відеоігри, що частково задовольняє соціальні потреби в спілкуванні та самореалізації. Система ціннісних уявлень, моральних принципів і настанов у молодому віці перебуває у стані формування, тому від змісту і спрямованості оточуючого середовища суттєво залежить духовний світ молоді людини, засвоєна нею система світоглядних і життєвих цінностей, а також способів їх реалізації.

**Висновки.** Аналіз добового бюджету часу студентської молоді дозволяє зробити висновок про нераціональне його використання. Дослідження доводять необхідність корекції режиму дня студентів, зокрема включення видів діяльності, що сприяють підвищенню спеціально організованої рухової активності й зокрема діяльності, що відповідає їй високому рівню.

#### **Література:**

1. Андреева О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів / О. Андреева, О. Садовський // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2016. – №1. – С. 19-22.
2. Грибан Г. Роль рухової активності в житті студентів / Г.Грибан, В. Романчук, С. Романчук // Спорт. наука України. –2014. – №4. – С. 57-62.
3. Кобяков Ю. П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю. П. Кобяков // Современ. исследования соц. проблем. – 2011. – т. 8. – С.44 – 46.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту : у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2017. — Т.2. – 368 с.
5. Кузнецова Л. Оцінка добової рухової активності студентів коледжу методом метаболічного еквіваленту / Л. Кузнецова, С. Трачук, Б. Покас // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2018. – №4. – С. 66-69.

Теорія і практика спорту для всіх

## ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ ДЛЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Поліс Є. А., Катерина У. М.

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

**Вступ.** За останні роки все більшої популярності серед осіб зрілого та похилого віку набувають заняття скандинавською ходьбою як один із інноваційних видів рухової активності. Науковцями вивчено окремі аспекти програмування таких занять та їх фізіологічний вплив. Водночас питанню розробки програм, спрямованих на покращення рівня здоров'я, профілактику захворювань, а також стимулювання активної життєвої позиції людей похилого віку приділяється недостатня увага. Дуже рідко впроваджуються різного роду інноваційні програми при організації їх рухової активності в умовах активного дозвілля.

**Мета дослідження** – визначити особливості побудови фізкультурно-оздоровчих занять для осіб похилого віку з використанням засобів скандинавської ходьби.

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

**Результати дослідження та їх обговорення.** Похилий вік характеризується проявом ознак старіння й виникненням і хронізацією ряду захворювань (атеросклероз, остеопороз, гіпертонічна хвороба, цукровий діабет та ін.), підвищенням ймовірності смерті від них [1].

Крім календарного віку виділяють біологічний вік. Визначення біологічного віку має практичне значення для диспансеризації людей зрілого та похилого віку, а також для оцінки засобів, що уповільнюють процеси старіння [3].

Більшість змін, обумовлених процесом старіння, відбувається внаслідок зниження рівня рухової активності [2]. Скандинавська ходьба є одним із ефективних засобів спрямованих на уповільнення темпів старіння осіб похилого віку та на профілактику вікових змін їх організму [5].

При програмуванні занять фітнесом для осіб похилого віку необхідно дотримуватись такого алгоритму [2, 4]: отримати дозвіл лікаря для занять, провести тест на толерантність до фізичного навантаження для визначення максимальної ЧСС та рівня МСК, визначити вихідний рівень здоров'я, особливості фізичного розвитку, рівень фізичної підготовленості, врахувати супутні захворювання, визначити режим занять (підготовчий - курс ЛФК, розвиваючий або підтримуючий), визначити задачі занять, визначити адекватні засоби, параметри навантажень (кратність, тривалість, інтенсивність, комбінація засобів, їх співвідношення) та визначити форми організації занять [3, 4].

Спрямованість засобів: розвиток загальної витривалості, розвиток координації, розвиток гнучкості, рухливості в суглобах, розвиток м'язової сили, рекреативна спрямованість, загартовування, профілактика (первинна та вторинна) типових захворювань [3].

Принципи дозування навантаження:

- мінімальний обсяг навантаження - 30 хв. на добу або 3 рази по 10 хв. – кожного дня;
- тривалість виконання – 20–40–60 хв., а частота повторень – 3–5 разів на тиждень;
- мінімальний оздоровчий ефект досягається при інтенсивності 40–60 % від МСК;
- Максимальний пульс для аеробного навантаження можна визначати за формулою:  $\text{тах ЧСС} = 200 - \text{вік (роки)}$ ;
- Частота серцевих скорочень розраховується за формулою:

$\text{ЧСС} = (195 + 5 \times N) - (A + t)$ , де N – порядковий номер рівня фізичного стану (1 – низький рівень фізичного стану; 2 – нижче середнього; 3 – середній, 4 – вище середнього; 5 – високий рівень); A – вік, число повних років; t – тривалість, хв.

У зв'язку з варіабельністю максимальної ЧСС у людей старше 65 років не рекомендується використовувати «універсальні», розраховані за віком її величини залежно від потужності навантаження.

Відновлення початкових показників пульсу та дихання в нормі займає 5–10 хв.

Починати наступне заняття на тлі «повного відновлення» або «суперкомпенсації», що характеризується підвищеною працездатності [5].

Збільшення обсягу навантаження не рекомендується більш ніж на 10 % за тиждень [5].

Результати досліджень [5] засвідчили, що ходьба за своєю фізіологічною дією на організм належить до ефективних циклічних вправ аеробного спрямування і може використовуватися як для збільшення обсягу рухової активності, так і для корекції чинників ризику розвитку серцево-судинних захворювань, поліпшення функції дихання і кровообігу, опорно-рухового апарату, обміну речовин. Дослідники відзначають [2, 4, 5], що в процесі занять скандинавською ходьбою найбільш значимі зміни відбуваються за показниками, що характеризують стан серцево-судинної та дихальної систем. За рекомендаціями для осіб похилого віку у програму занять скандинавською ходьбою рекомендовано включати блок спрямований на розвиток сили і силової витривалості. Про ефективність занять скандинавською ходьбою для осіб похилого віку свідчать достовірні зміни в показниках фізичного стану та фізичної підготовленості.

**Висновки.** В результаті аналізу науково-методичної літератури було підтверджено дані про незадовільний стан здоров'я осіб похилого віку, високу розповсюдженість серцево-судинних захворювань, низьку фізичну підготовленість. Аналіз сучасних тенденцій у сфері фітнесу дозволив встановити, що заняття з особами похилого віку користуються великою популярністю. Встановлено, що раціональна організація занять скандинавською ходьбою сприяє покращенню морфо-функціонального стану осіб похилого віку, зокрема функціонування серцево-судинної системи.

#### Література

1. Ахаладзе НГ, Єна ЛМ Біологічний вік людини. оцінка темпу старіння. Оцінка стану здоров'я і життєздатності. LAP LAMBERT Academic Publishing, OmniScriptum GmbH & Co.R.G., Deutschland. 2015: 224 с.

2. Барбіна ЄС. Українська педагогічна спадщина – джерело гуманності, професіоналізму, майстерності сучасного фахівця. Педагогічні науки: зб. наук. пр. - Херсон: ХДУ; 2012: 10–15.

3. Борисов ЄІ. Нетрадиційний підхід до збереження здоров'я і первинної профілактиці захворювань. В: Здоров'я для всіх. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, УО «Поліський державний університет»; Пінськ; 2013, с. 24–29.

4. Дробинська АО. Анатомія і вікова фізіологія: підручник для бакалаврів. Люберці: Юрайт; 2016. 527 с.

5. Логінов СІ, Ніколаєв АЮ, Мальков МН. Вплив скандинавської ходьби на фізичну підготовленість жінок похилого віку. Теорія и практика фіз.. культури. 2018. 86–89.

Теорія і практика спорту для всіх

## СТАН ПОСТАВИ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Руденко Ю. В., Ватаманюк С. В.

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

**Вступ.** На сьогодні однією з головних проблем для осіб зрілого віку є істотне зниження рівня фізичного стану і здоров'я в зв'язку з фізіологічними змінами, що відбуваються в організмі внаслідок природного процесу старіння [1]. За даними наукових дослідження [2, 5], одним із чинників, який негативно впливає на функціональні можливості організму, а також сприяє виникненню деяких хронічних захворювань, виступає віковий дисбаланс опорно-рухового апарату, який може проявлятися порушенням рівня стану біогеометричного профілю постави [3, 4].

**Мета дослідження** - визначити порушення постави, які зустрічаються найчастіше і рівень стану біогеометричного профілю у чоловіків другого зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, застосування програми «Torso»; візуальний скринінг; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У процесі досліджень нами здійснено розподіл чоловіків другого зрілого віку за типами постави, що було підтверджено й засвідчено лікарем-ортопедом. Згідно з отриманими даними, виявлено, що серед чоловіків 36 – 45 років переважають такі порушення постави, як кругла спина. Серед чоловіків 36 – 40 років зафіксовано 36,4 % ( $n = 8$ ), а серед чоловіків 41 – 45 років – 42,9 % ( $n = 12$ ) осіб із вказаним порушенням постави. Як свідчать отримані дані, серед чоловіків 36 – 40 років на 2,3 % більше характеризуються нормальною поставою, проте на 6,5 % більше з круглою спиною і на 1,3 % – зі сколіотичною поставою, ніж серед чоловіків 41 – 45 років.

