

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності

Збірка статей науково-практичної конференції

25-26 листопада 2021 року



Харків 2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності

Збірка статей науково-практичної конференції

25-26 листопада 2021 року

Харків 2021

УДК 796

Ф50

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності: збірка статей науково-практичної конференції, 25-26 листопада 2021 року, Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2021, 158 с. (Укр.)

В збірці наведені статті з питань вдосконалення підготовки спортсменів у різних видах спорту, психологічної підготовки у спорті та фізичній культурі, застосування оздоровчих та здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі, оцінки рівня фізичної підготовленості та активності різних верств населення. В них відображені результати власних пошуків авторів у зазначених напрямках.

Збірка орієнтована на здобувачів освіти всіх рівнів акредитації, викладачів закладів вищої та середньої освіти, тренерів з видів спорту, спортсменів.

Зауваження, пропозиції та побажання надсилати за електронною адресою: kaf-fencing@hnpu.edu.ua

Публікується в авторській редакції.

Редакційна колегія :

Кривенцова І.В., к.пед.наук, доцент – головний редактор

Несен О.О., к.фіз.вих., відп.редактор

Єрмаков С.С., д.,пед.н., професор

Вострокнутов Л.Д., к.юр.наук, доцент

Цимбалюк Ж.О., к.фіз.вих., доцент

Коробкіна О.Г. директор наукової бібліотеки ХНПУ імені Г.С. Сковороди

Огарь Г.О. старший викладач

ЗМІСТ

Без'язична Ольга, Пашкевич Святослава. Особливості фізичної терапії при внутрішньосуглобовому переломі колінного суглобу на довготривалому етапі реабілітації.	5
Білогрищенко Андрій, Огарь Геннадій. Динаміка фізичної підготовленості юних борців греко-римського стилю під впливом авторської програми тренування.	10
Вострокнутов Леонід, Клименченко Вікторія, Вострокнутов Іван. Про організацію і проведення спортивних змагань під час епідемії коронавірусної інфекції COVID-19.	19
Ільницька Ганна, Ільницька Лариса, Ільницький Сергій. Менеджмент дистанційного навчання у контексті навчальної дисципліни «Фізичне виховання».	25
Клименченко Вікторія, Несен Олена, Никиткин Микита. Показники швидкісно-силових здібностей юних фехтувальників.	32
Кононенко Нелля, Білоус Наталія. Результативність ігрової діяльності гандболістів команди ХАІ-ФГХО в іграх чемпіонату України серед чоловічих команд.	38
Коренкова Наталія. Особливості використання інтерактивних методів навчання на заняттях з фізичного виховання та ТМФВ в межах формування здоров'язберігаючих компетенцій у студентів педагогічного коледжу.	44
Кривенцова Ірина, Горбачук Євгеній. Динаміка підготовленості юних шпажистів 9-11 років під впливом розробленої програми.	49
Кривенцова Ірина, Клименченко Вікторія. Профілактика респіраторних захворювань здобувачів освіти під час карантинних обмежень.	54
Кривуца Ірина, Несен Олена. Зміни рівня розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 6-7 класів за період дистанційного та змішаного навчання в період пандемії COVID-19.	62
Лючкова Єлізавета. Координаційні здібності у тренувальній та змагальній діяльності тхеквондистів.	69
Мельник Аліна, Ляхова Тамара. Аналіз ефективності виконання силової подачі у стрибку волейболістами студентської команди «ХДАФК» у чемпіонаті Харкова.	74
Мусієнко Антон, Цимбалюк Жанна. Сучасні тенденції розвитку баскетболу 3х3.	81

Несен Олена. Теоретична підготовка здобувачів вищої освіти на заняттях з фізичного виховання.	89
Огарь Геннадій, Ольховський Максим. Динаміка спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих бійців змішаних єдиноборств протягом підготовчого періоду макроциклу при виконанні техніки боротьби.	95
Огарь Геннадій, Шевченко Олександр. Особливості базової підготовки юних борців вільного стилю.	104
Плохих Андрій, Огарь Геннадій. Динаміка спеціальної витривалості бійців групи базової підготовки 13 - 15 років під впливом програми тренування на основі навчальної програми з козацького двобою.	113
Поворознюк Геннадій, Пимонова Дарія. Особливості процесу фізичного виховання та спорту в умовах пандемії в закладі фахової передвищої освіти.	122
Попрашаєв Олександр, Чумаков Олег. Досвід організації навчальної роботи на кафедрі фізичного виховання № 1 НЮУ імені Ярослава Мудрого під час змішаної або дистанційної форми організації навчального процесу.	128
Семашко Світлана, Кривенцова Олена. Особливості секційної роботи зі спортивної аеробіки та черліденгу в період пандемії COVID-19.	137
Стрельникова Євгенія, Пономаренко Олена. Використання комплексів спеціальних вправ у підготовчому періоді річного циклу підготовки волейболісток.	143
Кічерман Євгеній, Огарь Геннадій. Розвиток спритності хлопчиків 6-7 років у групі початкової підготовки з карате.	148

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ВНУТРІШНЬОСУГЛОБОВОМУ ПЕРЕЛОМІ КОЛІННОГО СУГЛОБУ НА ДОВГОТРИВАЛОМУ ЕТАПІ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Ольга Без'язична

старший викладач,

Харківська державна академія фізичної культури

Святослава Пашкевич

к.мед.н., доцент,

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті розглянуто програми кінезотерапії хворих після оперативного лікування внутрішньосуглобових переломів колінного суглоба. Представлено, що усі категорії d450 Ходьба, d455 Рух довкола, d640 Ведення домашнього господарства, d920 Відпочинок і дозвілля достовірно покращились у ОГ ($p < 0,05$) після запропонованої програми реабілітації, і тільки d450 Ходьба мала достовірні зміни у КГ. За трьома категоріями (d455, d640, d920) була встановлена достовірна різниця між ОГ та КГ ($p < 0,05$). Категорія d850 Оплачувана робота значно покращилась за період дослідження в ОГ ($p < 0,05$), з достовірною різницею між цими показниками з КГ, які достовірних змін не зазнали.

Ключові слова: реабілітація, кінетотерапія, електроміостимуляція, внутрішньосуглобовий перелом, відновлення.

Вступ. Закриті травми колінного суглоба серед ушкоджень великих суглобів спостерігаються досить часто і становлять близько 70 % всіх травм опорно-рухового апарату [2, 3]. Тривале порушення функції колінного суглоба у більшості випадків призводить до стійкої контрактури суглобу, м'язової гіпотрофії, порушення стереотипу ходи, обмеження активного способу життя [3,4].

Найактуальнішим питанням для пацієнта є відновлення функції кінцівки після зазначених ушкоджень та повернення до активного життя [6]. Розроблені

та висвітлені у літературі програми терапевтичних вправ можуть включати амплітудні, силові, інтенсивні функціональні вправи, вправи на пропріорецепцію, зі зворотним зв'язком, вправи у воді і багато інших. Є програми, в яких додатково використовують апаратну фізіотерапію (електростимуляція, інтерференційні струми), носіння шарнірних ортезів, пасивну розробку суглоба, мануальну корекцію й тейпування [3]. Однак наявні доказові дослідження підтверджують, що тільки електротерапія та вправи відіграють значну роль у подоланні наслідків післяопераційної тугоухливості коліна [6]. На додаток до цього, встановлено, що вправи, які виконуються під наглядом фізичного терапевта, набагато ефективніші в порівнянні з домашнім лікуванням [6].

Таким чином, програми кінезотерапії хворих після оперативного лікування внутрішньосуглобових переломів колінного суглоба дотепер не мають «золотого стандарту», а проблема визначення ефективних терапевтичних вправ в залежності від періоду реабілітації є актуальною.

Мета роботи – розробити та надати клініко-фізіологічне обґрунтування програми реабілітації для хворих після оперативного лікування внутрішньосуглобових переломів колінного суглобу та проаналізувати показники ефективності реабілітації.

Методи та організація дослідження Проведено теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, використовувалися педагогічні методи, методи дослідження на рівні структури і функції, діяльності та участі за Міжнародною класифікацією функціонування; методи математичної статистики для обробки отриманих результатів.

Програма фізичної терапії при внутрішньосуглобовому переломі колінного суглобу на довготривалому етапі реабілітації включала 15-16 занять протягом 2 місяців після проходження раннього та пізнього післяопераційного періодів. Програма складалась із кінезотерапії та електроміостимуляції. У програмі брали участь особи після оперативного лікування перелому

дистального відділу стегнової кістки (7 осіб, 3 - з контрольної (КГ), 4 - з основної групи (ОГ)). Пацієнти основної групи займалися за розробленою програмою фізичної реабілітації, яка відрізнялася акцентом на м'язах задньої поверхні нижньої кінцівки, та включала усі види вправ КГ: вправи на блоковому тренажері, випади, подолання сходів, динамічні балансові вправи, вправи для стабільності тулуба, плиометричні та циклічні вправи (велотренажер, біговий, градуйовані вправи, специфічні для кожної спортивної діяльності) [1]. Електроміостимуляцію застосовували для хамстрингів та чотирьохголового м'язу у ОГ та тільки чотирьохголового у КГ.

У пацієнтів, що отримали травму колінного суглоба у динаміці на довготривалому етапі досліджувалися: структури, пов'язані з рухом - s750 Структура нижньої кінцівки; функції - b280 Відчуття болю, b710 Функції рухливості суглоба; активність та участь - d450 Ходьба, d455 Рух довкола, d475 Керування транспортом, d640 Ведення домашнього господарства, d850 Оплачувана робота, d920 Відпочинок і дозвілля, за відповідними кваліфікаторами.

На підставі категорій МКФ було сформовано довготривалі цілі цього етапу: відновити функцію нижньої кінцівки, можливість керувати авто, працювати на дачі та повернутись до роботи в залежності від індивідуальних потреб пацієнтів.

Для тестування відмінності між групами та у динаміці використовували непараметричну статистику, для пов'язаних сукупностей критерій Вілкоксона, для незалежних Манна-Уїтні. Значення $p < 0,05$ вважали значущими.

Результати та обговорення. У динаміці через 2 місяці проводилася оцінка ефективності реабілітації за результатами досягнення цілей. Меті «Відновити функції нижньої кінцівки» відповідало дві категорії МКФ: b280 Відчуття болю та b710 Функції рухливості суглоба, які достовірно покращились у ОГ та КГ ($p < 0,05$). Оцінка болю зменшилася у ОГ з $2,9 \pm 0,7$ до $1,5 \pm 0,6$ та у КГ з $3,1 \pm 0,8$ до $1,8 \pm 0,7$ ум.од., а рухливість суглоба збільшилася у ОГ з $2,8 \pm 0,3$ до

1,9±0,5 та у КГ з 2,9±0,4 до 1,8±0,7 ум.од. Різниці за цими показниками між групами порівняння встановлено не було.

Мета «Можливість керувати авто» була досягнута у всіх пацієнтів як КГ, так і ОГ. Категорія d475 Керування транспортом була оцінена – труднощі відсутні після проведення реабілітації всіма дослідженими, хоча на початку періоду середні оцінки кваліфікатора склали 3,0±0,7 у ОГ та 3,2±0,7 у пацієнтів КГ. Різниці за цими показниками між групами порівняння також встановлено не було.

Мета «Здатність працювати на дачі» була поставлена 2-ом особам з ОГ та 3-ом з КГ і була виконана тільки пацієнтами ОГ. Усі категорії d450 Ходьба, d455 Рух довкола, d640 Ведення домашнього господарства, d920 Відпочинок і дозвілля достовірно покращились у ОГ ($p < 0,05$), і тільки d450 Ходьба мала достовірні зміни у КГ. За трьома категоріями (d455, d640, d920) була встановлена достовірна різниця між ОГ та КГ.

Мета «Повернутись до роботи» є похідною для участі людини у суспільному житті і є найважливішою для реабілітації людини. Категорія d850 Оплачувана робота значно покращилась за період дослідження в ОГ ($p < 0,05$), з достовірною різницею між цими показниками з КГ, які достовірних змін не зазнали.

Аналіз сучасних джерел показав, що відносно високий рівень ускладнень після внутрішньосуглобового перелому колінного суглоба може негативно вплинути на функціонування, активність та участь значної частини пацієнтів. Оптимальний протокол реабілітації не розроблено, але доказовими є фізичні вправи та електролікування для покращення рухливості суглобів після оперативного втручання. Зручність оцінки ефективності втручання за МКФ дозволяє визначити виконання поставленої у програмі мети.

Висновки. Динаміка багатьох з досліджуваних показників показала позитивні зміни у пацієнтів обох груп, проте в ОГ спостерігали більш значуще покращення показників, що можливо є підтвердженням ефективності

розробленої та впровадженої програми фізичної реабілітації, але невелика кількість спостережень є обмеженням і потребує подальшого доопрацювання.

Література

1. Без'язична О. В., Литовченко В. О., Пустовойт Б. А. Програма фізичної реабілітації пацієнтів після артроскопічно контрольованої реконструкції передньої хрестоподібної зв'язки. В: *Актуальні питання лікування патології суглобів та ендопротезування*. Матеріали 4-ї науково-практичної конференції; 2019 Вересень 12-14; Запоріжжя. Запоріжжя, 2019. С 9-10.

2. Бур'янов О. А. Ярмолюк Ю. О., Вакулич М. В. Оптимізація відновного лікування постраждалих з множинними переломами довгих кісток. *Харківська хірургічна школа*. 2016. № 4 (79). С. 76–81.

3. Головаха М. Л., Нерянов Ю. М., Івченко Д. В. Загальні питання травматології та ортопедії: навчально – методичний посібник. 2- е видання (переглянуто та доповнено). Запоріжжя, 2016. 200 с.

4. Мухін В. М. Фізична реабілітація в травматології: монографія. Львів : ЛДУФК, 2015. 428 с.

5. Kumar R, Kaushal K, Kaur S. Role of physiotherapy in post-operative knee stiffness: A literature review. *Adesh Univ J MedSciRes*. 2020. № 2(1). P. 31-35.

6. Laprade Robert F., O'Brien Luke, Chahla Jorge, Kennedy Nicholas I. The Knee Injury Bible: Everything You Need to Know about Knee Injuries, How to Treat Them, and How They Affect Your Life. Lifelong Books, 2019. 384 p.

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ ПІД ВПЛИВОМ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

Андрій Білогрищенко

здобувач вищої освіти II магістерського рівня 2 року навчання,
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Геннадій Огарь

старший викладач,
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. Дане дослідження присвячене визначенню динаміки фізичної підготовленості юних борців греко-римського стилю. В експериментальній групі початкової підготовки, була застосована авторська програми тренування. Її зміст відрізнявся від програми тренування контрольної групи збільшенням обсягів засобів координаційної підготовки та ігрового методу тренування.

Ключові слова: греко-римська боротьба; юні борці; етап початкової підготовки; динаміка; фізична підготовленість.

Вступ. Спортивна боротьба, на сучасному етапі розвитку, характеризується високими вимогами до різних розділів підготовки спортсменів. Досягнення високих результатів в змагальній діяльності борця залежить від багатьох компонентів його підготовленості, серед яких: технічний, тактичний, психологічний. Серед цих компонентів важливу роль відіграє рівень фізичної підготовленості, який формується шляхом розвитку фізичних якостей спортсмена [6, 7, 10].

Успішне вдосконалення у видах спортивної боротьби передбачає високий рівень фізичних кондицій спортсменів. Особливістю спортивної боротьби є безпосередній щільний контакт борців під час поєдинку. Особливо це стосується найстарішого виду спортивної боротьби - греко-римського стилю, де спортсмени виконують переважно високо амплітудні, складні за

координаційною структурою прийоми, а для виконання технічних дій в партері та в стійці, або для захисту від них, спортсмен має проявити неабиякі силові здібності. Ведення щільної боротьби протягом поєдинку, що вимагають сучасні правила греко-римської боротьби, не можливе без високого рівня розвитку силової й швидко-силової витривалості [5, 9, 10].

Греко-римська боротьба відноситься до числа видів спорту, в яких пред'являються високі вимоги до фізичної підготовленості спортсменів, без достатнього рівня розвитку окремих компонентів якої не можливе успішне освоєння техніки боротьби. Таким чином фізична підготовленість спортсмена в боротьбі разом з їх техніко-тактичною підготовленістю, є одними з основних і вагомих чинників, що визначають успіх процесу спортивного вдосконалення.

Оптимальна побудова процесу загальної фізичної підготовки покликана сприяти різнобічному і пропорційному розвитку рухових здібностей спортсмена. При цьому досягнення високих показників рухової підготовленості за допомогою засобів загальної фізичної підготовки повинно слугувати фундаментальною основою для формування спеціальної фізичної підготовленості та ефективною основою набуття та вдосконалення технічної, тактичної і психологічної складових підготовленості. У той же час тренерам слід враховувати, що сам по собі функціональний потенціал, набутий спортсменом в ході загальної фізичної підготовки, не може забезпечити високих спортивних результатів без реалізації процесу спеціальної фізичної підготовки, спрямованої на розвиток певних компонентів рухових якостей з обов'язковим урахуванням специфічних особливостей змагальної діяльності у обраному виді спорту [8, 12].

Велике значення для всебічної базової підготовки в спортивній боротьбі має етап початкової підготовки. На цьому етапі необхідно закласти фундамент для подальшого успішного спортивного вдосконалення юних борців [5].

В навчально-тренувальному процесі борців вже на початковому етапі спортивної спеціалізації велику увагу приділяють формуванню фізичних

кондицій юних спортсменів. Нажаль, між фахівцями, як теоретиками так і практиками, існують протиріччя з питання змісту процесу фізичної підготовки на початковому етапі спеціалізації в спортивній боротьбі. На сьогодні маємо обмаль конкретних рекомендацій з цієї проблеми.

Мета дослідження: визначити динаміку фізичної підготовленості юних борців греко-римського стилю групи початкової підготовки, під впливом збільшення обсягів засобів координаційної підготовки та ігрового методу тренування.

Завдання дослідження:

- 1) провести аналіз досліджуваного питання в сучасних публікаціях;
- 2) розробити програму підготовки борців - початківців з переважним застосуванням засобів координаційної підготовки та ігрового методу тренування;
- 3) дослідити динаміку фізичної підготовленості юних борців під впливом запропонованої програми тренування.

Матеріали та методи дослідження. В дослідженні прийняли участь 20 борців греко-римського стилю (8-9 років) групи початкової підготовки, першого року навчання КДЮСШ №9 м. Харкова. При зарахуванні на відділення греко-римської боротьби було проведено тестування фізичної підготовленості юних борців за основними її компонентами, на підставі чого вони були поділені на дві рівномірні групи ($p > 0,05$).

В першій групі (експериментальній, $n=10$) проводились заняття за авторською програмою, зміст якої відрізнявся від методики застосованої в другій - контрольній групі ($n=10$), збільшенням обсягу засобів координаційної підготовки та ігрового методу тренування. Дослідження тривало 10 тижнів, з 2 вересня до 15 листопада 2019 року на базі КЗ «КДЮСШ №9».

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, математико-статистичні методи.

Результати дослідження. Розроблена експериментальна методика була застосована в навчально-тренувальних заняттях експериментальної групи і мала наступну структуру:

В розминці використовувались ходьба, біг, бігові вправи, ЗРВ у русі, ЗРВ на місті, акробатичні вправи, спеціальні вправи, прискорення, спеціальні вправи на борцівському мосту. Поступово збільшувалась кількість вправ складних за координаційною структурою.

В основній частині використовувались спеціальні підвідні вправи (зі спрямованістю на вивчення нових рухів, які є елементами цілісних технічних дій в обидві сторони) в партері та стійці; пізніше - вивчалися елементарні технічні дії в партері та стійці в обидві сторони. По мірі розвитку загальних і спеціальних рухових здібностей юних борців додавались більш складні спеціальні вправи борця (забігання на мосту, перемахи, постановка зі стійки на міст і т. п.). Застосовувались ігрові завдання та рухливі ігри, як командні так й індивідуальні (ті хто програє, виконують вправи спрямовані на розвиток інших рухових здібностей, переважно силових, якщо нічия вправу виконують обидва спортсмени: підтягування, згинання й розгинання рук в упорі лежачи; присідання, гіперекстензія, піднімання в сід з В.П. лежачи та ін.). Якщо сили партнерів були не рівними, використовувалось полегшення умов (гандикап) для більш слабого борця, для вирівнювання шансів на перемогу. Поступово, до рухливих ігор та ігрових завдань загально-розвиваючого характеру в навчально-тренувальні заняття додавались спеціальні ігри з елементами єдиноборства. Обсяг використання ігрового методу в експериментальній групі сягав 50% від загального часу тривалості основної частини навчально-тренувального заняття.

В заключній частині юні борці виконували вправи на розслаблення і на розвиток гнучкості (переважно пасивної). Підводились підсумки навчально-тренувального заняття (обов'язково відзначались кращі вихованці та ті, хто старався, навіть якщо в них не все виходило).

Структура тренування в контрольній групі була більш традиційною. Навчання техніці відбувалось переважно цілісним методом, з поступовим ускладненням технічних дій. Як і в експериментальній групі також застосовувався ігровий метод але у значно меншому об'ємі. В основному це були ігри (регбі та салки на колінах), естафети, які проводились наприкінці основної частини навчально-тренувального заняття. Обсяг їх складав близько 15% тривалості основної частини.

Дослідження, яке відбувалось протягом десяти тижнів, мало виявити ефективність експериментальної програми, через визначення динаміки фізичної підготовленості юних спортсменів.

В таблиці 1 показана динаміка окремих компонентів фізичної підготовленості юних борців експериментальної групи.

Таблиця 1

Динаміка фізичної підготовленості юних борців греко-римського стилю експериментальної групи протягом дослідження

№ з/п	Тест	Початок	Кінець	t	p
		X1± σ1	X2± σ2		
1	Біг 30 м, с	6,76±0,75	6,40±0,65	0,97	>0,05
2	Стрибок у довжину з місця, см	108,3±9,2	116,9±7,9	2,24	<0,05
3	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	11,9±5,9	20,1±4,9	3,38	<0,01
4	Підтягування на перекладині, разів	3,9± 2,6	6,5±2,5	2,25	<0,05
5	Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	25,5±7,7	32,6±6,4	2,24	<0,05
6	Нахил вперед сидячи (гнучкість), см	4,8±2,9	8,5±2,2	3,22	<0,01
7	Човниковий біг 4×9м, с	13,41±0,92	12,54±0,69	2,41	<0,05

Були виявлені позитивні зрушення підготовленості юних спортсменів за шістьма показниками з семи досліджуваних. Лише при виконанні бігу на 30-метровій дистанції не спостерігається вірогідності розрізень між показниками попереднього і підсумкового тестування ($p > 0,05$). За іншими показниками була статистично доведена позитивна динаміка фізичної підготовленості юних борців експериментальної групи ($p < 0,05-0,01$).

В контрольній групі відбулись менше виражені позитивні зрушення фізичної підготовленості юних борців (таблиця 2).

Динаміка фізичної підготовленості юних борців греко-римського стилю контрольної групи протягом дослідження

№ з/п	Тест	Початок	Кінець	t	p
		X1±σ1	X2±σ2		
1	Біг 30 м, с	6,69±0,9	6,50±0,7	0,61	>0,05
2	Стрибок у довжину з місця, см	106,9±8,8	112,8±7,6	1,59	>0,05
3	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	13,3±6,3	19,4±6,5	2,12	<0,05
4	Підтягування на перекладині, разів	4,5±3,5	6,6±3,1	1,42	>0,05
5	Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	23,9±6,8	28,4±4,8	1,71	>0,05
6	Нахил вперед сидячи (гнучкість), см	5,8±3,4	8,9±2,7	2,25	<0,05
7	Човниковий біг 4×9м, с	13,10±0,7	12,76±0,6	1,08	>0,05

У двох вимірюваннях було отримано підтвердження позитивної динаміки фізичної підготовленості борців-початківців, при дослідженні кількості згинань й розгинань рук в упорі лежачи ($t=2,12$; $p<0,05$) і при виконанні випробуваними нахилу вперед з положення сидячи, що характеризує рівень розвитку гнучкості спортсменів ($t=2,25$; $p<0,05$). В інших тестах, хоч і спостерігається тенденція до покращення результатів, але статистичного підтвердження не було отримано ($p>0,05$).

Маємо зазначити, що майже в усіх досліджуваних показниках, як у представників експериментальної так і контрольної груп спостерігається зменшення середнього квадратичного відхилення, що показує на поступове вирівнювання фізичної підготовленості у групах, між більш сильними і слабкими спортсменами.

Таким чином, можна стверджувати, що застосування, в навчально-тренувальному процесі борців початкового рівня навчання, засобів спрямованих переважно на розвиток координаційних здібностей, а також використання переважно ігрового метода тренування, позитивно впливає на динаміку фізичної підготовленості юних спортсменів. На нашу думку, це пояснюється: по-перше, емоційною складовою, яка притаманна ігровій формі проведення занять з дітьми молодшого шкільного віку, що дозволяє з легкістю переносити тренувальні навантаження; по-друге, спрямованість на розвиток

координаційних здібностей на початковому етапі спортивної спеціалізації позитивно впливає на освоєння спортивної техніки та розвиток інших рухових здібностей, на чому наголошують ряд фахівців [3, 4, 6 й ін.].

Результати даного дослідження доповнюють результати досліджень інших фахівців з проблем: початкової підготовки в спортивній боротьбі (R. Nikooie, M. Cheraghi, F. Mohamadipour, 2017; М. Г. Ставрiнов, В. В. Орлюк, В. М. Волошин, 2018); фізичної підготовки в спортивній боротьбі (Н. М. Санжарова, Г. О. Огарь, Є. Гунько, 2018; Ю. М. Тропін, 2018; D. Detanico, R. Kons, D. Fukuda, A. Teixeira, 2020) координаційної підготовки на початкових етапах спортивної спеціалізації (К. В. Ананченко, Н. В. Бойченко, П. П. Панов, 2017; Н. В. Бойченко, 2019; В. М. Платонов, 2020); використання ігрового методу у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку та навчально-тренувальному процесі юних борців (В. Шандригось, 2013; Б. П. Безпала, 2019; Г. О. Ограрь, Л. Д. Вострокнутов, З. А. Ужуєв).

Висновки:

1. Фахівці наголошують на важливості базової підготовки в спортивній боротьбі, особливо базової фізичної підготовки, на підґрунті якої відбувається подальше удосконалення спортивної підготовленості спортсменів.

2. Була розроблена методика фізичної підготовки юних борців греко-римського стилю, яка відрізнялась від традиційної методики збільшенням обсягів засобів координаційної підготовки та ігрового методу тренування (до 50% від тривалості основної частини навчально-тренувального заняття).

3. Під впливом експериментальної методики фізичної підготовки у борців-початківців відбулась позитивна динаміка показників фізичної підготовленості у шести вимірюваннях з семи ($p < 0,05-0,01$). В контрольній групі позитивна динаміка фізичної підготовленості виявлена за двома досліджуваними показниками ($p < 0,05$), хоча й за іншими, спостерігається тенденція до покращення.

Перспективи подальших досліджень. Далі ми плануємо дослідити вплив даної методики на якість освоєння техніки боротьби юними борцями греко-римського стилю.

Література

1. Ананченко К. В., Бойченко Н. В., Панов П. П. Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*. Харків, 2017. №3. С. 4-11.

2. Беспала Б. П. Рухливі ігри як засіб розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукраїнської електронної конференції*. Вінниця, 2019. С. 17-21.

3. Бойченко Н. В. Розвиток та вдосконалення координаційних здібностей в дзюдо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. Харків, 2019. Т1. С. 12-16.

4. Огарь Г. О., Вострокнутов Л. Д., Ужуєв З. А. Вплив координаційної підготовленості спортсменів на ефективність освоєння базової техніки боротьби на початковому етапі спортивної спеціалізації в самбо. *Актуальные научные исследования в современном мире*. Переяслав-Хмельницький, 2020. В.11(67). ч. 3. С. 89-94.

5. Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І., Ручинський Д. О. Особливості спеціальної підготовленості юних борців греко-римського стилю з різними тактичними манерами ведення поєдинку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів, 2014. В. 118(4). С.143-145.

6. Платонов В. М. Координація, спритність, гнучкість, швидкість: сучасна система знань. Онлайн-семінар. 14 травня 2020 р. YouTube. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=1ZFxfO3GNM&t=1343s>.

7. Санжарова Н. М., Огарь Г. О., Гунько Є. О. Методика швидкісно-силової підготовки юних борців вільного стилю. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. Харків, 2018. № 4. С. 104-110.

8. Ставрінов М. Г., Орлюк В. В., Волошин В. М. Греко-римська боротьба. Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2018. 89 с.

9. Тропин Ю. Н. Динамика физической подготовленности у юных борцов греко-римского стиля. *Єдиноборства*. Харків, 2018. №2(8). С. 84-92.

10. Тропін Ю. М., Панов П. П., Белобаба С. Б. Фізична підготовка борців. *Єдиноборства*. Харків, 2017. № 3. С. 82-84.

11. Шандригось В. Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Навчально-методичний посібник. Тернопіль: Вектор, 2013. 60 с.

12. Bulğay C., Çetin E. Examination of physical, motor and physiological features of athletes and wrestlers in the age group of 12-14 years old in terms of branching. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2017. №7(1). P. 1-10.

13. Detanico D., Kons R.L., Fukuda D.H., Teixeira A.S. Physical Performance in Young Judo Athletes: Influence of Somatic Maturation, Growth, and Training Experience. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2020. Vol 91(3). P. 425-432.

14. Nikooie R., Cheraghi M., Mohamadipour F. Physiological determinants of wrestling success in elite Iranian senior and junior Greco-Roman wrestlers. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2017. №57(3). P. 219-226.

ПРО ОРГАНІЗАЦІЮ І ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ ПІД ЧАС ЕПІДЕМІЇ КОРОНАВІРУСНОЇ ІНФЕКЦІЇ COVID-19

Леонід Вострокнутов

к.юр.наук, доцент

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Вікторія Клименченко

старший викладач,

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Іван Вострокнутов

здобувач вищої освіти І бакалаврського рівня п'ятого року навчання

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Анотація. Загострення проблем здоров'я людини, особливо під час епідемії коронавірусної інфекції COVID-19, питання її виживання в умовах сучасного погіршення соціального становища, екологічної кризи, що примушує ретельніше придивлятися до досвіду попередніх поколінь, бачити в цьому раціональні способи гармонійного розвитку особистості, вивірені століттями прийоми підтримання фізичного і морального здоров'я. У повному обсязі це стосується проведення масових заходів з великим скупченням людей, в тому числі спортивних змагань.

Ключові слова: епідемія коронавірусної інфекції COVID-19; спортивні змагання; бокс; студенти, спортсмени.

Вступ. Поширення коронавірусної інфекції COVID-19 спричинило серйозні зміни в ритм життєдіяльності нашого суспільства, невід'ємною частиною якого є фізкультурно-спортивна діяльність.