Виконаний розподіл за рівнями біогеометричного профілю постави показав, що серед осіб з нормальною поставою чоловіки з середнім і високим рівнями біогеометричного профілю розподілилися порівну і їх частки становили 13,6 % ( $n = 3$ ). Серед чоловіків із круглою спиною виявилось на 9,1 % більша частка із низьким рівнем, ніж із середнім, як і у обстежених із сколіотичною поставою, у яких різниця між частками становила 4,5 %, а серед чоловіків з плоскою спиною навпаки, частка із середнім рівнем біогеометричного профілю постави переважала частку з низьким рівнем на 4,5 %. У фронтальній площині стан біогеометричного профілю постави становить 8,77;3,25 бала, а у сагітальній – 10,14;2,93 бала. З'ясувалося, що серед чоловіків 41 – 45 років із нормальною поставою частка з високим рівнем біогеометричного профілю постави на 10,8 % менша, ніж із середнім рівнем.

Встановлено, що біогеометричний профіль постави у чоловіків 36 – 40 років становить 18,91;6,0 бала, а у чоловіків 41 – 45 років – 16,57; 4,82 бала (табл. 1).

Дослідження засвідчило, що у чоловіків 36 – 40 років стан біогеометричного профілю постави у фронтальній площині на 15,3 %, у сагітальній – на 9,8 %, а загальний стан – на 12,4 % вищий, ніж у чоловіків 41 – 45 років. Встановити статистичну значущість розходжень між показниками не вдалося ( $p > 0,05$ ), проте, як свідчить дослідження, у чоловіків другого періоду зрілого віку має місце тенденція до поступового зниження рівня стану біогеометричного профілю постави.

**Характеристика рівня стану біогеометричного профілю постави у чоловіків другого періоду зрілого віку (n = 50)**

Показник, бал				
Показники		Фронтальна площина	Сагітальна площина	Стан біогеометричного профілю постави
Вік, років				
36 – 40	$\bar{x}$	8,77	10,14	18,91
	$s$	3,25	2,93	6,00
	$m$	0,69	0,63	1,28
41 – 45	$\bar{x}$	7,43	9,14	16,57
	$s$	2,12	2,76	4,82
	$m$	0,40	0,52	0,91

**Висновки.** Незважаючи на значну кількість наукових досліджень з питань профілактики і корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату людини, досягнуті останнім часом результати та їх безперечну цінність для науки і практики, можна констатувати той факт, що запропоновані технології та програми не повною мірою дозволяють ефективно вирішувати проблему неухильного зростання чисельності для осіб зрілого віку з різними порушеннями постави. У той же час тенденція збільшення числа чоловіків зрілого віку з порушеннями постави засвідчує, що науково-методичне забезпечення роботи з цією категорією осіб відстає від вимог часу й має надалі потребу в методичному, організаційному та практичному обґрунтуванні.

#### **Література:**

1. *Апайчев А.В.* Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом: автореф. дис на здобуття наук.ступеня канд.. наук з фізичного виховання і спорту / А.В. Апайчев.– К., 2016 – 26 с.
2. *Кашуба В.,* Контроль состояния пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания: история вопроса, состояние, пути решения. / В. Кашуба, Р.Бибик, Н.Носова // Молодіж. наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Л. Українки.– 2012. Вип. 7. – С. 10-19.
3. *Кашуба В.* Технология коррекции компонентов пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания / В. Кашуба, А. Рудницкий, Н. Одноралова // Молодіж. наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун. ім. Лесі Українки. 2014. – Вип. 16. – С. 56-60. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv\\_2014\\_16\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2014_16_14)
4. *Кашуба В.* Характеристика осанки женщин первого зрелого возраста занимающихся оздоровительным фитнесом / В. Кашуба, Т. Ивчатова, Р. Бирик // Наук. часоп. Нац. пед. ун. ім. М. П. Драгоманова. – 2014 – Вип. 1. – С. 54-61. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2014\\_1\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2014_1_10)
5. *Кашуба В.* К вопросу использования современных занятий профилактико-оздоровительной направленности с людьми зрелого возраста / В. Кашуба, А. Алешина, Т. Прилуцкая и др. // Молодіж. наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун. ім. Лесі Українки, 2017.– Вип. 29. – С.50-58.

Теорія і практика спорту для всіх

## ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

Синиця Т. О.<sup>1</sup>, Синиця С. В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка, Полтава, Україна

<sup>2</sup>Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, Полтава, Україна

**Вступ.** Вітчизняна система фізичної культури і фізичного виховання як її складової частини і наразі перебуває в стадії реформування. Як зазначається в Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [3], до XXI ст. в нашій державі не було відмічено значних зрушень у питаннях залучення населення до оздоровлення засобами фізичної культури і спорту.

Як свідчать результати всеукраїнського опитування, на початку XXI ст. достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4–5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хв) мали лише 3 % населення 16 – 74 років, середній рівень (2–3 заняття на тиждень) – 6 %, низький рівень (1–2 заняття на тиждень) – 33 % населення.

Ю. Мосейчук, О. Мороз [2] виявили, що переважна більшість українських жінок ведуть малорухливий спосіб життя. Основними видами діяльності в режимі дня є: професійна діяльність (переважно розумова праця) – 25–30 % часу доби; нічний відпочинок (30 %); дорога до і з місця роботи (6–7 %); побутова діяльність (10–14 %) – особиста гігієна, прибирання, прання, прасування тощо; приймання їжі (5–6 %); відпочинок (12–15 %).

Провідними фахівцями підтверджено той факт, що систематичні заняття фізичними вправами мають не лише оздоровчий, а й профілактичний ефект – сприяють покращенню функціонального стану і фізичної підготовленості [1], а отже є потужним засобом формування, збереження та підтримання здоров'я жінок першого зрілого віку [5].

Тому актуальним є питання пошуку засобів підвищення рівня рухової активності населення, зокрема жінок першого зрілого віку.

**Мета дослідження** – розкрити особливості занять з оздоровчої аеробіки як засобу підвищення рівня рухової активності жінок першого зрілого віку.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Одним із найпопулярніших видів рухової активності жінок є оздоровча аеробіка, яка вже кілька десятиліть займає перші місця серед існуючих видів оздоровчої фізичної культури. Заняття оздоровчою аеробікою проходять під музичний супровід без зупинок, що дозволяє підтримувати на високому рівні емоційний стан тих, хто займається, і в той самий час чинить позитивний вплив на організм.

Заняття оздоровчою аеробікою забезпечують, насамперед, швидкий темп рухів, зумовлений музичним ритмом; підвищення амплітуди рухів рук, ніг та тулуба із включенням у роботу багатьох м'язових груп. Таким чином відбувається різносторонній вплив на організм, а виконання рухів під музичний супровід стимулює жінок до виконання вправ, не акцентуючи увагу на втомі [1].

Широке різноманіття напрямів та видів занять з оздоровчої аеробіки сприяє залученню до занять великої кількості жінок. Так, згідно з даними Синиці С. В., Шестерової Л. Є., Синиці Т. О. [4], існують сім напрямів оздоровчої аеробіки: класична, танцювальна, силова, з елементами бойових мистецтв, у водному середовищі, з використанням різного знаряддя, циклічна. Кожен напрям включає від 3 до 14 видів занять та програм, які проводяться як окремі заняття, так і комбіновані.

Багато науковців досліджували такі питання: зміни антропометричних показників жінок середнього віку у процесі занять аквааеробікою та шейпінгом; вплив систематичних занять оздоровчою аеробікою на рівень фізичного здоров'я та загальної захворюваності жінок 20-30 років; динаміка показників морфологічного стану жінок зрілого віку (20-55) під впливом занять оздоровчим фітнесом. У процесі досліджень було встановлено позитивні зміни в системах

організму досліджуваного контингенту осіб, тим самим підтверджуючи ефективність занять для оптимізації рівня рухової активності жінок.

**Висновки.** Узагальнення наукових джерел показало, що залучення жінок першого зрілого віку до систематичних занять фізичними вправами зумовлює покращення показників їхнього фізичного та функціонального стану, сприяє формуванню, зміцненню та збереженню здоров'я, залученню до здорового способу життя за допомогою тренувань. Отже, заняття з оздоровчої аеробіки сприяють покращенню рівня рухової активності жінок першого зрілого віку.

#### **Література**

1. Данилевич М. В. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська, І. А. Веретко // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. мат. – Львів, 2006. – С. 44–48.

2. Мосейчук Ю. Ю. Вплив рекреаційно-оздоровчих занять по системі хатха-йоги на показники фізичного та психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку / Ю. Ю. Мосейчук, О. О. Мороз // Молодий вчений. – 2017. – № 3.1(43.1) – С. 218–221.

3. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Інтернет]. Офіційний вісник Президента України від 19.02.2016–2016, 6:25, стаття 131. Доступно: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>

4. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова, Т. О. Синиця. – Львів, 2018. – 236 с.

5. Стамова Л. Г., Сикачева Ю. М., Овчинников С. А. Положительное влияние занятий фитнес-аэробикой на организм девушек / Л. Г. Стамова, Ю. М. Сикачева, С. А. Овчинников // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 4. – С. 33–35.



Теорія і практика спорту для всіх

## ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ТА ЇХ МОТИВАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ

Сушик В. Ф.

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

**Вступ.** Вплив оздоровчого плавання на організм людини вже давно визнано корисним для здоров'я, але і сьогодні це є одна з найбільш актуальних проблем в питаннях оздоровчо-рекреаційної рухової активності, теорії та методики фізичного виховання [2]. Дослідження виявили, що регулярні заняття з плавання позитивно впливають на опорно-руховий апарат людини, його серцеву і дихальну системи, що запобігає розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з процесами раннього старіння і гіподинамією [3-5]. Нині більшість фахівців [2, 4] вважають, що адекватне функціональне навантаження на органи і системи організму людини засобами фізичної культури не лише перешкоджає процесам передчасного старіння, й приводить до структурного вдосконалення тканин і органів.

Разом з тим, інформації, що відображає рівень фізичної активності чоловіків другого періоду зрілого віку, які висловили бажання займатися оздоровчим плаванням, у доступних нам джерелах виявилось вкрай мало [1]. Все це зумовило актуальність теми дослідження.

**Мета дослідження** — вивчити показники рухової активності чоловіків 40-50 років та рівень їх мотиваційної спрямованості до занять оздоровчим плаванням.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент з використанням комплексу методів: антропометрія, педагогічне тестування, опитування та методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводили протягом 2017-2019 рр. на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України на кафедрі біомеханіки і спортивної метрології, на базі спортивних клубів м. Києва.

У дослідженні брали участь чоловіки другого періоду зрілого віку, які раніше не відвідували оздоровчих занять з плавання або почали відвідувати нещодавно.

З метою з'ясування мотивів до занять оздоровчим плаванням чоловіків 40-50 років ми провели анкетування, в якому взяли участь 30 респондентів, що раніше не займалися фітнесом або почали займатися нещодавно.

Аналіз отриманих результатів показав, що на початковому етапі занять оздоровчим плаванням у чоловіків другого періоду зрілого віку пріоритетною є група мотивів під назвою «Здоров'я» (57,4%), на другому місці з невеликим відривом зафіксовано групу мотивів "Гармонії тіла" (34,2%), потім емоційний (7%) і соціальний (2%) мотиви.

Визначення рівня фізичного стану обстежених за експрес-методом показало, що 83,3% чоловіків (25 осіб) мали низький і нижче середнього рівня здоров'я. При цьому лише 10% (3 особи) мали середній рівень, а 6,67% (2 особи) — вище середнього рівня здоров'я.

Слід зауважити, що результати проведеного анкетування підтвердили загальну тенденцію нехтування засадами здорового способу життя чоловіками другого періоду зрілого віку, що і призводить до раннього старіння, яке проявляється у зниженні працездатності, розладах сну і апетиту, а також викликає відчуття втоми і незадоволення.

Дослідження фізичної активності здійснювали за модифікованим нами міжнародним опитувальником IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). Опрацювання даних передбачало обчислення величини MET (metabolic equivalent of task) – показника, що відображає енергоспоживання під час фізичної роботи.

Встановлено, що чоловіки 40–50 років переважно мають меншу фізичну активність MET-2323, 04, присвячують найбільше часу на заняття фізичною активністю низької інтенсивності щодня, що можна обґрунтувати виробленими звичками, фізичної активності з робочими, сімейними, побутовими традиціями.

**Висновки.** Досліджувана фізична активність чоловіків другого періоду зрілого віку відповідає середньому рівню, за рекомендаціями ВОЗ, і має тенденцією до зниження з віком

Чоловіки цього періоду присвячують найбільше часу на заняття фізичною активністю низької інтенсивності щодня, що можна обґрунтувати виробленими звичками, сімейними, побутовими традиціями. У вільний час на роботу середньої і великої інтенсивності у респондентів припадає 389-633 МЕТ (хв/тиж.), що є абсолютно недостатнім для поліпшення та збереження здоров'я.

Метою подальшої нашої роботи є обґрунтування необхідних організаційно-методичних умов для реалізації програми занять оздоровчим плаванням з чоловіками зрілого віку другого періоду. Розробка програми занять буде спрямована на підвищення рівня фізичного стану чоловіків зрілого віку другого періоду.

#### **Література:**

1. *Айрапетова К. Г.* Коррекция физического состояния мужчин второго зрелого возраста в процессе физкультурно-оздоровительных занятий: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / К. Г. Айрапетова. – К., 1997. – 24 с.
2. До питання підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять різних груп населення *Кашуба В., Гончарова Н., Дудко М., Мартинюк О.* // Молодіж. наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун. ім. Лесі Українки. 2016. – Вип. 24. – С. 9-14.
3. К вопросу использования современных занятий профилактико-оздоровительной направленности с людьми зрелого возраста *Кашуба В., Алешина А., Прилуцкая Т. и др.* // Молодіж. наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун. ім. Лесі Українки. 2018. – Вип. 29. – С.50-59.
4. *Шейко Л. В.* Выбор способа для освоения оптимальной дистанции оздоровительного плавания мужчинами 51–60 лет /Л. В. Шейко // Слобожан. наук.спорт. вісн. 2012. – № 1. – С. 18–21.
5. *Шульга Л. М.* Оздоровче плавання / Л. М. Шульга – К. : Олімп. літ-ра, 2008. – 232 с.

Теорія і практика спорту для всіх

## ОСНОВНІ НАПРЯМИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АКВАФІТНЕСУ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЖІНОК ІЗ РІЗНИМ ТИПОМ ТІЛОБУДОВИ

Ткачова А. І., Прилуцька Т. А.

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

**Вступ.** Окремі вікові періоди онтогенезу людини характеризуються відповідними проявами вікових змін в організмі. Період першого зрілого віку є ключовим моментом реалізації фізіологічного оптимуму людини, що пов'язано із максимальною реалізацією біологічної програми розвитку органів та систем організму. Системна діяльність у підвищенні функціональних резервів організму та корекції показників фізичного розвитку осіб першого зрілого віку в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності стає запорукою тривалого здорового життя на наступних етапах індивідуальної програми розвитку людини. Сьогодні віковий період цього контингенту жінок висуває підвищені вимоги до власного тіла, корекція статури стає пріоритетним напрямом діяльності під час організації фізкультурно-оздоровчої діяльності. Серед цих напрямів сучасна наука пропонує використання різноманітних засобів корекції статури та підвищення функціональних резервів організму, що включають поєднання засобів оздоровчого фітнесу [3,4], використання засобів фітбол гімнастики [2], пілатесу [5], та лише фрагментарно розглянуто питання використання засобів аквафітнесу [1]; [7].

Актуальними на сьогодні залишаються питання використання засобів аквафітнесу для корекції статури жінок першого зрілого віку в процесі систематичної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

**Мета дослідження** – визначити напрями використання засобів аквафітнесу в аспекті корекції статури жінок першого зрілого віку.

**Методи дослідження:** аналіз й узагальнення спеціальної та науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення:** Особливістю засобів аквафітнесу порівняно з іншими напрямками фітнесу є виконання фізичного навантаження у водному середовищі у більшості випадків у безопорному положенні тіла, що чинить сприятливий вплив на стан кардіореспіраторної, кістково-м'язової систем та рівень фізичного розвитку жінок першого зрілого віку. Використання засобів аквафітнесу в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності має свої особливості у зв'язку з різноманіттям напрямів. Для груп вправ, що можуть бути використані в процесі занять, визначають їх класифікацію відповідно до умов виконання та залежності від глибини басейну, опорного та безопорного положення тіла, напрямку руху в просторі, наявності спеціального інвентарю, використання умов, що ускладнюють виконання фізичних вправ.

За своїм змістом засоби аквафітнесу мають різну спрямованість та можуть бути поєднані у комплекси фізичних вправ. Відповідно до класифікації В.Н. Тулайдан, Т.В. Шелехової [6], вправи можна розділити на три групи: дистанційне плавання з використанням спортивних, змішаних і самобутніх засобів, у режимах різних методів тренування, з повною координацією рухів і по елементах, а також плавання під водою; ігри у воді: від елементарно - рухових і безсюжетних до програмних, спортивно - орієнтовних з елементами змагань, рекреативно - розважальні заходи, пірнання, стрибки у воду, варіанти прикладного плавання; нові форми рухової активності.

У процесі організації фізкультурно-оздоровчих занять із контингентом жінок першого зрілого віку особливу увагу слід звернути саме на нові форми рухової активності у водному середовищі, що характеризуються високою емоційністю занять, можливістю диференціації фізичного навантаження відповідно до індивідуальних особливостей тих, хто займається.

Відповідно до підходів спрямованого впливу засобів фізичного виховання на статуру жінок першого зрілого віку в процесі занять аквафітнесом, потрібно визначати спрямованість педагогічного впливу. Необхідно визначати зміст та спрямованість занять фізичними вправами для корекції статури жінок з астеничним, гіперстенічним та нормостенічним типом.

Для контингенту жінок астеничного типу тілобудови в процесі визначення змісту занять та спрямованості фізичного навантаження слід віддавати перевагу вправам на підвищення тонуусу основних груп м'язів, розвитку максимальної сили, координаційних здібностей, рухливості в суглобах та гнучкості. Для вирішенні даних завдань можуть бути використані такі його напрями: аквабілдинг, ватерпоувер, акваформінг, аквастретчинг, гідрорелаксація.