У даній науковій статті авторський колектив, куди входять не тільки викладачі кафедри одноборств, фехтування та силових видів спорту Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди, а й учасник Чемпіонату України з боксу серед студентів (чоловіків), що проходив у Києві - студент 5-го курсу медичного факультету Харківського

національного університету імені В. Н. Каразіна Іван Вострокнутов. На прикладі цього заходу - Чемпіонату України по боксу серед студентів (чоловіків) в місті Києві з 26-31 жовтня 2021 року, автори показують, як приклад, про вжиті заходи безпеки при проведенні змагань під час епідемії коронавірусної інфекції.

Починаючи з березня 2020 в Україні активно проводиться комплекс заходів, спрямованих на боротьбу з поширенням коронавірусної інфекції COVID-19: введено масковий режим, стало обов'язковим дотримання соціальної дистанції, заборонено скупчення людей, навчальні заняття набули дистанційної форми і таке інше [1, 3, 4].

Це вже не перша епідемія в історії України, а тому є певний досвід дій в подібних ситуаціях. Певними санітарно-гігієнічними принципами керувалися і в Січовій школі, як стає зрозуміло з документа середини XVIII ст., де методом боротьби з хворобою були «чисте повітря» і «чиста вода» [5].

Не підлягає сумніву істина про те, що фізкультурно-спортивна діяльність давно стала невід'ємною складовою частиною життя нашого суспільства [2], а тому всі заходи, що проводяться в нашому суспільстві, в тому числі спрямовані і на протидію поширення коронавірусної інфекції COVID-19, безпосередньо впливають і на фізкультурно-спортивну діяльність в Україні.

Мета роботи - розкрити особливості змагального процесу боксерів під час епідемії COVID-19.

Завдання дослідження: на прикладі спортивного заходу в місті Києві з 26-31 жовтня 2021 року - Чемпіонату України по боксу серед студентів (чоловіків) показати, умови, за яких можливе недопущення поширення коронавірусної інфекції COVID-19.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження.

Зв'язок з програмами, темами, планами. Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної теми кафедри одноборств, фехтування і силових

видів спорту Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.

Виклад основного матеріалу. З 26-31 жовтня 2021 року в місті Києві проходив Чемпіонату України по боксу серед студентів (чоловіків). В змаганнях взяли участь 129 боксерів з різних регіонів України (табл.1).

Таблиця 1

Спортсмени-представники різних регіонів України на чемпіонаті України серед студентів

№ з.п.	РЕГІОН	Вагові категорії														Всього:
		48	51	54	57	60	63,5	67	71	75	80	86	92	+ 92		
1.	Вінницька	1				3	1					2			7	
2.	Волинська														-	
3.	Дніпропетровська				2	1	2	1	1		4	1	1	1	14	
4.	Донецька								1	1		1			3	
5.	Житомирська									1					1	
6.	Закарпатська		1						1					1	3	
7.	Запорізька				1		1		2	1					5	
8.	Івано-Франківська				1	1						1		1	4	
9.	Кіровоградська			1		1	1		1	1			1		6	
10.	Київська			1		1	1	1			1				5	
11.	Луганська														-	
12.	Львівська		1			1	2	1		1		2	2		10	
13.	Миколаївська														-	
14.	Одеська				1		2	1	1			2			7	
15.	Полтавська								1	1	1				3	
16.	Рівненська														-	
17.	Сумська														-	
18.	Тернопільська														-	
19.	Харківська						2	1				1	1		5	
20.	Херсонська											1			1	
21.	Хмельницька	1				1	1		1	1	1	1	1	2	10	
22.	Черкаська	1	1	2			1	1	1	2	1				10	
23.	Чернівецька														-	
24.	Чернігівська				1			1		1	1			1	5	
25.	м. Київ			1	2	6	2	5	4	6		3	1		30	
ВСЬОГО:		3	3	5	8	15	16	12	14	16	9	15	7	6	129	

Перед проведенням змагань всім учасникам було розіслано регламент Чемпіонату України серед студентів, де особлива увага була приділена заходам

безпеки при епідемії коронавірусної інфекції COVID-19.

У змаганнях брали участь спортсмени різної спортивної кваліфікації (табл.2), а саме: від боксерів 1-го розряду до майстрів спорту міжнародного класу, а також різного віку (табл.3).

Таблиця 2

Склад учасників за спортивною підготовкою

№ з/п	Спортивна кваліфікація	Вагові категорії													Всього:
		48	51	54	57	60	63,5	67	71	75	80	86	92	+ 92	
1.	МСМК		1									1			2
2.	МС			1	2	5	2	2	2	7	1	7	4	4	37
3.	КМС	2		4	3	3	10	7	7	4	5	4	2	1	52
4.	I розряд	1	2		3	7	4	3	5	5	2	4	1	1	38
ВСЬОГО:		3	3	5	8	15	16	12	14	16	9	15	7	6	129

Таблиця 3

Склад учасників за віком

№ з/п	Рік народження учасників	Вагові категорії													Всього:
		48	51	54	57	60	63,5	67	71	75	80	86	92	+ 92	
1.	2003 р.н.		1	2	2	6	6	2	3	2	2	3	1		30
2.	2002 р.н.	1	1	1	3	3	8	4	7	5	4	6	2	3	48
3.	2001 р.н.	2		1	1	1	1	4	2	3	2	2		2	21
4.	2000 р.н.			1	2	3	1		1	2		1	1		12
5.	1999 і ст.		1			2		2	1	4	1	3	3	1	18
ВСЬОГО:		3	3	5	8	15	16	12	14	16	9	15	7	6	129

Крім обов'язкових вимог, зазначених у регламенті змагань, суворо дотримувалися і інші запобіжні заходи, з метою недопущення поширення коронавірусної інфекції COVID-19, а саме:

- було правильно визначено місце проведення заходу - великий спортивний зал Київського національного університету будівництва і архітектури, що дозволяв дотримуватися соціальної дистанції між людьми, що знаходились в місці проведення змагань. Крім того, місце проведення змагань дозволяло боксерам готуватися до поєдинків в частині спортивного залу з

досить невеликою кількістю людей. Туалетні кімнати і душова теж дозволяли спортсменам знаходитися на необхідній відстані один від одного;

- судді, які обслуговували боксерські поєдинки, дотримувалися запобіжних заходів і судили поєдинки в захисних санітарних масках, а обов'язковою вимогою до рефері були ще захисні гумові рукавички;

- дотримання маскового режиму і гумові рукавички були обов'язковою вимогою також і до секундантів боксерів;

- у випадках, коли у боксера випадала капа, рефері піднімав її, віддавав секунданту боксера, а після у лікаря змагань обробляв руки спеціальним розчином для дезінфекції, незважаючи на те що руки рефері були в гумових рукавичках;

- у випадках, коли у боксера був розбитий ніс і починалася кровотеча, то рефері одразу відводив його до лікаря, не торкаючись сам до спортсмена;

- рефері не піднімав руку переможцю, а показував на переможця жестом;

- з розумінням до ситуації в країні ставилися і спортсмени з тренерами, які, по можливості, знімали квартири і не жили в місцях великого скупчення людей.

Ключову роль в дотриманні вимог спрямованих на недопущення поширення коронавірусної інфекції COVID-19 зіграв головний суддя змагань - суддя Міжнародної категорії Віктор Вікторович Чирочка (м. Горішні Плавні).

Висновки. Збереження здоров'я наших співвітчизників під час епідемії коронавірусної інфекції COVID-19 багато в чому залежить від того як вони розуміють і дотримуються вимог протиепідемічної безпеки, в тому числі і під час проведення спортивних змагань з різних видів спорту.

Перспективи подальших досліджень будуть пов'язані з вивченням міжнародного досвіду в цій галузі знань, підготовкою проектів законодавчої бази, що регламентує поведінку громадян під час епідемії коронавірусної інфекції COVID-19.

Література

1. Вострокнутов Л. Д.; Клоков І. М.; Комар А. М. Деякі особливості викладання боксу під час епідемії коронавірусної інфекції COVID-19. *Актуальные научные исследования в современном мире. Журнал – Переяслав-Хмельницкий*, 2020. Вып.7(63), ч.4. С.90-94.
2. Вострокнутов Л. Д. Спорт как отражение событий в обществе. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств. Збірник наукових праць учасників ІХ міжнародної науково-методичної конференції (06.03.2015), Харків*, С.88-91.
3. Вострокнутов Л. Д., Огарь Г.О., Вороновський Д. В. Особливості підготовки юних тхеквондистів на початковому етапі спортивної спеціалізації під час карантину. *Актуальные научные исследования в современном мире. Переяслав-Хмельницкий*, 2020. № 10-2 (66). С. 114-122.
4. Огарь Г.О., Косинцев О.В. Динаміка фізичної підготовленості борців 8-10 років під впливом дистанційних тренувальних занять в умовах карантину Єдиноборства. 2020, №4(18), С. 25–34, DOI:10.15391/ed.2020-4.03
5. Щербина В. Сечевая школа. Киев, 1891. Т.34, № 9, С.491-492.

МЕНЕДЖМЕНТ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У КОНТЕКСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Ганна Ільницька

к.пед.наук., доцент,

Національний фармацевтичний університет

Лариса Ільницька

старший викладач

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Сергій Ільницький

старший викладач

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Обґрунтовано потребу у конкретизації менеджменту дистанційного навчання у контексті навчальної дисципліни «Фізичне виховання», а саме у визначенні певних правил організації навчального процесу як для викладачів так і для здобувачів освіти, що сприятиме оптимізації навчального процесу для якісної взаємодії між учасниками впродовж усього терміну, відведеного на опанування навчальної дисципліни.

Ключові слова: дистанційне навчання, фізичне виховання, навчальний процес, Moodle.

Вступ. В умовах модернізації сучасної освіти постала нагальна потреба виховувати здорову націю. Саме збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління є одним з головних завдань фізичного виховання. Використання різноманітних підходів щодо фізкультурної діяльності у навчальному процесі сприяє профілактиці професійних захворювань, підвищенню працездатності, організації повноцінного та здорового за способом проведення дозвілля, боротьбі зі шкідливими звичками, створюють умови для пізнання власних фізичних можливостей і забезпечують оптимальні обсяги рухової діяльності [1].

У фізичному вихованні використовується комплексний підхід до

формування, а також до розвитку фізичних якостей і рухових навичок, удосконалюється фізична та психологічна підготовка до активної життєдіяльності, формуються пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечується загальний розвиток особистості [2]. Відповідно до Положення про дистанційне навчання, в якому мова йде про індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини, який відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників навчального процесу у спеціалізованому освітньому Е-середовищі, яке функціонує на базі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій у закладах вищої освіти, а також наукових і освітньо-наукових установ, що здійснюють освітній процес [3].

Введення карантинних обмежень в Україні змінило сталі форми і методи викладання навчальних дисциплін. Освітній простір країни перейшов на дистанційне навчання. Не виключенням стала навчальна дисципліна «Фізичне виховання». Викладачі у короткі строки опанували новітні технології, у той же час набула актуальності організація самостійної роботи з фізичного виховання [4].

В умовах карантину постала гостра проблема організації фізкультурної діяльності, оскільки майже весь свій час здобувачі вищої освіти присвячують розумовій діяльності, а саме вивченню профільних освітніх компонентів.

Мета нашого дослідження полягає у менеджменті дистанційного навчання у контексті навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Завдання - визначити певні правила організації навчального процесу.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні застосовувався методологічний підхід: аналіз літературних джерел та ресурсів мережі Інтернет; аналіз передового зарубіжного та вітчизняного досвіду, метод системного аналізу, метод порівняння та зіставлення.

Результати дослідження. Головною метою дистанційного навчання є надання освітніх послуг шляхом застосування у навчанні сучасних інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) за певними освітніми (освітньо-кваліфікаційними) рівнями відповідно до державних стандартів освіти та за програмами підготовки громадян до вступу у навчальні заклади. Завданням дистанційного навчання є забезпечення громадянам можливості реалізації конституційного права на здобуття освіти та професійної кваліфікації, підвищення кваліфікації незалежно від роду та характеру занять, світоглядних переконань, стану здоров'я, місця проживання відповідно до їх здібностей [3].

Дистанційне навчання реалізовується шляхом застосування дистанційного формату як однієї з форм навчання.

Фізичне виховання за дистанційною формою навчання має бути спрямоване на:

- вироблення якісної, нової, сучасної та прогресивної особистості, що усвідомлює значення збереження фізичної індивідуальності ;
- створення освітнього Е-середовища, що стимулює фізичну активність особистості;
- інтенсивне включення механізмів фізичного виховання до занять різної спрямованості за власними вподобаннями здобувачів освіти;
- впровадження додаткових форм роботи з дисципліни «Фізичне виховання»;
- формування стійкості до асоціальних впливів щодо виникнення шкідливих звичок.

Дистанційне навчання (ДН) – це здебільшого «заочне» навчання з максимальним використанням у навчальному процесі можливостей, що надаються сучасними засобами телекомунікацій і комп'ютерними мережами. Сучасний рівень розвитку інформаційних технологій дає змогу перейти на якісно іншу форму – дистанційну освіту (ДО). Специфіка викладання дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО ще більше актуалізує мету та завдання

нашого дослідження.

Нині в системі вищої освіти в Україні, у тому числі в системі фізичного виховання студентів у ЗВО склалася проблемна ситуація, яку можливо вирішити за умови оптимізації системи вищої освіти таким чином, щоб кожен здобувач освіти міг обрати та прямувати згідно своїй індивідуальній траєкторії освоєння необхідного навчального матеріалу з дисципліни «Фізичне виховання». Дієвим інструментом розв'язання вищевикладеної проблеми сьогодні стає ДН та його орієнтація на використання у навчальному процесі сучасних інформаційних і комунікаційних технологій.

Застосування технологій ДН під час викладання фізичного виховання повинно відбуватись у двох напрямках, а саме при засвоєнні теоретичного та практичного матеріалу навчальної програми з дисципліни таким чином, щоб:

1) традиційні засоби навчання використовувались паралельно із засобами ІКТ;

2) практичні заняття проводились із застосуванням традиційної структури навчального заняття, традиційних засобів фізичного виховання та інноваційної структури навчального заняття;

3) під час засвоєння теоретичного матеріалу з використанням засобів навчання, що функціонують на базі ІКТ, створити інтерактивного партнера як для студента, так і для викладача, у результаті чого зворотній зв'язок взаємодіє між трьома учасниками навчального інформаційного середовища.

Наразі стрімкими темпами розвиваються нові комп'ютерні та мережеві технології, а разом із ними розвиваються нові форми та формати навчання, одним з яких є дистанційне навчання за допомогою Інтернет-технологій.

Одним з варіантів використання таких технологій є Moodle платформа – вона представляє собою систему керування вмістом сайту, спеціально розроблений для створення якісних online-курсів викладачами для здобувачів [4].

Дистанційне навчання є однією з форм навчання у системі освіти

України, яка зокрема, як форма навчання, рівноцінна з очною, заочною, екстернатом та реалізується, в основному, із застосуванням сучасних інформаційних технологій. Незначна частина навчального процесу дистанційної освіти може здійснюватися за очною формою (складання іспитів, заліків, лабораторні роботи, тощо), що особливо доцільно на початкових етапах її впровадження, а також з урахуванням особливостей окремих освітніх компонентів.

Технології дистанційного навчання – це інформаційні технології створення, передачі та збереження навчальних матеріалів, організації й супроводу навчального процесу дистанційного навчання за допомогою телекомунікаційного зв'язку [5].

Мережна технологія – вид дистанційної технології, що базується на використанні телекомунікаційних мереж та засобів Internet для забезпечення здобувачів освіти навчально-методичними матеріалами, інтерактивної взаємодії з викладачами – тьюторами та організації дистанційного контролю набутих знань та умінь.