Жінки гіперстенічного типу статури характеризуються переважно надлишковою масою тіла, що обумовлює спрямованість використання фізичних вправ на розвиток аеробної витривалості, підвищення тонуусу основних груп м'язів, сприяння розвитку координації рухів, рухливості у суглобах та гнучкості. Серед напрямів аквафітнесу, що можуть сприяти вирішенню даних завдань, слід визначити - дистанційне плавання, акваджогінг, акваданс, акваритмік, аквастеп, аквастретчинг, гідрорелаксацію.

У процесі занять із контингентом жінок першого зрілого віку нормостенічного типу статури добір засобів впливу може передбачати різноманіття методів аквафітнесу із можливістю реалізації напрямів ігрової спрямованості (акватикгеймз) та елементів підводного плавання - аквафліппер.

**Висновки.** Контингент жінок першого зрілого віку характеризується підвищеною увагою до будови власного тіла. Існуюча тенденція значної уваги цих жінок до сучасних засобів оздоровчого фітнесу у напрямі корекції статури змушує розглянути потенціал засобів аквафітнесу для вирішення зазначеного кола питань. За своїм змістом вони мають різну спрямованість та можуть бути поєднані у комплекси фізичних вправ для досягнення сприятливого впливу на організм жінок першого зрілого віку. Підбір методів аквафітнесу в процесі занять із контингентом жінок різного типу статури визначається напрямом основних завдань, що вирішуються у процесі оздоровчого тренування. Так, для жінок астеничного типу статури слід віддавати перевагу використанню таких напрямів аквафітнесу, як аквабілдинг, ватерпоувер, акваформінг, аквастретчинг, гідро - релаксація; гіперстенічного типу - дистанційне плавання, акваджогінг, акваданс, акваритмік, аквастеп, аквастретчинг, гідрорелаксація; нормостенічного різноманіття напрямів із використанням елементів ігрової діяльності та підводного плавання.

#### **Література:**

1. Зінченко НМ. Вплив занять аквафітнесом на фізіологічні показники жінок першого зрілого віку з надлишковою вагою. *Вісн. Чернігів. нац. пед. уні-ту. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2016;136:85-8.
2. Кашуба В., Усиченко В., Бібік Р. Сучасні підходи до корекції порушень постави жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу. *Спорт. вісн. Придніпров'я: наук.-практ. журнал Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. культури і спорту.* 2016. №3. С.64-71.
3. Луковська ОЛ., Сологубова СВ. Побудова індивідуальних програм кондиційних тренувань для жінок: [монографія]. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. 218 с.
4. Мороз ОО. Корекція маси та складу тіла жінок 21-35 років засобами оздоровчого фітнесу [дисертація]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2011. 234 с.
5. Томіліна ЮІ. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку, які займаються за системою Пілатес. *Молода спорт. наука України.* 2016;Т. 4:153-7.
6. Тулайдан ВГ, Шелехова ТВ. Оздоровчий фітнес. Львів:Фест-Прінт, 2016. 106 с.
7. Шаравьева АВ. Структура оздоровительных программ аквафитнеса для женщин молодого и зрелого возраста. *Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта.* 2018;2(156):279-83.

Теорія і практика спорту для всіх

## АКТИВІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ СИСТЕМИ СПОРТУ ДЛЯ ВСІХ

Турка Р. О.

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна*

**Вступ.** В Україні існує достатня кількість організацій системи спорту для всіх, основним завданням яких є залучення населення до занять руховою активністю [3, 4]. Однак, попри їх зусилля статистичні показники фізкультурної активності населення залишаються низькими [1, 5].

Аналіз нормативно-правових документів, зокрема Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року [5] свідчить про те, що різноманітні спортивно-масові заходи розглядаються як важлива складова залучення населення до занять руховою активністю.

Таким чином, склалося явне протиріччя, яке полягає в тому, що кількість фізкультурно-спортивних заходів зростає, а відсоток залучення населення до рухової активності – низький.

**Мета дослідження** – вдосконалити процес залучення населення до оздоровчої рухової активності через спортивно-масові заходи системи спорту для всіх.

**Методи дослідження:** аналіз, систематизація та узагальнення літературних джерел, інформаційних джерел мережі Інтернет; соціологічні методи (анкетування); структурно-функціональний аналіз; метод експертної оцінки; SWOT – аналіз; математико-статистичні методи обробки одержаних даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Система оздоровчої рухової активності - це сукупність взаємопов'язаних та взаємодіючих між собою суб'єктів, діяльність яких спрямовується на залучення особи до рухової активності належного обсягу та оптимальної інтенсивності [1, 2].

Розглянувши детально суб'єкти, які забезпечують залучення людей до оздоровчої рухової активності, в поле нашого дослідження потрапили організації ЛОЦФЗН «Спорт для всіх», ГО «Об'єднання «Самопоміч», установи дитячо-юнацьких молодіжних клубів м. Львів. За результатами структурно-функціонального аналізу документів організаційного регламентування зазначених організацій визначено пріоритетні види діяльності. Серед різних аспектів діяльності організацій системи спорту для всіх обсяг функцій, що стосуються проведення заходів фізкультурно-оздоровчого та спортивно-оздоровчого спрямування, коливається в межах від 21% до 50,5%. Також аналіз показав певну гетерохронність представлення різних видів діяльності у документах організаційного регламентування. Зокрема у планах діяльності ЛОЦФЗН «Спорт для всіх» за 2011-2014 рр. відсутні такі функції: робота з персоналом, пропаганда і реклама та проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності. У документах громадської організації «Об'єднання самопоміч» відсутні функції: планування діяльності, організація та проведення масових заходів спортивно-оздоровчого спрямування, робота з персоналом, проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності, розвиток матеріально-технічної бази, контроль діяльності. Встановлено, що до заходів фізкультурно-оздоровчого та спортивно-оздоровчого спрямування залучаються учасники різних вікових груп. Так до заходів фізкультурно-оздоровчого спрямування було залучено 65% дітей та підлітків і 26% осіб усіх вікових категорій, а до спортивно-оздоровчих заходів залучаються переважно дорослі учасники 72% та 19% – люди похилого віку.

Важливою складовою будь-якого спортивно-масового заходу є інформаційна підтримка. Згідно зі звітами про діяльність організацій системи спорту для всіх вона займає 54% інших видів діяльності. Проведеним аналізом основних видів інформаційної підтримки організацій системи спорту для всіх встановлено, що «Рубрика на радіо», «Сюжети на телебаченні», «Рубрика у газеті» та «Робота у соціальних мережах» займають по 21% загальної кількості усіх інших видів

інформаційної підтримки, 16% - «Афіші та борди».

За результатами анкетування учасників (n=422) спортивно-масових заходів («тиждень доступного спорту», «ярмарок спорту», змагання з гирьового спорту, змагання з настільного тенісу, фестиваль «Мама, тато, я – спортивна сім'я») найбільш важливими причинами початку занять є: зміцнення здоров'я, підвищення рівня розвитку фізичних якостей, задоволення природної потреби в рухах. Проте слід зазначити, що ці причини мають різну значущість для різних вікових категорій. Так, для молодіжного віку та першого періоду зрілого віку на перше місце виходить - підвищення рівня розвитку фізичних якостей (відповідно 50,4% та 58,6%). Серед причин, які зазначили учасники спортивно-масових заходів, що систематично не займаються оздоровчою руховою активністю, перше місце посіла «відсутність вільного часу».

Результати соціологічного опитування учасників спортивно-масових заходів підтверджують дані досліджень інших авторів про дієвість цього засобу з метою залучення населення до оздоровчої рухової активності (ствердна відповідь 91% респондентів).

У результаті проведеного структурно-функціонального аналізу, експертної оцінки та SWOT-аналізу нами розроблено алгоритм залучення населення до занять руховою активністю через спортивно-масові заходи системи спорту для всіх. Встановлено, що до занять руховою активністю у Львівській області було залучено у 2016 р. – 205486 осіб а у 2017 р. – 210676 осіб. На нашу думку, на збільшення цього показника вплинув і алгоритм, який ми впровадили у діяльність організацій системи спорту для всіх.

**Висновки.** 1. Протягом останніх десятиріч в Україні проводиться активна робота з розвитку системи спорту для всіх на загальнодержавному рівні. 2. Серед різних аспектів діяльності організацій системи спорту для всіх обсяг функцій, що стосуються проведення заходів фізкультурно-оздоровчого та спортивно-оздоровчого спрямування, коливається в межах від 21% до 50,5%. 3. Встановлено, що до заходів фізкультурно-оздоровчого та спортивно-оздоровчого спрямування залучаються учасники різних вікових груп. 4. Важливою складовою будь-якого спортивно-масового заходу є інформаційна підтримка, яка займає 54% серед інших видів діяльності. 5. Результати опитування учасників спортивно-масових заходів дають підстави стверджувати, що відвідування спортивно-масового заходу позитивно впливає на формування мотивації до занять руховою активністю. 6. Розроблено алгоритм залучення населення до занять оздоровчою руховою активністю через спортивно-масові заходи системи спорту для всіх.