Кейс-технологія – вид дистанційної технології, що базується на використанні наборів (кейсів) текстових, аудіовізуальних та мультимедійних навчально-методичних матеріалів для самостійного вивчення здобувачами (слухачами) при організації регулярних консультацій з викладачами та контролю знань за допомоги дистанційного або очного формату.

ТВ-технологія – вид дистанційної технології, що базується на використанні систем телебачення для доставки здобувачам освіти навчально-методичних матеріалів та організації регулярних консультацій з викладачами-тьюторами та контролю знань за допомоги дистанційного або очного формату.

За результатами вищевикладеного існує потреба у конкретизації та оптимізації менеджменту дистанційного навчання у контексті навчальної дисципліни «Фізичне виховання», що полягає у визначенні певних правил організації навчального процесу.

Для організації дистанційної роботи викладачу з фізичного виховання необхідно дотримуватися таких правил:

1. Особистий приклад викладача, власна зацікавленість до впровадження у навчальний процес ІКТ.
2. Обов'язкове складання плану роботи викладача на період карантину.
3. Вивчити правила проведення самостійних занять фізичними вправами (перелік вправ) студентами.
4. Дотримувати правил контролю під час виконання практичних завдань.
5. Рекомендувати виконувати фізичні вправи протягом дня (ранкова руханка, фізкультурні паузи під час роботи за комп'ютером, смартфоном тощо).
6. Зазначати, що виконання фізичних вправ тільки за умови гарного самопочуття, дотримуючись усіх вимог карантинних заходів.
7. Використання нестандартного та неспортивного обладнання та інвентарю для занять в домашніх умовах.
8. Пропонувати студентам змістовні практичні та теоретичні завдання.

Для організації дистанційної роботи з фізичного виховання студентам необхідно дотримувати таких правил під час дистанційного навчання:

1. Самостійні заняття виконувати у добре провітреному приміщенні.
2. Дотримувати методичних рекомендацій викладача.
3. Вправи необхідно виконувати за загально прийнятою методикою: від простих до складних, поступово збільшуючи навантаження.
4. Постійно контролювати свою самопочуття.
5. Дотримувати систематичності у виконанні фізичних вправ.
6. Раціонально чергувати фізичні навантаження і відпочинок.
7. Обов'язкове врахування фізичної підготовленості, стану здоров'я, самопочуття.

Висновки. Обґрунтовано потребу у конкретизації менеджменту

дистанційного навчання у контексті навчальної дисципліни «Фізичне виховання», а саме у визначенні певних правил організації навчального процесу як для викладачів так і для здобувачів освіти, що сприятиме оптимізації навчального процесу для якісної взаємодії між учасниками впродовж усього терміну, відведеного на опанування навчальної дисципліни.

Перспективи подальших досліджень. Доцільно в подальшому провести дослідження на предмет виявлення найбільш сприятливої та універсальної освітньої платформи для дистанційного навчання.

Література

1. Кустов І. О., Донець А. О., Кузьменко Ю. Я. Дистанційне навчання як сучасна форма навчання студентів. Дистанційне навчання як сучасна форма навчання студентів. *Забезпечення якості вищої освіти*: збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-методичної конференції, 8-10 квітня, 2020 року, м. Одеса, 2020. С. 481-482.

2. Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навчально-методичний посібник. Полтава : Сімон, 2021. 120 с.

3. Про затвердження Положення про дистанційне навчання: Наказ Міністерства освіти і науки України 25.04.2013 № 466 // <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13/conv#n4>. Київ: Мін-во освіти і науки України, 2013. 6 с.

4. Ільницька Г. С., Семашко С. А., Кривенцова О. В. Організація освітнього процесу з фізичного виховання в умовах дистанційної освіти. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Київ, 2021. № 4 (134). С. 55-60. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4(134).13

5. Глазунова О. Г. Принципи формування Академічної хмари сучасного університету на основі відкритих програмних платформ. *Інформаційні технології і засоби навчання*. Київ, 2014. Том 43. №. 5. С. 174-188.

ПОКАЗНИКИ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ

Вікторія Клименченко

старший викладач,

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Олена Несен

к.фіз.вих., доцент,

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Микита Никиткин

Тренер-викладач відділення фехтування КЗ КДЮСШ «ХТЗ» ХОР

Анотація. У дослідженні наведені результати тестування швидкісно-силових здібностей шпажистів 12-13 років, показаний взаємозв'язок окремих швидкісно-силових здібностей м'язів поясу верхніх та нижніх кінцівок спортсменів.

Ключові слова: швидкісно-силові якості; фехтувальники; рівень розвитку; специфічні рухи.

Вступ. Фехтування як вид спортивного єдиноборства - це не лише різкі зміни позицій і точно координовані рухи озброєної руки, а й швидкі рухи і гарна фізична підготовка, яка потрібна для виконання техніко-тактичних прийомів і досягнення високих спортивних результатів.

У людини здатність до швидкості закладена генетично. Швидкість і рухливість нервових процесів у 12–13 річних спортсменів досягає рівня дорослої людини. Тому вдосконалення швидкісно-силових якостей є важливим чинником для досягнення високого рівня закладених можливостей у найсприятливіші періоди вікового розвитку організму.

Як стверджує В.С. Шуберт, фехтування - високотехнічний і складний вид спорту, який вимагає розвитку фізичних якостей, які складають базу для удосконалення спортивної майстерності. Чим краще стан здоров'я фехтувальника, більш удосконалений руховий апарат, тим більше можливостей

відкривається перед ним у оволодінні складними формами фехтувальних рухів і більшої впевненості у своїх силах набуває спортсмен під час тренувального процесу та участі у відповідальних змаганнях [1].

Удосконалення системи підготовки юних фехтувальників, вимагає пошуку та обґрунтування нових форм організації тренувального процесу на основі сучасних наукових досягнень. Фізична підготовка у фехтуванні, як і в інших видах спорту, є однією з найважливіших складових спортивного тренування. Від неї залежить швидкий старт, маневрування на фехтувальній доріжці, тривале очікування вдалого моменту атаки і уміння негайно приймати правильні рішення.

Деякі фахівців [1, 2, 3, 4] рекомендують при тренуванні дотримуватися певних методів розвитку швидкісно-силових якостей. Для підвищення можливостей розвитку конкретної групи м'язів, автори рекомендують використовувати локальні вправи. Часто це дає приріст об'єму м'язових волокон. Однак у фехтуванні, як стверджує М.П. Пітин, де потрібен багаторазовий прояв швидкісно-силових зусиль для подолання маси руки або ніг, роль розміру поперечника м'язів невелика.

Рівень прояву швидкісної сили залежить від ступеню засвоєності рухів: чим вища техніка руху, тим ефективніша міжм'язова й внутрішньом'язова координації, раціональніші динамічні, просторові й часові характеристики руху. Ефективна робота над розвитком швидкісної сили пов'язана із комплексним застосуванням різних методів, засобів силової підготовки, тренажерів, спеціального устаткування [6]. Безумовно, досвідчений тренер спираючись на практичні знання, знаходить певні засоби підготовки спортсменів, які найкраще підходять кожному особисто. Але на будь-якій стадії удосконалення швидкісно-силових якостей необхідно дотримуватися рекомендованої послідовності та інтенсивності виконання вправ.

На думку І.В. Кривенцової зі співавторами, тренування не менш ніж 6 годин на тиждень – є важливою умовою досягнення успіху [3], а правильно

складені комплекси вправ дозволять збільшити відсоток ефективності роботи спортсмена.

Скорегувати тренувальний процес, визначити недоліки у розвитку фізичних та психологічних якостей, вчасно додати необхідні заходи допомагає тренеру планове тестування, яке проводять за програмою ДЮСШ [5].

Мета дослідження – визначити показники швидкісно-силових якостей юних фехтувальників на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз наукової та методичної літератури стосовно необхідності контролю показників розвитку фізичних якостей та ролі швидкісно-силових якостей у змагальній діяльності фехтувальників.

2. Визначити показники швидкісно-силових якостей фехтувальників 12-13 років.

3. Провести кореляційний аналіз показників розвитку швидкісно-силових якостей юних шаблістів.

4. Встановити відповідність показників вимогам контрольних тестувань за програмою ДЮСШ.

Матеріал та методи дослідження: у дослідженні приймали участь 13 фехтувальників-шаблістів у віці 12-13 років, які мали спортивний досвід вже понад 3 роки.

Для рішення поставлених завдань ми використовували наступні методи: аналіз наукової та методичної літератури з вивченням методик розвитку та контролю швидкісно-силових якостей фехтувальників, педагогічне тестування для встановлення показників швидкісно-силових здібностей фехтувальників 12-13 років, метод математичної статистики для обробки та аналізу отриманих даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Встановлюючи рівень розвитку швидкісно-силових здібностей, ми аналізували чотири показника: швидкість подолання дистанції 14 метрів фехтувальними кроками вперед у

бойовій стійці, в секундах; швидкість подолання дистанції 14 метрів фехтувальними кроками назад у бойовій стійці, в секундах; удари по цілі за 10 секунд кількість разів, стрибок у довжину з місця, см; та стрибок вгору з місця, см (табл.1).

Таблиця 1

Показники швидкісно-силових здібностей фехтувальників 12-13 років (n=13)

Статистичні показники	Кроки у бойовій стійці вперед, с	Кроки у бойовій стійці назад, с	Удари шаблею по цілі за 10 секунд, кількість разів	Стрибок у довжину з місця, см	Стрибок вгору з місця, см
\bar{X}	4,95	5,875	50,75	176,25	34,25
σ	0,90	1,43	2,75	30,90	6,08

Порівнюючи отримані результати пересувань фехтувальними кроками із контрольними вимогами навчальної програми для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та СНЗСП [3] встановлено, що результати спортсменів, які приймали участь у нашому дослідженні були на достатньо високому рівні та відповідали результатам при переводі спортсменів у наступну групу попередньої базової підготовки.

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки показників швидкісно-силових здібностей юних шпажистів

Показники	Стрибок у довжину з місця, см	Стрибок вгору з місця, см	Кроки вперед, с	Кроки назад, с	Удари по цілі, кількість разів
Стрибок у довжину з місця, см	-				
Стрибок вгору з місця, см	0,899	-			
Кроки вперед, с	-0,697	-0,427	-		
Кроки назад, с	-0,885	-0,607	0,909	-	
Удари по цілі, кількість разів	0,948	0,722	-0,747	-0,954	-

Піддаючи отримані дані кореляційному аналізу (таблиця 2), було простежено, що між показниками пересування вперед та назад існує високий ступінь позитивного взаємозв'язку ($r=0,91$). Між результатами стрибку вгору та у довжину з місця простежено середній ступінь взаємозв'язку ($r=0,89$); між результатами стрибку вгору та у довжину з місця та результатами виконання кроків фехтувальника вперед та назад простежено середній зворотньопропорційний ступінь взаємозв'язку ($r=-0,42 - -0,88$); між швидкістю нанесення ударів шаблею та швидкістю виконання кроків вперед та назад у бойовій стійці фехтувальника відповідно середній та високий ступінь кореляційного зв'язку ($r=-0,74, -0,95$ відповідно); між швидкістю нанесення ударів шаблею та стрибками у довжину та вгору з місця встановлено відповідно тісний та середній ступінь взаємозв'язку ($r=0,94, 0,72$ відповідно).

Проведене дослідження показників швидкісно-силових здібностей фехтувальників 12-13 років дозволяє сформулювати наступні **висновки**:

1. Питання контролю за розвитком фізичних якостей та техніко-тактичною майстерністю фехтувальників на сьогодні залишається актуальним.
2. Встановлений достатній рівень розвитку швидкісно-силових здібностей для фехтувальників цього віку та кваліфікації у відповідності до вимог навчальної програми для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та СНЗСП з фехтування.
3. Простежено взаємозв'язок показників швидкісно-силових здібностей м'язів верхньої та нижньої кінцівки у фехтувальників 12-13 років, що підкреслює рівномірний та гармонічний розвиток організму спортсменів під час занять фехтуванням.

Перспективи подальших досліджень ми розглядаємо у подальшому вдосконаленні методики та підвищенні показників розвитку швидкісно-силових якостей юних фехтувальників-шаблістів.

Література

1. Шуберт В. С. Фізична підготовка фехтувальників. Лекція для

студентів 2-го курсу. ЛДУФК, Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств, Львів. 2019, 24 с.

2. Дрюков В. Фізична підготовка фехтувальників-шаблістів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивна наука України*. Львів, 2013, №2 (53), С. 35-38.

3. Кривенцова І. В., Клименченко В. Г, Іванов О. В, Блізнюк С. С. Методика розвитку швидкісно-силових якостей у студентів, які займаються фехтуванням. *Єдиноборства*. Харків, 2018. С. 42-50.

4. Vikova O. O., Pomeshchikova, I. P., Strelnikova, Ye. Ya. & Lyakhova, T. P. Changes in speed-power-capacity handball beachgoers 14–15 years under the influence of specially selected exercises. *Slobozhanskii naukovo-sportyvnyi visnyk*. Kharkiv: KhNAPC, Vol. 50 No 6, P. 30–34, doi:10.15391/snsv.2015-6.004.

5. Фехтування : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та СНЗСП. Київ, 2014. 50 с.

6. Пітин М. П. Основи методики розвитку фізичних якостей. Лекція з навчальної дисципліни «Основи теорії і методики спортивного тренування», ЛДУФК, Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту, Львів. 2015, 52 с.

РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГАНДБОЛІСТІВ КОМАНДИ ХАІ-ФГХО В ІГРАХ ЧЕМПІОНАТУ УКРАЇНИ СЕРЕД ЧОЛОВІЧИХ КОМАНД

Неллі Кононенко

старший викладач,

Національний аерокосмічний університет імені М.Є. Жуковського «ХАІ»

Наталія Білоус

старший викладач,

Національний аерокосмічний університет імені М.Є. Жуковського «ХАІ»

Анотація. В статті наведені показники результативної активності гравців команди ХАІ-ФГХО м.Харкова під час змагальних ігор. Встановлено, що гравцям команди необхідний певний час для «входження у гру».

Ключові слова: гандболісти, результативність, гол, ігрова діяльність.

Вступ. Гандбол характеризується швидкими та різноманітними діями, які виконуються з урахуванням динаміки розвитку ситуацій, що постійно змінюються. Ігрова діяльність гандболіста обмежена часом та залежить від рівня протидії суперника. Складний характер ігрової діяльності обумовлює велике різноманіття рухів, які частіш усього приходиться виконувати із максимально можливою швидкістю [2]. Інтенсифікація ігрової діяльності в гандболі обумовлена багатьма факторами: зростанням швидкості атак, збільшенням питомої ваги швидкого прориву й пресингу, поліпшенням технічних можливостей гравців при максимальній швидкості дій. Все це базується на фундаменті спеціальної підготовленості гравців до змагань. Саме у зв'язку з підготовкою та участю спортсменів у змаганнях особливо гостро стоять питання підвищення фізичної, технічної, тактичної підготовленості гравців [1, 2, 7, 8].

Багатьма спеціалістами відзначається вплив техніко-тактичної майстерності спортсменів [2, 8] і їх фізичної підготовленості [1, 2, 7] на

результативність ігрової діяльності.

Контроль у спортивній практиці є індикатором рівня підготовленості спортсменів, засобом оптимізації процесу підготовки до змагальної діяльності [3, 5].

Змістовна сторона змагальної діяльності є головним напрямком контролю, а вивчення її складових – необхідна умова підвищення якості коригування навчально-тренувальним процесом [6]. Змагальна діяльність характеризується численними показниками, за якими можна визначати ефективність дій спортсмена і команди в цілому. Ці показники виступають своєрідними критеріями дій спортсменів.

Велика варіативність змагальної боротьби, необхідність взаємодії з партнерами по команді, безперервна корекція тактичних задумів і дій тренером значно ускладнюють процес оцінювання ігрових дій в гандболі. Крім того, спортсменам доводиться виконувати велику кількість техніко-тактичних дій, кожна з яких в певних умовах ігрової діяльності може вплинути на хід спортивного поєдинку, визначити його результат [2, 4].

Про ефективність змагальної діяльності можна судити зі спортивного результату на змаганнях. Однак спортивний результат як інтегральний показник не завжди детально інформує про склад і структуру тих чи інших техніко-тактичних дій, перемога або поразка самі по собі не дають конкретної інформації про керування підготовку гравців і планування тренувальних навантажень. Цій меті служать приватні показники, які можна отримати в процесі реєстрації змагальної діяльності при аналізі її складу (з яких елементів складається) і структури (як ці елементи пов'язані один з одним). Структуру змагальної ігрової діяльності слід розглядати як сукупність техніко-тактичних прийомів, операцій, об'єднаних в цілісну систему результативних дій. При цьому, перш за все, слід виділити елементарний набір техніко-тактичних дій у грі спортсменів і вміння ефективно застосовувати їх з урахуванням ігрових ситуацій [3, 5].

Мета роботи – проаналізувати ігрову активність гандболістів команди ХАІ-ФГХО протягом змагальних ігор в рамках чемпіонату України серед чоловічих команд.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову та методичну літературу з питань аналізу ігрової діяльності та її взаємозв'язку з видами підготовок гандболістів.
2. Провести аналіз ігрової активності гандболістів команди ХАІ-ФГХО під час змагальних ігор чемпіонату України серед чоловічих команд вищої ліги.

Матеріал та методи дослідження. Під час нашого дослідження використовувалися аналіз наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження та контент-аналіз ігрової діяльності чоловічої команди з гандболу ХАІ-ФГХО, м. Харків трьох ігор першої ліги сезону 2020-2021 та двох ігор вищої ліги сезону 2021-2022.

Результати дослідження. Під час нашого дослідження було проаналізовано 3 гри чемпіонату України серед чоловічих команд першої ліги та дві гри серед чоловічих команд вищої ліги. За ці ігри гандболістами команди ХАІ-ФГХО було реалізовано 145 атак, пропущено 116 результативних кидків від команд-суперниць.

Таблиця 1

Кількість голів закинутих гандболістами команди ХАІ-ФГХО (n=5)
($\bar{X} \pm m$)

тайм	10 хвилин тайму			Зароблені штрафні кидки	Порушення команди суперника
	1	2	3		
I	3,5±0,11	4,5±0,12	4,5±0,21	3,5±0,19	1,6±0,12
II	3,0±0,09	5,0±0,09	6,5±0,11	1,5±0,21	4,50,26

Аналізуючи офіційні протоколи змагальних ігор ми визначали період найбільшої та найменшої результативної активності гандболістів у нападі (таблиця 1), та її динаміку протягом гри (рис.1.).

При аналізі результативної активності гандболістів ми умовно поділили кожен тайм гри на 10 хвилинні проміжки для більш детальної та структурованої інформації.

З таблиця видно, що на початку кожного тайму спортсменам необхідний певний період для впрацювання, про це свідчить менша кількість закинутих м'ячів у першій умовній 10 хвилині кожного тайму у порівнянні з наступними часовими періодами гри.

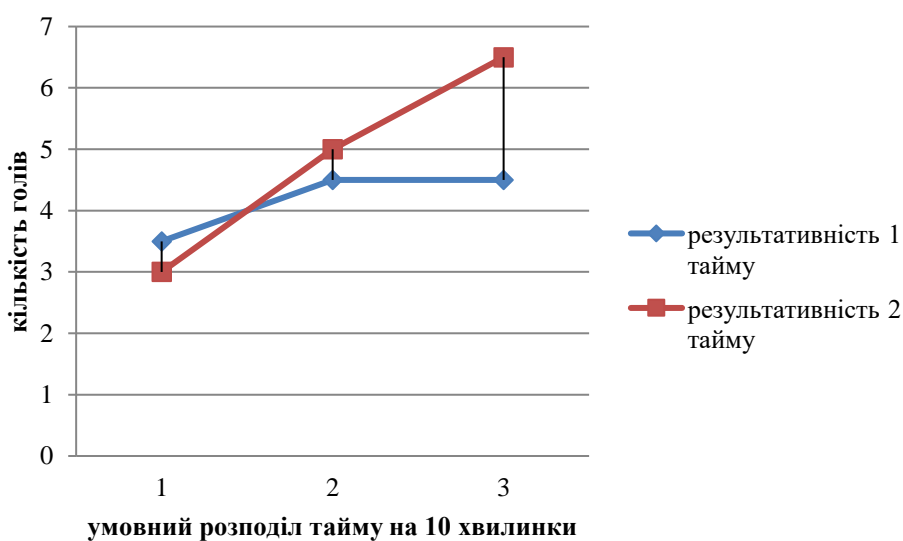


Рис. 1. Динаміка результативності гандболістів протягом гри

Слід зазначити, що кількість зароблених штрафних кидків гравцями команди у першому таймі більша ніж у другому, а кількість порушень гри гандболістами команди суперника проти гравців команди ХАІ-ФГХО у другому таймі значно більша ніж у першому.

Висновки:

1. Контроль та аналіз змагальної діяльності сьогодні залишається необхідною умовою для корегування змісту та навантажень тренувальної діяльності гандболістів.

2. Результативна активність гандболістів команди ХАІ-ФГХО зростає після першої умовної 10 хвилині гри у кожному таймі, що може свідчити про достатній рівень фізичної підготовленості спортсменів для даного рівня змагань.

Перспективи подальших досліджень ми розглядаємо у підвищенні ефективності ігрової змагальної діяльності гандболістів команди ХАІ-ФГХО через зменшення періоду їх ігрового входження у гру.

Література

1. Бикова О. О. Зв'язок ефективності змагальної діяльності гандболістів 13-14 років з показниками фізичної підготовленості. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. Івано-Франківськ, 2016. Вип. 23. С. 43–49.

2. Бикова О. О. Удосконалення підготовки до змагальної діяльності юних гандболістів 13-14 років за рахунок використання вправ складно координаційної спрямованості : автореф. на здобуття наукового ступеню к.фіз.вих. за спеціальністю 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт». Харків : ХДАФК, 2017. 21 с.

3. Дорошенко Е. Ю., Цапенко В. О., Петров В. О., Сердюк Д. Г., Барский С. Е. Анализ эффективности технико-тактической деятельности в гандболе (на материалах XIX чемпионата мира). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2005. № 15. С. 56–66.

4. Игнатьева В. Я., Тхорев В. И., Петрачева И. В. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. Москва : Физическая культура, 2005. 276 с.

5. Кушнирюк С. Г. Характеристика соревновательной деятельности гандболистов высокой квалификации как основа требований к уровню их физической подготовленности. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. Харків, 2003. № 24. С.

6. Лебедев С. И. Особенности контроля соревновательной деятельности футболистов 10–11. *Слобжанский научно-спортивный вестник*. Харків, 2012. № 3. С. 78 – 82.

7. Белоус Н. С., Кононенко Н. Н. Уровень развитие скоростных качеств гандболисток студенческой команды. *Актуальные научные исследования в современном мире*. Переяслов-Хмельницький, 2017. Выпуск 5(25) С. 12-16.

8. Червона С. П., Кононенко Н. М., Білоус Н. С. Ефективність групових тактичних дій гандболістів студентської команди у захисті. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. Харків, 2021. 1.1. С.74-78.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТМФВ В МЕЖАХ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ

Наталія Коренкова

викладач фізичного виховання Комунальний заклад «Нікопольський фаховий педагогічний коледж» «Дніпропетровської обласної ради»

Анотація: В статті наведені данні із застосування інтерактивних методів навчання на заняттях фізичного виховання та ТМФВ при підготовці майбутніх учителів молодшої школи (з досвіду роботи викладачів Комунального закладу «Нікопольський фаховий педагогічний коледж» «Дніпропетровської обласної ради»).

Ключові слова: молодша школа, підготовка учителів, фізичне виховання, інтерактивні методи, здоров'язбереження, компетенції.

Вступ. Важлива роль в організації збереження й зміцнення здоров'я дітей належить вчителю початкової школи, що зумовлено віковими особливостями молодших школярів. Учитель початкових класів, як основний організатор навчально-виховного процесу може систематично і найбільш ефективно впливати на всебічний розвиток учнів.

Проблему застосування здоров'язберігаючих технологій у сучасній школі проаналізовано у працях Л. Антонової, В. Лозинського, Ю. Науменко, М. Смірнова, В. Циганова, Є. Юніної [2, 3].

Мета статті: проаналізувати особливості застосування інтерактивних методів навчання з метою формування здоров'язберігаючих компетентностей майбутніх вчителів початкових класів.

Матеріали та методи дослідження. Під час дослідження використовувались аналіз наукової та методичної специфічної літератури, анкетування, бесіди, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент. У

дослідженні приймали участь здобувачі освіти Комунального закладу «Нікопольський фаховий педагогічний коледж» «Дніпропетровської обласної ради» 1-4 років навчання.

Результати дослідження. Під час навчальної діяльності для студентів педагогічного коледжу створюються теоретичні та методичні основи ефективного формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх учителів початкових класів, які мають здійснювати навчання щодо збереження здоров'я кожної особистості як у професійній діяльності, так і в повсякденному житті.

Інтерактивні методики при цьому мають багато переваг: у роботі задіяні всі студенти групи; студенти вчаться працювати у групі; формується доброзичливе ставлення до опонента; кожен студент має можливість пропонувати свою думку; створюється «ситуація успіху»; за короткий час опановується багато нового матеріалу; формуються навички толерантного спілкування, вміння аргументувати свою точку зору, знаходити альтернативне рішення проблеми тощо [4, 5].

Студенти теоретично знайомляться з найпростішими термінами і поняттями, а практично засвоюють ці знання під час бесід, рольових ігор, фізкультурних казок, рухливих та спортивних ігор. Такі заняття фактично готують їх до життя, формують навички здорового способу життя.

Інтерактивне навчання – це спеціальна форма організації пізнавальної та практичної діяльності, яка має конкретну, передбачувану мету – створити комфортні умови навчання, за яких кожен студент відчуває свою успішність, інтелектуальну та фізичну спроможність [1, 6].

Суть інтерактивного навчання у тому, що навчальний процес відбувається за умови постійної, активної взаємодії всіх студентів. Це співнавчання, взаємонавчання, де і студент і викладач є рівноправними, рівнозначними суб'єктами навчання, розуміють, що вони роблять, рефлексують з приводу того, що вони знають, вміють і здійснюють.

Саме тому інтерактивні технології необхідно впроваджувати на заняттях фізичного виховання. Залежно від мети уроку та форм організації навчальної діяльності студентів, їх розподіляють на чотири групи: інтерактивні технології кооперативного навчання; інтерактивні технології колективно-групового навчання; технологія ситуативного моделювання; технології опрацювання дискусійних питань [1, 4, 5, 6].

З метою формування зазначених компетентностей викладачі педагогічного коледжу під час навчальних занять з Теорії й методики фізичного виховання та Фізичного виховання використовують різні види рольових та ділових ігор, дискусії, диспути, що зумовлює опанування майбутніми вчителями початкової ланки різними формами роботи. На цих заняттях студенти виступають у ролі дослідників, експертів, методистів, учнів початкових класів, лікарів, вчителів та ін. При цьому виконання кожного завдання аналізується і рефлексується. Студентам задаються питання, як вони ставляться до тієї чи іншої проблеми, які шляхи її вирішення пропонують, які причини призводять до порушення здоров'я, як зберегти власне здоров'я та здоров'я учнів.

Також під час проведення навчальних занять викладачі фізичного виховання формують у студентів уявлення про загальнолюдські цінності (милосердя, співчуття, взаємодопомоги); уміння володіти навичками морально-етичної поведінки, безпеки життєдіяльності вдома, у коледжі, в громадських місцях.

Приділяється велика увага формуванню навичок особистої гігієни, проводяться профілактичні бесіди по запобіганню захворюваності та травматизму: «Як попередити захворюванню на грип», «Хвороби брудних рук» та інші; написання творів-есе на теми: «Як вирости здоровим», «І очі скажуть вам спасибі», «Твоя постава», «Мийся частіше», «Таємнича сила вогню»; студенти готують і проводять студентські проекти на тему «Бережи здоров'я

змолоду», «Геть паління – ми здорове покоління!», «Молодь обирає здоровий спосіб життя» та ін.

На заняттях з ТМФВ студенти складають комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ, підбирають рухливі та народні ігри для різних видів діяльності учнів початкових класів на уроках фізичної культури. А на практичних заняттях, використовуючи свої знання та вміння, студенти проводять фрагменти уроків, де однокласники виступають в ролі учнів початкових класів. За допомогою такого виду роботи в студентів також формуються здоров'язберігаючі компетентності.

В результаті спостереження за студентами коледжу, починаючи з I по IV курс, аналізуючи бесіди та анкети було виявлено, що: до IV курсу у студентів спостерігається майже вдвічі динаміка підвищення рівня володіння здоров'язберігаючими компетенціями: студенти-випускники починають більш свідомо ставитися до збереження та зміцнення власного здоров'я (дотримуються правил особистої гігієни, більше приділяють уваги самотійній роботі фізичними вправами), розуміють важливість власних знань та вмінь щодо збереження та зміцнення здоров'я учнів початкових класів та оточуючих людей, вчать попереджати виникнення конфліктів, намагаються, по можливості, правильно харчуватися та дотримуватися режиму дня (спілкуючись зі студентами після проходження переддипломної практики приблизно 5-7% стали вранці робити ранкову гімнастику), знижується показник схильності до девіантної поведінки (тютюнопаління), студенти засвоюють теоретичний матеріал, з яким можуть вже самотійно проводити лекції та виховні години.

Таким чином, удосконалення навчального процесу у вищій школі має базуватись на принципах методології сучасного людинознавства, бути направленим на позитивне сприйняття просвітницьких, оздоровчих, профілактичних заходів, адже здоров'язберігаючі знання необхідні як для професійної діяльності, так і в особистому житті майбутніх фахівців.

Отже, можна зробити **висновок**, що поетапно організована інноваційна система фізичного виховання з використанням нетрадиційних форм та методів фізичного виховання та різних технологій забезпечує ефективне формування у студентів позитивної мотивації до здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі ми розглядаємо у розширенні нетрадиційних інтерактивних методик фізичного виховання при підготовці вчителів початкової школи.

Література

1. Бондар С., Момот Л., Липова Л., Головка М. Перспективні педагогічні технології: Навчальний посібник. За ред. С. Бондар. Рівне : Тетіс, 2003. 200 с.

2. Бондаренко О. М. Здоров'я як цінність майбутнього фахівця. Науковий вісник Ужгородського національного університету : Серія «Педагогіка. Соціальна робота». 2004. № 7. С. 29 - 32.

3. Гриньова М. В. Методика викладання валеології : навчально-методичний посібник. Полтава : АСМІ, 2003. 226 с.

4. Шевчук П., Фенрих П. Інтерактивні методи навчання: навч.посіб./за ред П. Шевчук, П. Фенрих. Щецін : WSAP, 2005. С. 7-23.

5. Пометун О., Пироженко Л. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід: методичний посібник. / автори укладачі : О. Пометун, Л. Пироженко. Київ : АПН, 2002. 135 с.

6. Пометун О. І., Комар О. А. Підготовка вчителів початкових класів : інтерактивні технології у ВНЗ. Умань : РВЦ «Софія», 2007. 65 с.