### Література

1. Ажиппо О. Діалектичний підхід до структурно-функціонального менеджменту в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення / Ажиппо О., Путятіна Г. // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2017. – № 6(62). – С. 7–10.
2. Андрєєва О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку / О. Андрєєва // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2014. – № 3. – С. 35–40.
3. Дутчак М. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність» [Електронний ресурс] / Дутчак М., Баженков Є. // Спорт. наука України. – 2015. – № 5(69). – С. 56–63. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/SNU\\_2015\\_5\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/SNU_2015_5_11)
4. Жданова О. Форми залучення населення до рухової активності / О. Жданова, Л. Чеховська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю.– Львів, 2014. – С. 208–214.
5. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" [Електронний ресурс].– Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>

Теорія і практика спорту для всіх

## ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ

Ужвенко К. В.<sup>1</sup>, Бобренко С. М.<sup>2</sup>, Стеценко О. С.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

<sup>2</sup> Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

**Вступ.** Низька рухова активність чоловіків першого періоду зрілого віку призводить до проблем зі здоров'ям та викликає в організмі атеросклероз, гіпертонію, надлишкову масу тіла, тривожність, депресію, стреси та інші негативні явища. Лише 15% чоловіків першого періоду зрілого віку вважають себе відносно здоровими за даними соціологічних опитувань. Напружена інтелектуальна діяльність і навчання призводять до зменшення часу, який чоловіки могли б використати на рухову активність. Це призводить до погіршення стану здоров'я і зменшення опірності організму несприятливим чинникам [1].

**Мета дослідження** – визначення мотивації та обґрунтування комплексу заходів, які формують позитивне ставлення чоловіків першого періоду зрілого віку до занять силовим фітнесом.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, дослідження рухової активності, метод математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За допомогою анкетування, в якому взяли участь чоловіки першого періоду зрілого віку (30 осіб), нами було визначено структуру вільного часу, загально-культурні інтереси та рівень їхньої рухової активності [3]. Переважна їх більшість проводить вільний час, переглядаючи телепередачі 32%, 25% відвідують друзів, родичів, 14% - кінотеатри, концерти, виставки, 12% виїжджають на природу, в парки, 10% разом з друзями ходять до розважальних установ і 7% стверджують, що у вільний час займаються у тренажерному залі.

Таким чином, як свідчать дослідження, чоловіки першого періоду зрілого віку не раціонально використовують вільний час, передусім це буває через власну неорганізованість що свідчить про низький рівень мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю [2].

Як відомо, одним із основних факторів здорового способу життя є рухова активність. Доведено, що малорухомий спосіб життя – одна з основних причин підвищення захворюваності та зменшення стійкості організму до різних несприятливих факторів [4].

Ми провели порівняльний аналіз рівня рухової активності чоловіків першого періоду зрілого віку в робочий день та вихідний (за допомогою Фремінгемської методики). Результати показують, що більшість часу чоловіки витрачають на звичайну рухову активність, обсяг спеціально організованої рухової активності надзвичайно малий і становить 2 % у робочий день.

Головна причина, що перешкоджає залученню чоловіків до занять силовим фітнесом – висока вартість занять у спортивно-оздоровчих клубах (51,4 %). Багато чоловіків (20,0%) не мають практичного досвіду організації фізкультурної діяльності поза освітніми установами. Також велике навантаження на роботі заважає їм займатися оздоровчим фітнесом (35,8%).

У результаті анкетування виявлено, що для чоловіків важливу роль відіграє зовнішній вигляд (79,8%), фізичне здоров'я (56,7%) та зниження жирового компонента (49,6%).

Найбільш популярними є заняття силовим фітнесом (46,5%), заняття у воді (17,6%), ігрові види спорту (16,5%), зимові види спорту (14,5%). Найменш популярні – нетрадиційні види рухової активності: йога, ушу (2,5%), танці (2,4%).

За результатами аналізу науково-методичної літератури та проведеного анкетування нами було розроблено комплекс заходів, який включає два етапи формування позитивного ставлення чоловіків першого періоду зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом, що зможе покращити стан здоров'я, а також підвищити рівень рухової активності і фізичного стану.

1. Перший етап.

Мета: залучення до активного способу життя з максимально можливим дотриманням його компонентів та збільшення добової рухової активності на одну годину.

## 2. Другий етап.

Мета: постійні заняття руховою активністю середньої інтенсивності (тричі на тиждень протягом 40 хв) та вибір очікуваного результату від занять (покращення зовнішнього вигляду, стану здоров'я, збільшення м'язової сили, підвищення функціональних можливостей, зменшення маси тіла, зняття стресу тощо).

**Висновки.** Проведений аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет дозволив виявити, що чоловіки першого періоду зрілого віку мають низький рівень рухової активності та недостатній рівень знань для організації власного дозвілля.

Отримані дані було нами підтверджено після проведення педагогічного експерименту. Так, за результатами анкетування було визначено, що чоловіки не завжди раціонально використовують свій вільний час, а його структура містить переважно не рекреаційні форми, такі дані підтверджено низьким рівнем мотивації до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю, за допомогою Фремінгемської методики визначено рівень рухової активності: результати показали, що більшість часу чоловіки першого періоду зрілого віку витрачають на звичайну рухову активність, обсяг спеціально організованої рухової активності надзвичайно малий і становить 1,3% у робочий день та 3,1% у вихідний, що свідчить про її низький рівень.

Для підвищення мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять з елементами силового фітнесу нами було запропоновано та впроваджено комплекс заходів із формування позитивного ставлення чоловіків першого періоду зрілого віку до занять та як наслідок – підвищення рівня рухової активності.

## Література:

1. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.
2. Земцова В. Рухова активність в структурі способу життя українських чоловіків середнього віку / В. Земцова, С. Приймак // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : мат. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – 2014. – С. 214–217.
3. Ільницький І. Вплив фізичної активності на здоров'я людини / І. Ільницький // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : мат. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – 2014. – С. 177–179.
4. Мічуда А. Мотивація на різних стадіях споживання фізкультурно-оздоровчих послуг / А. Мічуда, К. Варуск // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. пр. – 2004. – № 4. – С. 140 – 147.



Теорія і практика спорту для всіх

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-КОНСУЛЬТАНТА

Усенко Д. В.

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

**Вступ.** Зростаюча необхідність у покращенні показників фізичного та психологічного здоров'я населення країни, особливо у зниженні ризику, пов'язаного з виникненням хронічних неінфекційних захворювань, обумовлює запит на фахівців відповідної кваліфікації, діяльність яких спрямована на збереження та зміцнення здоров'я [1, 3].

Однією з таких професій є консультант зі здорового способу життя, або ж фітнес-консультант. Враховуючи, що наукові дослідження, які б стосувалися визначення особливостей їх професійної діяльності, трудових функцій, компетентностей, у вітчизняній літературі практично відсутні, тоді як практичний досвід свідчить про високу затребуваність даної професії у суспільстві, у зв'язку з низькими показниками рівня здоров'я населення, тривалістю життя, поширеністю хронічних неінфекційних захворювань тощо. Зарубіжний досвід дозволяє стверджувати, що в країнах Європи та США існують розроблені стандартизовані підходи до визначення сфери їх професійної діяльності [3, 4].

Враховуючи виявлені суперечності між відсутністю наукових підходів до визначення функціонального поля професійної діяльності фітнес-консультантів, що базуються на урахуванні національних особливостей розвитку та становлення фітнес-індустрії - з одного боку, та успішним досвідом такої діяльності у країнах Європейського союзу та США - іншого, обраний напрям дослідження є актуальним.

**Мета дослідження** – за результатами теоретичного аналізу літературних джерел дослідити сферу професійної діяльності фітнес-консультанта.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, компаративний метод.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вивчення будь-якого суспільного явища або перемета неможливе без застосування знань з суміжних наукових дисциплін, враховуючи, що жодна з наукових категорій не існує в сталій, незмінній формі та в різних умовах може мати різне понятійне наповнення. Під час формування понятійного апарату визначальним є аналіз та узагальнення вже існуючих дефініцій.

Варто відзначити те, що на сьогодні не існує єдиного уніфікованого підходу до визначення назви професії фітнес-консультанта. В ході здійснення аналізу численних літературних досліджень було встановлено, що у сфері збереження та зміцнення здоров'я зарубіжних країн (США, Канади, Австралії) найбільш широко використовуються терміни «Health coach» та «Wellness coach». У цьому контексті професійна діяльність фітнес-консультанта визначається як коучинг [1, 3].

Характерними особливостями коучингу у сфері збереження та зміцнення здоров'я, є те, що основною метою їх діяльності є розкриття власного потенціалу людини, з метою активізації її діяльності, яка спрямована на формування здоров'я. У такому розумінні сутність коучингу полягає у тому, щоб допомогти людині формувати певні моделі поведінки, спрямовані на досягнення поставленої мети, а не просто дати необхідні знання та навички [4].

Особливістю професійної діяльності фітнес-консультанта, скрізь призму коучингу є те, що така діяльність повинна включати основні інструменти побудови довіри і взаєморозуміння поряд із формуванням міжособистісних комунікацій. Встановлено, що будь-яка форма взаємодії між фахівцем та клієнтом не формуватиме потрібної моделі поведінки без впровадження мотиваційних стратегій, лише у такому випадку людина безпосередньо зможе взяти на себе відповідальність за власне здоров'я [3, 4].