ДИНАМІКА ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ШПАЖИСТІВ 9-11 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ РОЗРОБЛЕНОЇ ПРОГРАМИ

Ірина Кривенцова,

к.пед.н., доцент, завідувачка кафедри

Євгеній Горбачук

здобувач освіти II магістерського рівня, другого року навчання

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Проведене дослідження динаміки фізичної підготовленості та оцінки техніко-тактичних прийомів юних шпажистів 9-11 років під впливом авторської програми. Зазначені шляхи підвищення якості навчально-тренувального процесу юних фехтувальників.

Ключові слова: фехтування, фехтувальники, шпажисти, фізичні якості, фізична підготовленість

Вступ. За результатами проведеного нами, у вересні-жовтні 2020 р. анкетування тренерів та досвідчених спортсменів, основними шляхами подолання недоліків у підготовці шпажистів, є: включення до навчально-тренувального процесу силових тренувань, стретчингу, стрибкових вправ, вправ на спеціальних приладах, вправ для запобігання типових травм; залучення помічників тренерів з надання індивідуальних уроків, з фітнесу та інших видів фізичної підготовки, реабілітації, психологічної підготовки; використання відео-переглядів підготовки провідних фехтувальників, застосування сучасних приладів визначення фізіологічних показників [1].

Набуття фехтувального досвіду неможливе без розвитку фізичних якостей, а також оволодіння техніко-тактичними прийомами фехтування. Засоби та методи навчально-тренувального процесу повинні постійно вдосконалюватися та відповідати сучасним тенденціям розвитку виду спорту. Це має стати базою для набуття та підвищення рівня фехтувальної майстерності [2; 3; 4].

Мета дослідження: дослідити динаміку фізичної підготовленості та надати оцінку техніко-тактичних прийомів шпажистів 9-11 років під впливом розробленої програми.

Завдання дослідження: 1. Провести аналіз навчально-методичної літератури щодо стану розробленості проблеми вдосконалення засобів та методів фізичної та техніко-тактичної підготовки юних фехтувальників.

2. Розробити програму підготовки юних шпажистів.

3. Дослідити ефективність запропонованої програми.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження тривало з жовтня 2020 по жовтень 2021 рр. Під спостереженням знаходилися 20 шпажистів групи базової підготовки у віці від 9 до 11 років, які тренуються на базі ДЮСШ «Волна» м. Харків. Всі учасники надали письмові згоди на участь у дослідженні.

Спортсмени були поділені на дві рівномірні групи ($p > 0,05$), контрольну групу (КГ), 10 осіб, які займалися за стандартною програмою для ДЮСШ відділення фехтування [6], та експериментальну групу (ЕГ), 10 осіб, які займалися за розробленою нами програмою 4 рази на тиждень по 2 години.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики обробки отриманих результатів.

З метою оцінювання фізичної підготовленості юних шпажистів нами було обрано наступні тести: загальноприйняті: 1) «стрибок у довжину з місця»; «човниковий біг» [5]. Задля оцінки виконання техніко-тактичних прийомів нами були розроблені та застосовані наступні вправи: «уколи в мішень»; В.п. – на мішені обладнаної 5 відмітками різного діаметру (найменший – 25 очок, найбільший – 5 очок), ближня дистанція. Виконуються уколи в мішень. Результатом є кількість очок, набраних за 30 секунд. Спроба не зараховується, якщо учасник протягом 15 секунд жодного разу не вцілив у відмітку на мішені. 2) «Імітаційні вправи простої комбінації»: кроки вперед-стрибок вперед-випад;

кроки назад-випад; стрибки вперед-випад; стрибки назад-флеш. Учасник стає у бойову стійку, ногу, що знаходиться попереду ставить на лінію. За командою, виконує 1) кроки вперед, як тільки нога, що знаходиться попереду перетинає лінію, виконує стрибок вперед-випад; 2) кроки назад, як тільки нога, що знаходиться попереду, перетинає лінію, виконує випад; 3) стрибки вперед, як тільки нога, що знаходиться попереду перетинає лінію, виконує стрибок назад-випад; 4) стрибки назад, як тільки нога, що знаходиться попереду перетинає лінію, виконує флеш. Результатом є час виконання однієї комбінації. Спроба не зараховується, якщо учасник виконував атаки до того, як пересік лінію.

Результати дослідження. Нами було розроблено та застосовано у навчально-тренувальний процес юних шпажистів ЕГ (n=10) авторську програму, яка складається зі спеціальних стрибкових вправ; вправ зі спортивною резиною; рухливих ігор з фехтувальним інвентарем; комплексів вправ та маневрувань у бойовій стійці; спеціальних вправ на мішені.

Динаміка рівня загальної фізичної підготовленості під впливом розробленої програми свідчить про достовірні зміни показників. В КГ: стрибок у довжину з місця – $t=0,014$, ($p<0,05$); «човниковий біг» – $t=0,021$, ($p<0,05$), в обох тестах оцінки техніко-тактичних прийомів ($p <0,01$). В ЕГ за всіма тестами відбулися позитивні зміни ($p <0,01$).

У порівнянні двох груп між собою у тестах «стрибок у довжину», «човниковий біг» та «уколи в мішень» відбулися позитивні статистично достовірні зміни ($p<0,05$), а в тесті на «виконання простої комбінації» достовірних змін не відбулося ($p>0,05$), хоча помітна тенденція покращення результатів в ЕГ. Результати представлені в Таблиці 1.

Як видно з Таблиці, зменшення середнього квадратичного відхилення в групах відбулося в тестах човниковий біг та виконання простої комбінації, що свідчить про поступове вирівнювання показників між більш сильними та більш слабкими спортсменами в групах.

Порівняння динаміки показників фізичної підготовленості під впливом програми в КГ та ЕГ

Тест	Жовтень 2020 р.				Жовтень 2021			
	X±σ		t	p	X±σ		t	p
	КГ (n=10)	ЕГ (n=10)			КГ (n=10)	ЕГ (n=10)		
Стрибок у довжину з місця, см	163,2± 10,6	164,7± 6,7	0,32	>0,1	164,7± 12,47	172,7± 10,07	0,02	<0,05
«Човниковий біг», 4x9 м	11,8± 0,44	11,94± 0,51	0,27	>0,1	11,64± 0,42	11,2± 0,42	0,024	<0,05
Уколи в мішень, кількість очок, за 30 секунд	474,5± 131,5	547± 82	0,12	>0,05	493,5± 136,5	618,5± 93,5	0,04	<0,05
Час виконання простої комбінації, сек.	12,43± 1,45	12,91± 1,36	0,17	>0,05	12,08± 1,08	11,7± 1,05	0,29	>0,05

Вправа стрибок у довжину та уколи в мішень показують, збільшення середнього квадратичного відхилення, що свідчить про більшу розбіжність між представниками групи на фоні незначного та значного покращення результатів тестування. Таку ж саму тенденцію ми мали можливість спостерігати при засвоєнні техніки виконання складних вправ окремими учасниками груп.

Висновки. 1. Аналіз спеціальної літератури свідчить про необхідність постійного вдосконалення навчально-тренувального процесу, відповідно методів та засобів підготовки фехтувальників.

2. Розроблена програма була спрямована на урізноманітнення стрибкових, складно-координаційних вправ, вправ на розтягування м'язів, способів маневрувань у бойовій стійці, роботі на мішені.

3. Під впливом розробленої програми в ЕГ за всіма тестами відбулися позитивні зміни ($p < 0,01$). Також, позитивні зміни спостерігаються між ЕГ та КГ ($p < 0,05$), окрім тесту виконання простої комбінації, хоча тут також спостерігається тенденція до покращення результатів в ЕГ.

Перспективами подальших досліджень у даному напрямі є доповнення та визначення впливу пропонованої програми на вдосконалення техніко-тактичних прийомів і дій юних фехтувальників.

Література

1. Горбачук Є. В., Кривенцова І. В. Аналіз проблематики навчально-тренувального процесу з підготовки шпажистів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2021. С.36-40.

2. Клименченко В. Г., Несен О. О., Никиткин М. Д. Визначення показників координаційних здібностей юних фехтувальників. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту*. Харків, 2021. №5. С.150-156.

3. Кривенцова І. В., Клименченко В. Г., Горбань І.Ю. Ефективність засобів та методів тактичної підготовки студентів-фехтувальників. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів, 2015, №129(4). С.105-109.

4. Кривенцова І. В., Лиманський П. П. Динаміка показників результативності бойової діяльності у шпажистів 10-12 років під впливом авторської програми. *Єдиноборства*, 2020, №4(18). С.16-24.

5. Наказ №4607 Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення» від 04.10.2018 режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>

6. Фехтування : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та СНЗСП. Київ, 2014. 50 с.

ПРОФІЛАКТИКА РЕСПІРАТОРНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ

Ірина Кривенцова

к.пед.наук., доцент, завідувачка кафедри,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Вікторія Клименченко

старший викладач
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Надана інформація щодо викладання фізичного виховання засобами фехтування здобувачам вищої освіти під час карантинних обмежень. Простежено взаємозв'язок між активними заняттями фізичними вправами, та зміцненням імунітету серед здобувачів вищої освіти педагогічного університету.

Ключові слова: COVID-19, здоров'я, імунітет, коронавірус, фізичні вправи.

Вступ. З 2020 року у всьому світі стрімко зростає чисельність тих хто захворів на COVID-19. Це сучасне інфекційне захворювання органів дихання, новий штам коронавірусної інфекції. Його симптоми дуже схожі на звичайну застуду або грип: підвищення температури, кашель, біль у грудях, задишка. У важких випадках інфекція, яка є вкрай небезпечною, може викликати утруднення дихання, пневмонію і навіть смерть. Під час пандемій та карантинів, під час хвороби або після перенесеного захворювання люди можуть відчувати стрес, страх, самотність, тривогу або апатію, психологічні травми від можливої втрати близької людини тощо.

В умовах сьогодення, майже всі сфери людського буття вимушені займатися пошуком нових форм здійснення праці, які би унеможливили розповсюдження даної хвороби. Не виключенням стала й освіта. Згідно даним UNESCO більше 100 країн світу повністю зачинили свої школи. Такі дії

призводять до повного зриву навчального процесу. Саме тому, більшість закладів освіти періодично переходять на on-line, або змішане навчання з метою уберегти дітей та молодь від цього важкого захворювання і не перервати процес надання знань, умінь та навичок.

Після напруженої розумової праці, що притаманна навчанню, організм людини ще достатньо довгий час знаходиться у стані збудження. Стомлення накопичується кожного дня і може стати хронічним. Профілактика негативних станів є запорукою здоров'я.

У своєму дослідженні О. Вознюк зазначає що, здоров'я постає однією з основних цінностей життя людини. Хвороба виникає тоді, коли організм не може адекватно реагувати на зовнішні подразники саме в силу власної психолого-світоглядної деструкції, яка формує масу згубних психологічних настанов, що, в свою чергу, генерують усілякі хвороби [1].

На думку О. Ігнатович, коронавірус, не тільки медична, але й психологічна хвороба, яка потребує вивчення та формування адекватної поведінки щодо себе й оточуючих, які також заслуговують на підтримку та співчуття [3].

У статті М. Жушми розглянуті особливості занять фізичною культурою під час пандемії COVID-19. Наголошується на важливості профілактики дихальної системи, необхідності виконання фізичних вправ під час реабілітації та після перенесеної пневмонії [2].

На захист і профілактику здоров'я, отримання колективного імунітету та покращення епідеміологічного стану в країнах спрямовують власні дії й уряди. Раціональна організація режиму роботи та відпочинку протягом доби є важливим чинником підтримки фізичного та психологічного стану. Творча і фізична активність допомагає підвищити життєвий тонус, укріпити здоров'я, зміцнити імунітет, що стає головним чинником протидії COVID-19.

Мета роботи – ознайомлення з досвідом роботи з фізичного виховання в ХНПУ імені Г.С. Сковороди під час введення карантинних вимог.

Завдання роботи: 1. Провести аналіз наукової літератури з питань попередження та шляхів подолання наслідків коронавірусної інфекції;

2. Визначити стан залучення сучасних здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами та спортом;

3. Ознайомити з досвідом викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання засобами фехтування» в умовах карантинних обмежень.

Матеріали та методи. Дослідження проводилося протягом карантинного періоду з березня 2020 по вересень 2021 рр. В ньому взяли участь 473 здобувачі вищої освіти, ОКР «бакалавр» 1 та 2 років навчання факультетів історичного, юридичного та іноземної філології ХНПУ імені Г.С. Сковороди.

Методи дослідження: науковий аналіз та синтез; огляд фахової літератури за темою; спостереження; анкетування, математична статистика.

Результати дослідження. Багаторічна праця у закладі вищої освіти, бесіди з колегами, аналіз спеціальної літератури свідчить про щорічну негативну тенденцію до зниження регулярних занять руховими активностями та професійним спортом.

Щорічне анкетування першокурсників щодо стану їхнього здоров'я, ставлення до занять фізичними вправами, залучення до спортивної діяльності показує поступове зменшення відсотку спортсменів розрядників, перерозподіл кількості тих хто займається фізичними вправами самостійно та під керівництвом фахівців (таблиця 1).

Аналіз анкетних даних здобувачів вищої освіти 2020 та 2021 рр. доводить, що відсоток спортсменів розрядників, які вступають не на профільний факультет педагогічного університету знизився до критичного. Регулярні заняття танцями переважають над іншими видами фізичних активностей. Помітний приріст кількості тих хто займався ігровими видами спорту. І якщо раніше це були футбол та теніс, то тепер респонденти зазначають волейбол.

Відношення до фізкультурно-спортивної діяльності здобувачів вищої освіти непрофільних факультетів

Вид рухової активності	2020 рік вступу (n=221)	2021 рік вступу (n=252)
	% здобувачів освіти	
Професійна займалися спортом і мають спортивні розряди	3,62 % (n=8)	1,98 % (n=5)
Непрофесійно, але регулярно займалися однією і більше видами фізичних активностей	47,51 %	29,76 %
З них:		
<i>танцями</i>	28,7 %	20,2 %
<i>ігровими видами спорту</i>	12,1 %	28,6 %
<i>єдиноборствами</i>	17,6 %	17,8 %
<i>складно-координаційними видами спорту</i>	2,7 %	1,98 %
<i>циклічними видами спорту</i>	0,9 %	2,7 %
<i>Силовими видами</i>	10,8 %	10,7 %
Нерегулярно займалися різними видами фізичних активностей	37,11 %	39,94 %
Нічим не займалися	11,76 %	28,32 %

Порівнюючи анкетні дані, можна зробити висновок, що група ризику, яка зовсім не займається активною руховою діяльністю, катастрофічно збільшилася майже на 17 %. Дещо зросла кількість тих хто нерегулярно займається фізичними активностями, проте їх також можна віднести до групи ризику. Така тенденція викликає крайнє занепокоєння. Хоча, є й об'єктивні умови такого стану. І саме це, коронавірусна інфекція COVID, яка перевела на самоізоляцію старшокласників (випускників шкіл) у 2020-2021 рр.

Тривалий час вивчаючи проблеми розвитку й вдосконалення фізичних якостей, методики викладання предмету «фізичне виховання засобами фехтування», його прикладну спрямованість, ми стверджуємо, що саме фізичне виховання студентів є складовою їхньої професійної підготовки. Хоча на сьогодні, його роль та місце в системі підготовки фахівця майже втрачено. Ця дисципліна чи не єдиний ефективний засіб профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я людини [5].

3 вересня 2021 р. навчальний семестр розпочався offline. Святкові, громадські та спортивні заходи, що були заплановані проводились з надією на покращення епідеміологічного стану в країні. Працюючи зі студентами, викладачі кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту, постійно звертають увагу на профілактику гострих респіраторних захворювань. Тому, в першу чергу спрямували свої дії на проведення фізкультурно-профілактичних заходів. У вересні викладачі кафедри підготували та провели навчально-методичне заняття «Туристичний похід першокурсників». У програмі походу: проходження маршруту по пересіченій місцевості лісу, конкурси на свіжому повітрі, подолання полоси перешкод, приготування каші, рухливі та спортивні ігри, будова статичних пірамід, художня самодіяльність. Фото-відео звіт можна подивитися на сторінці кафедри офіційного сайту університету. Після проведення заходу, було проведено опитування учасників походу на предмет самопочуття. Всі студенти відмітили гарний настрій, збудження й азарт під час проведення конкурсів, легке дихання і насичення організму киснем. Це саме ті критерії, що конче потрібні для формування високого рівня імунітету.

Після оголошення карантину, студентська молодь продовжила набувати знання на платформі дистанційного навчання університету Moodle. Викладачами кафедри розроблено дистанційний курс «Фізичне виховання з елементами фехтування» укомплектований навчальною програмою, силабусом, методичними рекомендаціями від викладачів кафедри у форматі PDF, презентаціями теоретичного матеріалу у форматі PowerPoint та відео заняттями у форматі файлів AVI та MP4 [4].

Після обов'язкової інформації, як працювати з курсом іде детальне пояснення про правила техніки безпеки при самостійному виконанні фізичних вправ. Студенти знайомляться з навчальним курсом, який має текстовий та відео матеріал з чіткими поясненнями. Одними з перших занять є дихальні вправи, ранкова гігієнічна гімнастика, профілактика застійних явищ в організмі.

COVID-19 сучасне інфекційне захворювання, часто пневмонія є побічним ефектом. Відповідно збільшується кількість факторів ризику, що сприяють виникненню пневмонії, і відповідно – кількість людей, яким загрожує це захворювання. Добираючи фізичні вправи, ми виходили з їхньої важливості та ефективності для профілактики дихання, укріплення м'язів, які страждають при довгому сидінні й поверхневому диханні. Завдання дихальних вправ збільшити дихальний обсяг легень, покращити еластичність легеневої тканини, активізувати газообмін у легенях, задіяти в акті дихання діафрагму, міжреберні м'язи, м'язи грудей. Глибоке дихання буде більш ефективним для профілактики респіраторних захворювань й ускладнень. Ми рекомендуємо нашим здобувачам освіти виконувати цю дихальну гімнастику 2-3 рази на добу. Шляхом спеціально організованої активності, можна знизити ймовірність захворювання, або полегшити протікання хвороби та її ускладнень. Для підняття імунітету, не існує чудодійних пігулок. Задля того, щоб зміцнити імунну систему, треба повноцінно харчуватися, робити фізичні вправи, дотримуватися режиму праці та відпочинку, уникати стресу, завести корисні звички (мити руки, користуватися антисептиком, не торкатися брудними руками своїх очей, носа та рота, термічно обробляти продукти). Для нашого здоров'я та імунітету дуже важливо регулярно рухатися. Фізичні вправи необхідні для профілактики серцево-судинних захворювань, діабету, високого тиску, депресії та багато інших. Фізичні навантаження, з метою забезпечення м'язів киснем, змушують людину глибше вдихати та інтенсивніше видихати. Ми підтримуємо рекомендації фахівців медичної та фізкультурної спрямованості [7, 8, 9, 10], щодо профілактики респіраторних захворювань та укріпленню імунітету, і рекомендуємо:

- Робити короткі активні перерви протягом дня (танцювальні та фізкультхвилинки);
- Рухатися-ходити (на місці, від вікна до вікна, розмовляючи по телефону);

- Добре розслаблятися (глибоко дихати, пити воду, правильно харчуватися, висипатися).

Як зазначає Йоша Вебер, люди з міцним імунітетом у випадку зараження коронавірусом мають значно вищі шанси на м'яке протікання хвороби Covid-19. Тож, спорт може допомогти побороти коронавірус [6].

Висновки: Обмін інформацією щодо особливостей викладання фізичного виховання у ЗВО, підвищення ролі цієї навчальної дисципліни у суспільстві має стати запорукою профілактики інфекційних та інших захворювань серед населення. Регулярні дозовані фізичні навантаження та дотримання правильного режиму, допоможуть підтримати в тонусі не тільки м'язи, а й імунну систему, яка в свою чергу буде активно захищати здоров'я людини.

Перспективи подальших досліджень ми розглядаємо у подальшому вдосконаленні методики та практики викладання фізичного виховання, посиленні ролі профілактичних засобів попередження захворювань.

Література

1. Вознюк О. В. Здоров'я людини – фундаментальний чинник, умова запобігання COVID-19. *Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19*. Інтернет-посібник за наук. ред. Кременя В.Г. Київ : ТОВ Юрка Любченка, 2020. С. 116-123.

2. Жушма М. А. Необхідність занять фізичною культурою під час пандемії COVID-19. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах*. Регіональна наукова інтернет-конференція, 26.11.2020. Дніпро, 2020. С. 55-58.

3. Ігнатович О. М. Психологічна профілактика паніки та засоби її подолання. *Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19*. Інтернет-посібник за наук. ред. Кременя В.Г. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. С. 50-54.

4. Несен О. О., Кривенцова І. В., Клименченко В. Г. «Фізичне виховання з елементами фехтування» на дистанційній платформі навчання MOODLE (із

досвіду організації навчання у ХНПУ імені Г.С. Сковороди). *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. Харків: ХДАФК, 2021. Т.1., С. 16-20.

5. Кривенцова І. В., Клименченко, В. Г., Іванов, О. В. Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. Харків, 2020. № 5(2). С. 98-103.

6. <https://p.dw.com/p/3aV5z>

7. Як не захворіти на коронавірус: поради від МОЗ – Суспільне <https://suspilne.media> › 23718...

8. Профілактика коронавірусу: що робити, щоб не заразитися <https://novy.tv> › ...

9. Поліпшення імунітету під час коронавірусу COVID – 19 : <https://dpssmk.gov.ua> › polips.

10. <https://www.dw.com/uk/коронавірус-і-спорт-на-свіжому-повітрі-корисно-чи-ризиковано/a-53028351>.

ЗМІНИ РІВНЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 6-7 КЛАСІВ ЗА ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО ТА ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID-19

Ірина Кривуца

вчитель фізичної культури,

Харківський ліцей №89, Харківської міської ради Харківської обл.

Олена Несен

к.фіз.вих, доцент,

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. Стаття розкриває проблему проведення уроків фізичної культури школярів під час дистанційної та змішаної форми організації навчального процесу. Встановлені тенденції до зменшення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей школярів за 2020-2021 навчальний рік внаслідок значного зменшення фізичної активності дітей.

Ключові слова: учні, фізична культура, розвиток, швидкісно-силові якості.

Вступ. Питання необхідності регулярної оцінки фізичної підготовленості учнів активно порушують багато науковців. В своїх роботах вони підкреслюють важливість регулярної оцінки рівня розвитку фізичних якостей [1, 2, 3] та стану фізичного розвитку дітей [5] для своєчасного та доцільного регулювання процесом фізичної культури у школі, корегування змісту та обсягів навантаження учнів для підтримання та формування здоров'я школярів.

Все частіше автори вказують на негативні тенденції у зміні рівня фізичної підготовленості учнів. Так, якщо оцінка молодших школярів у показниках силових [1] та швидкісних [2] здібностей встановлена дослідниками на рівні середньої відмітки, координаційних здібностей [3] на достатньому та високому рівні, то результати оцінки цих фізичних якостей у учнів старших класів з кожним роком мають тенденцію до погіршення [5].

Реалії останнього навчального року змусили багатьох школярів отримувати знання в умовах дистанційної та змішаної форми навчання. Деякі вчителі оперативно перелаштувалися під ці умови та намагалися проводити оздоровлення школярів та розвивати їх базові фізичні якості засобами фізичних рухів використовуючи різноманітні мультимедійні платформи, месенджери, соціальні мережі, тощо. Однак така організація навчального процесу мала свої негативні сторони: кількість учнів, що були присутніми на занятті on-line різко скоротилася, ще частина учнів просто не виконували ніяких дій під час занять. Причини були озвучені різні: нестача місця для виконання рухів, необхідного інвентарю або підручних засобів, на які вчителі намагалися замінити спортивний інвентар, тощо.

Все вищевказане вказує на актуальність питання контролю за змінами у стані фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів в умовах пандемії COVID 19 в наслідок змішаної і дистанційної форм навчання та пошуку можливостей їх корегування.

Мета дослідження: простежити зміни у показниках швидкісно-силових здібностей дітей 12-13 років протягом року в умовах змішаного та дистанційного навчання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу стосовно фізичної підготовленості учнів та її змін впродовж останніх років.
2. Встановити показники швидкісно-силових здібностей учнів 12-13 років.
3. Провести кореляційний аналіз результатів тестових вправ, що приймаються вчителями у середніх школах.
4. Простежити зміни у показниках швидкісно-силових здібностей учнів впродовж 2020-2021 навчального року в умовах змішаного та дистанційного навчання.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження проводилося протягом вересня місяця 2020 та 2021 року, в якому приймали участь учні 12-13 років Харківського ліцею №89, Харківської міської ради Харківської обл.

Аналіз наукової літератури проводився з метою встановлення актуальності обраної проблематики та визначення методів педагогічного тестування. Педагогічне тестування було спрямовано на визначення показників швидко-силових здібностей дітей 12- 13 років у вересні 2020 та 2021 років. Для цього використовувалися 4 тестові вправи: біг 30 метрів з низького старту, біг 60 метрів з високого старту, стрибок у довжину з місця та стрибок у довжину з розбігу. Отримані результати піддавалися аналізу методами математичної статистики: кореляційний аналіз проводився з метою виявлення взаємозв'язків між результатами контрольних нормативів учнів, достовірність різниці показників встановлювалася за критерієм Ст'юдента.

Результати дослідження. Вирішуючи мету нашого дослідження нами були отримані показники швидко-силових здібностей учнів 12-13 років у на початку 2020-2021 навчального року та повторні данні – на початку 2021-2022 навчального року.

Слід відмітити, що впродовж 2020-2021 навчального року навчальний процес школярів був організований за трьома формами: денне (традиційне) навчання (5 місяців), дистанційна (3 місяці) та змішана (1 місяць) форми навчання.

В таблиці 1 наведені результати тестування школярів у різні періоди нашого дослідження (табл.1).

З таблиці видно, що у вересні 2020 року середній результат хлопців 12 років у стрибку у довжину з місця становив $174,00 \pm 5,96$ см, що відповідало високому рівню компетенції. Середній результат хлопців у стрибку у довжину з розбігу становив $278,67 \pm 8,34$ см, та відповідав середньому рівню компетенції учнів. Результат бігу на 30 метрів був зафіксований на достатньому рівні компетенції, а біг на 60 метрів – на високому рівні компетенції.

Показники швидкісно-силових здібностей школярів 12-13 років (n=31)

Період дослідження, статистичні показники	Стать учнів	Стрибок у довжину з місця, см	Стрибок у довжину з розбігу, см	Біг 30 м, с	Біг 60 м, с
		$\bar{X} \pm m$			
Вересень 2020 року	хлопці	174,00±5,96	278,67±8,34	5,38±0,30	10,44±0,12
	дівчата	165,33±3,33	263,67±7,55	5,56±0,08	10,90±0,19
Вересень 2021 року	хлопці	176,00±4,39	281,54±5,76	5,32±0,54	10,00±0,21
	дівчата	166,51±5,48	268,56±6,45	5,52±0,23	10,51±0,31
$t_{\text{хлопці}}$		0,27	0,28	0,11	1,20
$t_{\text{дівчата}}$		0,24	0,49	0,16	1,10
p		<0,05			

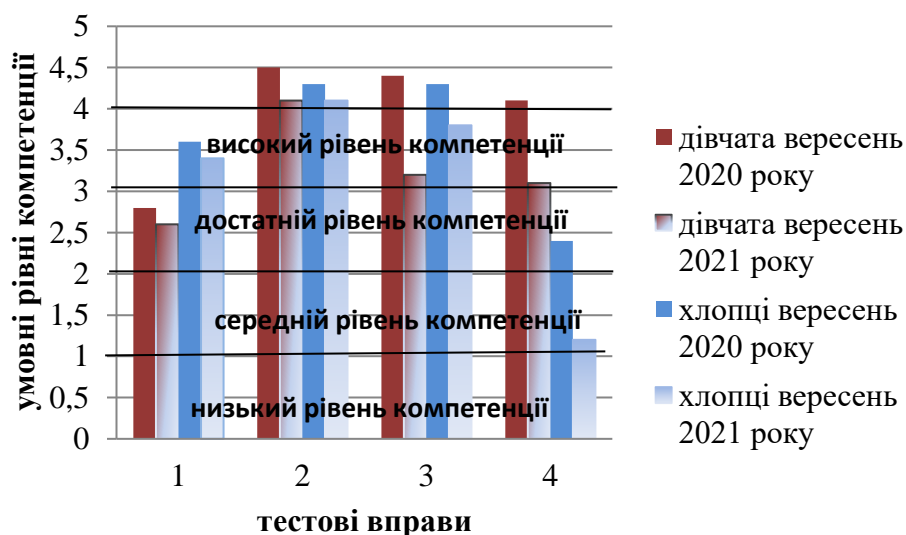
Результати дівчат у вересні 2020 року відповідали високому рівню компетенції у стрибку у довжину з місця, у стрибку у довжину з розбігу, та бігу на 30 метрів та достатньому рівню компетенції у бігу на 60 метрів.

Необхідно також зазначити, що між результатами хлопців та дівчат рівень розвитку швидкісно-силових якостей не мав статистичної достовірності (при $p < 0,05$).

Аналізуючи результати виконання цих тестових вправ учнів у вересні 2021 року, видно, що результат хлопців у стрибку у довжину з місця становив вже 176,00±4,39 см, що відповідало вже достатньому рівню компетенції учнів, результат стрибка у довжину з розбігу мав середній рівень компетенції, приріст показника за рік становило лише 2,87 см. Середній результат бігу на 30 метрів залишався на високому рівні, показник покращення складав 0,06 с, рівень компетенції у бігу на 60 метрів змінився у гіршу сторону – показник зменшився лише на 0,44 с, та становив 10,00 секунд, що становило той же високий рівень компетенції.

Зміни рівнів компетенції наочно простежується на рисунку 1.

Середній результат дівчат у стрибку у довжину з місця у вересні 2021 року відповідав все тому ж високому рівню, але приріст показника становило лише 1,2 см, що не може вважатися достатнім.



Примітка: 1 – біг на 60 метрів, 2 – біг на 30 метрів, 3 – стрибок у довжину з місця, 4 – стрибок у довжину з розбігу

Рис. 1 Зміни рівнів компетенції у показниках швидкокісно-силових здібностей учнів 12-13 років протягом року змішаного та дистанційного навчання

Середній результат у стрибку у довжину з розбігу у дівчат збільшився на 4,89 см та становив високий рівень компетенції. Біг на 30 метрів залишився на високому рівні компетенції дівчат, на відміну від бігу на 60 метрів, де він залишився на позиції «достатній» [4].

Проведений кореляційний аналіз отриманих даних свідчить (табл.2), що між усіма результатами тестових вправ існують взаємозв'язки середнього та високого рівня.

Таблиця 2

Кореляційний аналіз результатів тестових вправ

	Стрибок у довжину з місця, см	Стрибок у довжину з розбігу, см	Біг 30 м, с	Біг 60 м, с
Стрибок у довжину з місця, см	1			
Стрибок у довжину з розбігу, см	0,737067	1		
Біг 30 м, с	-0,81241	-0,63979	1	
Біг 60 м, с	-0,86806	-0,68909	0,817342	1

Зважаючи на наявність високих кореляційних зв'язків між окремими показниками на нашу думку доречним було би зменшити кількість тестових вправ для учнів, залишивши більше часу на опанування рухами, оздоровлення учнів та розваги під час уроків фізичною культурою.