Європейський досвід свідчить, що відповідно до рекомендацій Europe Active професійну діяльність фітнес-консультанта зазначена організація визначає, як співпрацю з широким діапазоном осіб, які мають наявні хронічні захворювання або високий ризик їх розвитку через їх

спосіб життя [4]. Такі фахівці можуть розробляти програми оздоровлення, включаючи програми рухової активності, а також здійснювати процес управління та безпосередньо проводити заняття. Фахівцями впроваджується цілісний підхід до оздоровлення своїх клієнтів, включаючи консультування відносно способу життя, здорового харчування та управління стресом, організації активного дозвілля [2, 3].

Фітнес-консультанти можуть бути працевлаштовані в будь-якому фізкультурно-оздоровчому, медичному закладі, здійснювати приватну практику. У США існує практика, коли більшість таких фахівців працевлаштовані як співробітники різноманітних організацій з підтримки здоров'я, урядових установ і військових баз. Досить позитивним є досвід, коли фітнес-консультанти працевлаштовані у приватних установах, що працюють на договірній основі з різними компаніями, державними відомствами, що розробляють та впроваджують різні корпоративні програми оздоровлення для співробітників компанії. Великі компанії залучають таких фахівців для поліпшення стану здоров'я своїх співробітників і скорочення витрат, пов'язаних з виплатами страхових відшкодувань [1].

За результатами аналізу літературних джерел, встановлено, що фітнес-консультант виконує ряд функцій [1, 3, 4], а саме: здійснює моніторинг та дослідження способу життя клієнта, наявних проблем зі здоров'ям, факторів ризику, мотивації та готовності клієнтів до змін з використанням методів мотиваційного інтерв'ювання, здійснює розробку індивідуальних програм оздоровлення клієнтів, у тому числі і фітнес-програм з урахуванням потреб клієнта, забезпечує процес безперервного навчання для зниження або усунення ризикової поведінки клієнтів, здійснює пропагандистську діяльність, створює та розповсюджує матеріали для інформування та мотивації клієнтів, проводить семінари в корпоративному або суспільному середовищі, співпрацює з іншими фахівцями для повного розуміння і вирішення потреб клієнтів.

Аналіз літературних даних [2, 4] дозволив визначити основне коло проблемних питань що пов'язані з сферою професійної діяльності спеціалістів зі збереження та зміцнення здоров'я, серед яких найбільш значущими є визначення методики розробки програм оздоровлення з урахуванням індивідуальних показників здоров'я та вивчення основних факторів ризику, що впливають на стан здоров'я населення, визначення переліку основних трудових функцій та дій, функціональних обов'язків таких спеціалістів, професійних компетентностей, умов допуску за професією, основних форм взаємодії між спеціалістом та клієнтом, тенденції щодо встановлення методів взаємодії, в тому числі з використанням інформаційних технологій, критерії оцінки ефективності професійної діяльності.

**Висновки.** В ході дослідження встановлено, що сфера діяльності фітнес-консультанта в Україні є досить стихійною, і не існує певних стандартів, які б чітко окреслювали коло їх трудових функцій, а також компетентностей, що забезпечили б успішне виконання поставлених завдань. Зазначене визначає перспективи майбутніх наукових досліджень, що пов'язані з розробкою професійних стандартів фітнес-консультанта.

### **Література**

1. Дослідження ринку фітнес послуг України. – Електронний ресурс. Режим доступу: <https://fitnessconnect.com.ua/files/2018.pdf>
2. Професійні стандарти і кваліфікації у країнах з високорозвинутою економікою / Л. П. Пуховська, А. О. Ворначев, С. В. Мельник, Ю. І. Кравець. – К.: «НВП Поліграфсервіс», 2014.– 176 с.
3. Simmons L. A. Integrative health coaching and motivational interviewing: synergistic approaches to behavior change in healthcare / L. A. Simmons, R.Q. Wolever // *Global Adv Health Med.* – 2013. - № 2(4). - С 24–31.
4. Snyder S. Health coaching education: a conversation with pioneers in the field / S. Snyder // *Global Adv Health Med.* – 2013. - № 2(3). С - 12–24.

Теорія і практика спорту для всіх

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ НА РОЗВИТОК ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДІТЕЙ 6-8 РОКІВ**

Чеверда А. О.

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

**Вступ.** Здоров'я дитини значною мірою визначається рівнем її функціональних можливостей. Людина створена для активної діяльності, тому для нормального функціонування її організму необхідна фізична активність. Необхідною умовою гармонійного розвитку особистості школяра є достатня рухова активність [2].

У сучасному світі дуже багато напрямів активних занять для дітей, які сприяли б їх гармонійному розвитку. Але одним з найпопулярніших видів рухової активності є спортивний танець.

Заняття спортивним танцем сприяють всебічному і гармонійному розвитку дітей, розкриттю їхніх творчих здібностей і формуванню спортивного характеру [1]. А найголовніше – у дітей, які з раннього віку починають займатися спортивним танцем, краще формуються фізичні якості, такі як швидкість, сила, витривалість, координаційні здібності і гнучкість.

Останнім часом фахівцями в даному напрямі особлива увага приділяється корекції порушень опорно-рухового апарату під час занять руховою активністю. Однак питання контролю порушень опорно-рухового апарату у дітей молодшого шкільного віку в процесі занять спортивними танцями ще недостатньо вивчені.

**Мета дослідження** - вивчити вплив занять спортивними танцями на розвиток опорно-рухового апарату дітей молодшого шкільного віку.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури та передового практичного досвіду.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спортивні танці – це складно-координаційний ациклічний вид рухової активності, який виконується у дуеті. Освоєння спортивних танців, як і будь-якого іншого складно-координаційного виду рухової активності, пов'язане з певним тренуванням. Тому навчання передбачає спеціальні тренувальні заняття, побудовані на основних положеннях, позиціях і елементах спортивного танцю. Ці тренувальні заняття і власне виконання спортивного танцю дають значне фізичне навантаження [5].

Аналіз психолого-педагогічної літератури і досвід учителів-практиків, музичних працівників, психологів, лікарів дозволяє стверджувати, що розвиток танцювальних здібностей на кожному віковому етапі відбувається по-різному [3]. У молодшому віці дитина емоційно відгукується на музику, що виражається в міміці, жестах. Але рухи ще не точні і часом не узгоджені з музикою. Починаючи з 6 років, діти порівняно добре управляють своїми рухами, їхні дії під музику більш вільні, легкі й чіткі, вони без особливих зусиль використовують танцювальну імпровізацію. Діти в цьому віці доволіно володіють навичками виразного і ритмічного руху.

У період молодшого шкільного віку відмічається інтенсивне зростання і розвиток дитячого організму, фізичних якостей, особливо під впливом різних видів рухової активності. Цей вік характеризується активним нерівномірним розвитком координаційних здібностей, що обумовлено природним зростанням дитини і відповідним розвитком систем і функцій її організму. Найбільш активно формується гнучкість у віковий період 6-8 років – сенситивні періоди для її розвитку. Тому, роботу з формування цієї якості слід проводити саме в цей період. Навчання за принципом «від простого до складного» сприяє розвитку здатності контролювати рухи свого тіла.

Фахівцями доведено [2, 4], що діти, які займаються спортивними танцями, мають добре розвинену м'язову систему, правильно тримають поставу, не страждають на сколіоз і володіють красивою ходою. Однак танці – це не тільки засіб профілактики, при постійних заняттях вони також сприяють корекції порушень хребта. Крім цього, поліпшується робота легенів і серця,

зміцнюються судини, розвиваються координація рухів, моторика, гнучкість і пластика, фізична витривалість. Важливо відмітити, що танці для дитини практично не травмонебезпечні, порівняно з гімнастикою, акробатикою та іншими видами спорту.

Інші фахівці [1] стверджують, що в процесі занять спортивними танцями відбувається гармонійний фізичний розвиток дітей. Звичайно, це пов'язано з тим, що існують певні вимоги до набору в дитячі колективи, і вони, на відміну від своїх однолітків, отримують достатнє рухове навантаження. В результаті тривалих занять спортивними танцями інтенсивно розвивається багато фізичних якостей: збільшується рухливість в суглобах, гнучкість, сила м'язів, витривалість. Однак для успішного освоєння складних стрибків, рівноваг, поворотів у танці необхідні додаткові фізичні вправи для цілеспрямованого розвитку потрібних якостей юного танцівника. Часто виникає необхідність і в корекції різних порушень фізичного розвитку і постави, які є наслідком специфічного тренування і надмірного навантаження на певні системи організму.

**Висновки.** Однією з найважливіших завдань спортивного танцю є не тільки розвиток високого рівня виконавської майстерності, а й своєчасне визначення функціонального стану організму, його здоров'я і змін опорно-рухового апарату дітей і підлітків, які займаються, для внесення корекції в тренувальний процес і проведення відновлювальних заходів.

### Література

1. Бірюкова Є.М. Хореографічна підготовка в спорті / Є.М. Бірюкова. – К.: КДІФК, 2001. – 120 с.
2. Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я та рекреаційно-оздоровчі режими [навч. посіб.] / В.В. Клапчук, В.В. Самошкін. – Дніпропетровськ: Ін-т фізкультури, 2009. – 38 с.
3. Когут И.А. Двигательный режим и физическое состояние детей 6-7 лет, обучающихся в школах различного типа: дис. ... канд. по физ. воспитанию и спорту: (24.00.02)/ НУФВСУ / И.А. Когут. – К., 2006. - 239 с.
4. Кошелев, С. Н. Биомеханика спортивного танца. / С. Н. Кошелев. М., 2006. - 62 с.
5. Неминущий Г.П. Танцевальная нагрузка: её суть, структура, общая структура и методология исследования / Г.П. Неминущий, А.В. Дукальская. – Ростов н/Д.: Искусство, 2005. – 230 с.

Теорія і практика спорту для всіх

## СТАН ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ 1-5 КЛАСІВ ТА ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ОРГАНІЗАЦІЮ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Червотока М. О.

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

**Вступ.** Проблема збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління була і залишається однією з найважливіших проблем людського суспільства.

Серед численних і різноманітних проблем, з якими стикається у своїй роботі школа, є проблема підвищення ефективності фізичного виховання підростаючого покоління.

Згідно з даними ряду авторів лише 14 % дітей практично здорові, у той час як понад 50 % мають різні функціональні відхилення, а 35 – 40 % - хронічні [1,5 та ін]. За даними Міністерства охорони здоров'я України у 26,6 % учнів закладів загальної середньої освіти спостерігаються функціональні відхилення у роботі серцево-судинної системи. Необхідно також зауважати на існування такої проблеми, як недостовірні інформація в довідках про стан здоров'я. Нажаль на даний час батьки дуже безвідповідально та формально відносяться до здоров'я своїх дітей [2,5].

Однією з причин, що обумовлюють необхідність моніторингу здоров'я та радикальної перебудови фізичного виховання в системі освіти, є питання різкого погіршення здоров'я школярів. Стан здоров'я дітей і підлітків, що визначає основні тенденції здоров'я населення країни, є найважливішим показником досягнення суспільства в соціально-економічному, науковому і культурному аспекті.

**Мета дослідження** – визначити чинники, що впливають на стан здоров'я учнів 1 – 11 класів у закладах загальної середньої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукових джерел і педагогічного досвіду; контент-аналіз документальних матеріалів; метод системного аналізу; метод порівняння та зіставлення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналізуючи дані спеціальної літератури було з'ясовано, що серед учнів закладів загальної середньої освіти переважають хвороби органів дихання, шкіри, травми та отруєння, хвороби органів травлення, деякі інфекційні та паразитарні захворювання, хвороби ока та його придаткового апарату. Необхідно звернути увагу і на те, що хвороби серцево-судинної системи займають одне з останніх місць, що суперечить даним багатьох сучасних джерел. У 2017 р. на 1000 дітей порівняно з 2012 р., де кількість становила 10,41 на 1000 дітей становила 12,13 на 1000 дітей, що мають хвороби органів серцево-судинної системи. Як наслідок, це свідчить про погану тенденцію, на нашу думку, причин може бути безліч, але, безумовно, однією з них є гіпокінезія, пов'язана з розвитком комп'ютеризації в усіх сферах життя, що впливає на рівень рухової активності дітей шкільного віку і певною мірою не завжди дає можливість вирішити це питання щодо покращення рівня здоров'я на уроках фізичної культури, оскільки вони задовольняють лише 25 – 30 % загальної добової потреби дитини в русі. За час навчання у початковій школі більш поширеними є хвороби органів дихання, на друге місце виходили ендокринопатії, на третє – розлади психіки та поведінки, четверту позицію займали хвороби ока та його придаткового апарату. Під час навчання в основній школі набувають актуальності патології ендокринної системи, які на цьому етапі посіли перше рангове місце, розлади психіки та поведінки переходили на другу позицію, хвороби дихання – на третю, кістково-м'язової системи – на четверту [2]. Такий стан речей впливає на розподіл учнів на групи здоров'я. Ми можемо спостерігати, що кількість школярів, які відносяться до I групи здоров'я складає від 10,1% на початку першого класу, до 3,8 % наприкінці початкової школи та до 1,5 % протягом першого року навчання в основній школі. Крім того, у початковій школі знижувалася чисельність учнів II групи здоров'я (функціональні відхилення) з 59,7 до 46,2 %, за рахунок чого збільшувалася кількість учнів із III групи здоров'я (хронічні захворювання) з 30,2 до 49,4 %. Негативні тенденції в розподілі на групи здоров'я продовжуються при переході в основну школу:

значна кількість школярів, що мали III групу здоров'я, в п'ятому класі становила 58,0 %, що значно перевищувало чисельність учнів II групи. Загалом, за даними досліджень [1], лише 30% дітей шкільного віку можуть виконати фізичні нормативи без ризику для здоров'я та лише у 18–24% дітей відбувається сприятливе відновлення функціонального стану організму після їх виконання. Таким чином, діти 1 – 5 класів мають незадовільну функціональну пристосованість до фізичних навантажень при недостатній тренованості та низькому рівні функціонального резерву серця. Саме в цьому віковому діапазоні дітей шкільного віку спостерігається поступове зростання хвороб та відповідно починається накопичування хронічної патології.

**Висновки.** Основними чинниками, що впливають на стан здоров'я школярів 1 – 5 класів є комп'ютеризація, значне збільшення навчальних навантажень, що спрямовані в своїй більшості на розумову працездатність і як наслідок на зниження рухової активності дітей 1 – 5 класів, на поширеність хвороб і як наслідок на розвиток патологічних захворювань, починаючи з початкової школи та під час адаптації навчання в основній школі, що вимагає збільшення занять фізичними вправами як урочних, так і позаурочних форм занять у закладах загальної середньої освіти та позашкільної освіти.

### **Література**

1. Круцевич Т. Ю. Концепция системы физического воспитания в общеобразовательных школах/ Т. Ю. Круцевич// Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2015.- № 2. – С. 72-80.
2. Показники здоров'я населення України та використання ресурсів охорони здоров'я України за 2013-2014 роки – К., 2014 – 360 с.
3. Стан здоров'я дітей та підлітків в Україні та надання їм медичної допомоги за 2014 р. – К., 2015 – 200 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2. Под ред. Т. Ю. 8. Круцевич. – Київ: Олімпійська література. – 2008. – 368 с.
5. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію, 2012 р. – К., 2013. – 438 с.

Теорія і практика спорту для всіх

## ВПЛИВ ГІДРОПРОЦЕДУР НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Шкаберда А. А., Томіліна Ю. І., Козакова К. Г.

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

**Вступ.** Для збереження здоров'я жінок та протистояння стрес-факторам існують різні рекреаційні методи відновлення [3]. В нашій роботі ми пропонуємо результати досліджень, що пов'язані з дією води як засобу впливу з багатьма унікальними фізичними властивостями на організм людей зрілого віку. Основними факторами, що діють під час гідропроцедур на організм людини, є механічний і температурний, які доповнюють один одного. Існує багато методів SPA-програм, але, на нашу думку, душ Шарко має такі переваги перед іншими: оптимізація роботи багатьох фізіологічних систем, насамперед серцево-судинної, покращення суб'єктивного комфорту, відчуття "легкості" та релаксації. Дослідження варіабельності ритму серця до та після впливу процедури душу Шарко практично відсутні. Тому виникла потреба у визначенні інформативних складових, що змінюються під дією душу Шарко на організм жінок другого періоду зрілого віку [2].

**Мета дослідження** – вивчити вплив дії гідропроцедури душу Шарко на вегетативну регуляцію ритму серця жінок другого періоду зрілого віку.

**Методи дослідження.** Аналіз наукової літератури. Статистичні та спектральні методи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В роботі використовувався прилад "Фазаграф", який визначає варіабельність серцевого ритму. Сучасний підхід до оцінки варіабельності інтервалів R-R та стану вегетативної нервової системи (ВНС) базується на стандартах, запропонованих у 1996 р. на спільному засіданні Європейського товариства кардіологів і Північноамериканського товариства електростимуляції і електрофізіології. Згідно цим стандартам варіабельність ритму серця рекомендується вимірювати короткими (5-хвилинними), або довгими (24-годинними) записами кардіоінтервалів [4]. Аналіз варіабельності ритму серця рекомендується проводити статистичними та спектральними методами [1].

Було обстежено 14 жінок, середній вік яких  $39 \pm 3$  роки. Дослідження проводили на базі навчально-спортивного комплексу «Олімпійський стиль». Душ Шарко має важливу особливість: температура води повинна становити  $37^\circ$ .

Проведений аналіз засвідчив про наявність достовірної різниці за показниками індексу напруження та частотою серцевих скорочень до та після проведення гідропроцедури у жінок другого періоду зрілого віку. Отриманий результат свідчить про те, що вплив душу Шарко на організм жінок вкрай позитивний. Ці показники відображають релаксійний ефект, а саме, зменшення напруження вегетативної регуляції ритму серця (табл.1).

Таблиця 1

**Показники вегетативної регуляції ритму серця жінок другого періоду зрілого віку до та після гідропроцедури, (n=14)**

Показник	До процедури (n=14)			Після процедури (n=14)		
	Медіана	Нижній кuartиль	Верхній кuartиль	Медіана	Нижній кuartиль	Верхній кuartиль
Індекс напруження, ум.од.	131,6	98,2	165,5	67,85*	42,45	115,95
ЧСС, уд·хв <sup>-1</sup>	75	67	88	66*	61	68
NN, %	680	643	738	750	690	785
SDNN, %	38	33	47	48	41	54

Примітки: \*-p<0,05 порівняно з показниками до проведення процедури

У таблиці 2 представлені спектральні характеристики серцевого до та після гідро процедури ритму жінок другого періоду зрілого віку.

Проведений аналіз засвідчив наявність достовірної різниці за показником низькочастотного спектру та тенденцію до зниження показнику балансу високочастотного та низькочастотного спектру після проведення гідро процедури у жінок другого періоду зрілого віку.

Таблиця 2

**Спектральні характеристики серцевого ритму жінок другого періоду зрілого віку до та після гідро процедури, (n=14)**

Показник	До процедури (n=14)			Після процедури (n=14)		
	Медіана	Нижній кuartиль	Верхній кuartиль	Медіана	Нижній кuartиль	Верхній кuartиль
LF, %	45,5	38,0	52,5	36,0	28,0	44,0
HF, %	19,5	12,5	26,0	25,5	14,5	32,0
LF/HF	2,3	3,1	2	1,4	2	1,3
VLF, %	14	11	18	28*	18	36

Примітки: \*-p<0,05 порівняно з показниками до проведення процедури

Отриманий результат свідчить про те, що за даними спектрального аналізу переважає наднизькочастотний спектр ритму серця до проведення гідро процедури. Цей факт відображає вплив центральних механізмів енергометаболічного обміну до проведення гідро процедури.

Однак, у жінок другого періоду зрілого віку простежується зростання щільності високочастотного спектру потужності ритму серця після гідро процедури. Цей факт вказує на активацію парасимпатичного тону вегетативної нервової системи.

**Висновки.**

Отриманий результат свідчить про те, що вплив душі Шарко на організм жінок вкрай позитивний: відображає релаксійний ефект зі зменшенням напруження вегетативної регуляції ритму серця.

Виявлено, що у жінок другого періоду зрілого віку до проведення процедури спостерігається переважання наднизькочастотного спектру за рахунок симпатичного впливу на пазухо-передсердний вузол серця.

**Література.**

1. Баевский Р.М., Берсенев Е.Ю., Орлов О.И., Ушаков И.Б., Черникова А.Г. Проблема оценки адаптационных возможностей человека в авиакосмической физиологии. Российский физиологический журнал; 2012. 1: 95-107.
2. Быков А.Т., Маляренко Т.Н., Маляренко Ю.Е., Собин С.В. Основы оздоровительных эффектов. Валеология. Ростов-на-Дону; 2009. 03: 51-59.
3. Дуров А.М., Аминева Т.В., Терехин В.А., Румянцева Ю.А. Оценка уровня функциональных возможностей и биологического возраста спортсменов: (хронобиологические аспекты). Теория и практика физ. культуры; 2005. 8: 24-26.
4. Tulppo M. P., R.L.Haghsan, T.H.Makikallio Effect of exercise and passive head-up tilt on fractal and complexity properties of heart rate dynamics. American Journal Physiology Heart Circ. Physiology; 2001. №280(3). p. 1082-1087.



Теорія і практика спорту для всіх

## **ОЗДОРОВЧА ХОДЬБА З ВИКОРИСТАННЯМ МЕХАНІЧНИХ ТРЕДМІЛІВЯК ЗАСІБ КОНДИЦІЙНОГО ТРЕНУВАННЯ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ**

Щур Ю. В.

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

**Вступ.** Актуальною проблемою сьогодення в Україні є незадовільний стан здоров'я жінок другого періоду зрілого віку. Не викликає сумнівів, що здоров'я нації часто визначається здоров'ям жінок, які виконують репродуктивну, виховну, виробничу й суспільну функції [1]. Саме тому формуванню і збереженню здоров'я, а також профілактиці захворювань жінок другого періоду зрілого віку останнім часом приділяється достатньо уваги.

**Мета дослідження** – обґрунтувати доцільність використання оздоровчої ходьби в кондиційному тренуванні жінок другого періоду зрілого віку.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Популярність ходьби як оздоровчого засобу можна підтвердити такими цифрами та фактами: 64% населення цим видом рухової активності займаються в США; 40% - у Канаді, в Україні лише 7-10%. Оздоровча ходьба популярна і в інших країнах Америки - Мексиці, Колумбії, практично у всіх країнах Європи, а також в Австралії, Новій Зеландії, все більше зростає її популярність в країнах Азії. Мільйони людей систематично застосовують оздоровчу ходьбу як засіб кондиційного тренування [2].

Із середини ХІХ ст. лікарі почали освоювати методи лікування, засновані на комбінації впливу кліматичних факторів і руху [3].

Під час ходьби в динамічну роботу включаються близько 56 % усіх м'язів тіла одночасно. У сучасних наукових дослідженнях доведено оздоровчий вплив ходьби на серцево-судинну, дихальну та нервову системи організму людини, обмін речовин, загальний стан здоров'я. За даними Л. Я. Іващенко, Н. П. Страпко [2], оздоровчу ходьбу доцільно використовувати як профілактичний засіб для осіб із ризиком розвитку серцево-судинних захворювань. Так, Л.Я. Іващенко, О.Л. Благій, Ю.О. Усачов узагальнили авторські програми оздоровчої ходьби для осіб, які страждають легкою формою ішемічної хвороби серця, програму ходьби для осіб з надмірною вагою тіла, для людей 60 років і старше. Авторами встановлено, що до параметрів навантаження у ходьбі належать: темп (кількість кроків за хвилину), довжина дистанції; техніка ходьби, характер ґрунту (асфальт, пісок, сніг), рельєф місцевості (з гори, в гору, по рівній і пересіченій місцевості), метеоумовами (вологість, атмосферний тиск), характер одягу, взуття [2].

На сьогодні, як за кордоном, так і в Україні відмічається тенденція активного розвитку програм з ходьби з використанням обладнання. Завдяки універсальності сучасних тренажерів під час занять можна одночасно поєднувати аеробне і силове навантаження. Завдяки великій різноманітності моделей можна підібрати індивідуальний тренажер залежно від стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості - електричні і механічні бігові доріжки, степпери, тренажер, що імітує скандинавську ходьбу, еліптичний тренажер.

Відомо, що перша бігова доріжка була розроблена Робертом Брюсом і Вейном Квінтоном у Вашингтоні в медичних цілях. У 1968 р. доктор Кеннет Купер опублікував доповідь, в якій наводив аргументи на користь аеробних тренувань, а також створення умов для таких тренувань у приміщенні [3].

До однієї з інноваційних програм аеробної спрямованості відносяться заняття на механічних доріжках MaxerRunner. Доведено, що це перша механічна доріжка, яка змінює нахил у русі. Автор, італійський фітнес-тренер Max Grossi, дослідив, що енергетичні затрати на цій доріжці значно вищі, ніж на електричній доріжці з однаковим нахилом, швидкістю та проміжком часу. Одна хвилина на механічній доріжці MaxerRunner прирівнюється до восьми хвилин на електричній доріжці. Тренування імітує підйом на вершину гори, точно відтворюючи тренування на відкритому повітрі, що проводиться під музичний супровід з різною швидкістю та техніками

ходьби. Тренування на механічних доріжках MaxerRunner доступнее для осіб різного віку та рівня підготовленості [4].

Отже, можна відзначити такі переваги оздоровчої ходьби для жінок другого періоду зрілого віку:

1. Відсутність спеціальної екіпіровки, оскільки не кожна жінка цього віку почуває себе достатньо впевнено для того, щоб вийти на вулицю міста для пробіжки в спортивному костюмі.

2. Зручний час для занять: Враховуючи сучасний ритм життя жінок другого зрілого віку, знайти час для оздоровчого тренування досить складно. Оздоровча ходьба дозволяє частину фізичних навантажень виконувати в режимі трудового дня - пішки на роботу і назад, прогулянка в обідню перерву, подолання швидким кроком невеликих відстаней протягом дня.

3. Можливість регулювати навантаження і забезпечувати комплексний вплив на функціональні системи організму жінки та сприяти підвищенню рівня фізичного стану.

4. Можливість поєднувати творчу (розумову) діяльність і оздоровчу ходьбу: багато дослідників відмічали, що ходьба не заважає, а навпаки, стимулює розумову діяльність.

**Висновки.** У процесі ретроспективного аналізу науково-методичної літератури й узагальнення передового досвіду підтверджено переваги і поширеність оздоровчої ходьби серед жінок другого періоду зрілого віку [2].

Доведено, що оздоровча ходьба – різновид кондиційного тренування, ефективний оздоровчо-профілактичний і відновлювальний засіб, що використовується для активізації органів кровообігу, дихання та обміну речовин.

#### **Література**

1. Бондаренко СК. Спортивная и оздоровительная ходьба. СПб: Химии СПбГУ; 2001. 111 с.
2. Иващенко ЛЯ, Благий АЛ, Усачев ЮА. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Киев: Наук. світ; 2008. 197 с.
3. Мильнер Е. Ходьба вместо лекарств. Москва; 2010. 256 с.
4. Grossi M. MaxerRanner. 2002: [www.heatprogram.com](http://www.heatprogram.com)