Висновки з даного дослідження:

1. Аналіз сучасної наукової літератури підтвердив останні тенденції до зниження показників фізичної підготовленості населення і школярів у тому числі.

2. Рівень швидкісно-силових здібностей учнів 12-13 років знаходиться на високому та достатньому рівнях компетенції.

3. Наявність високих та середніх кореляційних зв'язків між тестами швидкісно-силової спрямованості дозволяють рекомендувати зменшити кількість обов'язкових контрольних нормативів у школі: на вибір стрибок у довжину з місця чи стрибок у довжину з розбігу; біг 30 метрів або біг 60 метрів.

4. За останній рік вимушеної змішаної та дистанційної форми навчання у середніх школах призвів до відчутної тенденції до зменшення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей школярів 12-13 років.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі ми розглядаємо у пошуку шляхів зацікавленості школярів та підвищення їх мотивації до самостійних додаткових видів фізичної активності в умовах карантинних обмежень при дистанційній та змішаній формах навчання.

Література

1. Ажиппо О., Михайленко А. Рівень розвитку силових здібностей учнів 4-х класів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2021 С. 6-11.

2. Поспілько Л., Мамешина М. Рівень розвитку швидкісних здібностей учнів початкової школи. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2021 С. 134-138.

3. Пузіра А., Ліліана Р. Рівень розвитку окремих проявів координаційних здібностей школярів 3-х класів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2021 С.140-144.

4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи. *Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (лист МОН України № 1/11-6353 від 30.07.2009 р)*.

5. Пальчук М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання: автореф. на здобуття наукового ступеня к.фіз.вих за спеціальністю : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ. 2014. 20 с.

КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ У ТРЕНУВАЛЬНІЙ ТА ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ТХЕКВОНДИСТІВ

Єлизавета Лючкова

здобувачка вищої освіти II магістерського рівня 1 року навчання
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. В статті наведений короткий аналіз вивчення питання значення координаційних здібностей тхеквондистів для технічної майстерності та змагальної практики спортсменів та розглянуті сучасні підходи до її розвитку.

Ключові слова: тхеквондо, координація, технічна підготовленість, змагальна діяльність, ефективність.

Вступ. Вивчення змагальної діяльності одноборців з метою своєчасної корекції навантажень та змісту підготовки спортсменів є необхідною складовою навчально-тренувального процесу на всіх етапах багаторічного підготовки.

Одні науковці вказують на вплив техніки та її роль у кінцевий результат змагальної діяльності [9], інші акцентують свою увагу на психологічних складових підготовки та особливостях спортсменів, треті наголошують на впливі фізичних здібностей у результат поєдинків [1, 3, 5, 8], тощо.

Розглядаючи фізичну підготовленість тхеквондистів автори розглядають взаємозв'язок змагальної діяльності спортсменів із рівнем розвитку їх швидко-силових здібностей [9], швидкості, координаційних здібностей [2, 3-5], тощо. Тож вивчення ролі координаційних здібностей на різних етапах багаторічного тренування на сьогодні залишається актуальним напрямом наукових пошуків.

Мета дослідження: за аналізом літературних джерел визначити роль координаційних здібностей для вдосконалення техніки та ефективності змагальної діяльності тхеквондистів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові джерела питання фізичної підготовки тхеквондистів.
2. Визначити значення координаційної підготовленості спортсменів для вдосконалення техніки та ефективності їх змагальної діяльності.

Матеріали та методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувався аналіз наукової літератури з обраної проблематики.

Результати дослідження. До середини двадцятого століття поняття «спритність» ідентифікували з поняттям «координаційні здібності». З часом деякі дослідники запропонували замінити термін «спритність» на термін «координаційні здібності», інші – виділити координаційні здібності з «загальної спритності», треті – розглядати «рухову якість спритності» як складний комплекс психомоторних здібностей [7].

Так, Є. П. Ільїн під спритністю розуміє здатність людини швидко й своєчасно здійснювати точні дії. У цьому випадку спритність характеризується не тільки точністю рухів в просторі, але й їх швидкістю. В. І. Лях розглядає координаційні здібності як можливість індивіду до оптимального керування рухами за параметрам правильності (адекватності та точності), швидкості (своєчасності), раціональності (доцільності та економності) і винахідливості (стабільності та ініціативності). С. В. Янаніс в якості вимірювачів спритності пропонує використовувати показники координаційної складності, часу і точності виконання рухових завдань. В. І. Філліпович ведучим показником спритності вважає здібність до навчання та перебудови рухових навиків у відповідності до середи, яка постійно змінюється. Р. Ніртц в структурі спритності позначив шість факторів, це здібність: 1) до швидкого реагування на сигнал; 2) до швидкого і точного пересування тіла в просторі при дефіциті часу;

3) до диференціювання рухів за просторово–часовими та силовими параметрам; 4) до перебудови рухів у відповідності зі зміною середовища; 5) до точного виконання рухових та безперервних дій; 6) до зорової орієнтації у просторі і часі. Практично ті ж закономірності були встановлені В.І. Ляхом. Розглядаючи координаційні здібності як психомоторні, а спритність – як сукупність цих здібностей, він запропонував розділити їх на загальні й спеціальні. Загальні – це потенційні й реалізовані можливості, які визначають готовність людини до оптимального керування рухами, а спеціальні – це здатність до керування схожими за біомеханічними параметрами рухами. В подальшому координаційні здібності були диференційовані на потенційні й актуальні. Потенційні розглядаються як деяка можливість, передумов для реалізації певної діяльності [7].

Кожному виду спортивної діяльності відповідають свої специфічні координаційні здібності.

Питаннями вивчення особливостей розвитку координаційних здібностей тхеквондистів та їх ролі у змагальній діяльності спортсменів займаються багато науковців.

Так, Пашков І.М. зазначає, що в умовах тренувальної та змагальної діяльності всі специфічні координаційні здібності тхеквондистів проявляються не в чистому вигляді, а в складній їх взаємодії. У конкретних ситуаціях окремі координаційні здібності відіграють провідну роль, інші – допоміжну, при цьому можливо миттєва зміна ролі різних здібностей у зв'язку зі зміненими зовнішніми умовами змагальної діяльності [5].

У іншій роботі [4] автор підсумовує, що рівень розвитку координаційних здібностей обумовлюється умінням спортсмена переробляти інформацію, яка надходить від сенсорних систем (зорової, кінестетичної, вестибулярної та слухової). Автор зазначає. Що правильне сприйняття рухів та відповідна реакція спортсмена у тхеквондо відбувається на основі сенсорної інформації, що визначає прояв координаційних здібностей тхеквондистів.

Новікова О. підкреслює вплив координаційних здібностей на опанування технікою юних тхеквондистів та їх подальшу ефективність змагальної діяльності [2].

Висновки з даного дослідження: аналіз літератури показав наявний науковий інтерес спеціалістів у питанні розвитку координаційних здібностей тхеквондистів, як бази формування їх технічної майстерності та ефективності змагальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі ми розглядаємо у перевірці методики вдосконалення координаційних здібностей юних тхеквондистів засобами виконання ударних вправ на обмеженій руховій опорі.

Література

1. Мазур Б. Удосконалення фізичної підготовки тхеквондистів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*: збірник тез доповідей регіональної науково-практичної інтернет-конференції, м. Хмельницький, 11 черв. 2021 р. Хмельницький : ХНУ, 2021. С.35-37.

2. Новікова Олена. Спеціальна рухова підготовка юних тхеквондистів 9-12 років. *Молода спортивна наука України*. Випуск 8. Том.1 С.278-283.

3. Пашков И. Н. Методика совершенствования координационных способностей юных тхеквондистов на этапе предварительной базовой подготовки. *Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. №5. С. 27-31. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0505>

4. Пашков І. М. Динаміка розвитку координаційних здібностей тхеквондистів 8–10 років. *Єдиноборства*. 2018, №3(9), С. 41–48. DOI:10.5281/zenodo.1255654

5. Пашков І. М. Прояв координаційних здібностей в тхеквондо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2021. С. 25-28.

6. Рогожников М. А. Обучение юных тхэквондистов безопасным сложнокоординационным техническим действиям: автореф. на соискание науч.степени к.пед.наук. по спец.: 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. НГУФКСЗ имени П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2016. 23 с.

7. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие. Донецк : ДонНУ, 2005, 290 с.

8. Санжарова Н. М., Огарь Г. О., Сич Д. В. Особливості швидкісно-силової підготовки юних тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2018, №3(9), С. 58–68. 2018, №3(9), С. 58–68. DOI:10.5281/zenodo.1255674

9. Титаренко Артем. Обґрунтування технічної підготовки тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки. Молода спортивна наука України, 2007. Т. III. С. 318-321.

*науковий керівник
к.фіз.вих. доцент кафедри
одноборств, фехтування і силових видів спорту
ХНПУ імені Г.С.Сковороди*

Несен Олена

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОНАННЯ СИЛОВОЇ ПОДАЧІ У СТРИБКУ ВОЛЕЙБОЛІСТАМИ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ «ХДАФК» У ЧЕМПІОНАТІ ХАРКОВА

Аліна Мельник

к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

Тамара Ляхова

старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

Анотація. Проведено аналіз статистичних даних стосовно виконання силової подачі у стрибку волейболістами студентської команди «ХДАФК» в іграх чемпіонату м. Харкова (2020-2021 рр.). Надано оцінку відповідних показників, їх ефективності у змагальній діяльності. Обчислено показники ефективності силових подач у стрибку в залежності від номера зони ігрового майданчика та номера партії. Визначено, що найбільш уразливими для захисних дій суперника у випадку силової подачі у стрибку є зони 1 та 5. Також показано зниження її ефективності з кожною наступною партією.

Ключові слова: педагогічні спостереження, силова подача у стрибку, зона, змагальна діяльність, показник ефективності.

Вступ. У сучасному волейболі подачу використовують як ефективний засіб атаки, за допомогою якого одразу можна здобути очко або ускладнити підготовку тактичних комбінацій у нападі команді суперників. Протягом останніх років яскраво вираженою тенденцією у розвитку чоловічого волейболу вищих досягнень є прагнення до широкого використання в грі команд силової подачі у стрибку. Кількість волейболістів, які досконало володіють цією подачею, весь час зростає [3].

Завдяки силовій подачі у стрибку гра, збирає велику кількість прихильників волейболу та робить її більш захоплюючою та емоційною. Дана

подача здатна змінити динаміку матчу, змушуючи «зв'язувального гравця», при поганому доведенні м'яча, віддавати високі передачі на край сітки, не використовуючи швидкі атаки партнерів по команді [5].

В той час вона досить ризикована. Досягти стабільності у виконанні силової подачі у стрибку неймовірно важко. Виконання цієї подачі вимагає значних фізичних затрат і може послабити спортсмена під час важкого та зтяжненого матчу. Даний технічний елемент має найвищий коефіцієнт по помилках, ніж будь-яка інша подача. Як правило невдале виконання даної подачі може привести до зниження емоційного настрою гравця і привести до невпевненою гри при виконанні інших технічних елементів [5].

Тому техніко-тактичне вдосконалення виконання силової подачі у стрибку, підвищення її ефективності є одним із головних резервів поліпшення результативності змагальної діяльності волейболістів. Вивченням цього питання займалася низка авторів [1-6].

У наших попередніх дослідженнях [3] запропоновано методику для оцінки ефективності і якості подач у волейболі, яка заснована на математичній обробці за допомогою теорії імовірності даних педагогічних спостережень під час гри. Показано, що: якість силової подачі у стрибку майже у 2 рази вища ніж якість націленої подачі; ефективність цих подач досить висока – перевищує 32%; виявлено тенденцію до зниження ефективності силової подачі у стрибку з кожною наступною партією; ефективність націленої подачі знаходиться приблизно на одному рівні. Також в дослідженнях [4] проведено детальний аналіз статистичних даних стосовно виконання силових подач у стрибку та націлених подач, що були отримані в ході змагальної діяльності висококваліфікованих волейболістів.

У роботі [6] представлені результати дослідження подачі в стрибку команд Світової ліги та суперліги України за показниками об'єму та ефективності. Встановлено, що в командах світової ліги найбільш результативною є силова подача в стрибку, ефективність якої складає 32,7%, в

командах суперліги України 16,2%, в команді "Буревісник" 43,1% при ефективності 21,9%. Відмічено, що команди суперліги України значно поступаються командам світу за показниками об'єму та ефективності. Зазначено, що використання силової подачі в стрибку значно полегшує організацію техніко-тактичних дій гравців після вдалих нескладних захисних дій суперника.

Авторами у роботі [2] встановлено, що силова подача в стрибку за модельними показниками застосовується у 51,6% випадках, плануюча націлена – 21,7% та 4,4% плануюча скорочена. Атаки, що виконуються із задньої лінії майданчика, за модельними показниками застосовуються в обсязі 20,8%, ефективність – 13,7%. Доведено, що показники техніко-тактичних дій у нападі можуть використовуватись в якості модельних у системі управління тренувальним та змагальним процесом висококваліфікованих волейболістів.

У роботі [1] автори встановили, що розподіл подач на силові та тактичні в українських командах майже однаковий із невеликою перевагою тактичних «плануючих» подач 59,7% проти 40,3%, тоді як найсильніші команди світу набагато частіше використовують силові подачі 72,5 %, проти 27,5% – плануючих (тактичних) подач, що свідчить про необхідність відведення силовій подачі особливої уваги, як у тренувальному процесі так і у ігровій діяльності. Провідні команди світу значно частіше використовують силові подачі, що свідчить про силовий характер світового волейболу.

На нашу думку цікавим є отримання статистичних даних щодо виконання силової подачі у стрибку та визначення її ефективності волейболістами студентської команди «ХДАФК» під час чемпіонату м. Харкова серед чоловічих команд, що дадуть змогу тренеру вирішити питання про доцільність її застосування в різні моменти гри для одержання оптимального результату в змагальній діяльності.

Мета роботи – визначити показники ефективності виконання силової подачі у стрибку волейболістами студентської команди «ХДАФК» у чемпіонаті м. Харкова серед чоловічих команд.

Матеріал і методи дослідження. У роботі використовувались наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, методи статистичної обробки результатів. Педагогічні спостереження, проводились нами за студентською командою «ХДАФК» під час ігор чемпіонату м. Харкова серед чоловічих команд (2020-2021 рр.). У цих спостереженнях заповнювався відповідний протокол, в якому за допомогою спеціальної системи умовно-кодованого запису фіксувалось виконання силової подачі у стрибку відповідних волейболістів. Дослідження ефективності виконання подачі проводиться у даній роботі на основі методики, яка описана у роботі [3, 5], яка ґрунтується на математичній обробці статистичних даних, що одержані в ході педагогічних спостережень.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведено аналіз статистичних даних стосовно виконання силових подач у стрибку гравцями студентської команди «ХДАФК» в іграх чемпіонату м. Харкова серед чоловічих команд. Загальна кількість виконаних силових подач у стрибку відповідною командою становить 410.

В ході наших досліджень ми визначили відповідні показники ефективності силових подач у стрибку в залежності від номера зони ігрового майданчика, в які найчастіше волейболісти виконували силові подачі у стрибку (рис. 1).

Як видно з рис. 1, найбільш уразливими для захисних дій суперника у випадку силової подачі у стрибку є зони 1 та 5. Тобто напрямок виконання відповідної подачі у ці зони є найбільш ефективним.

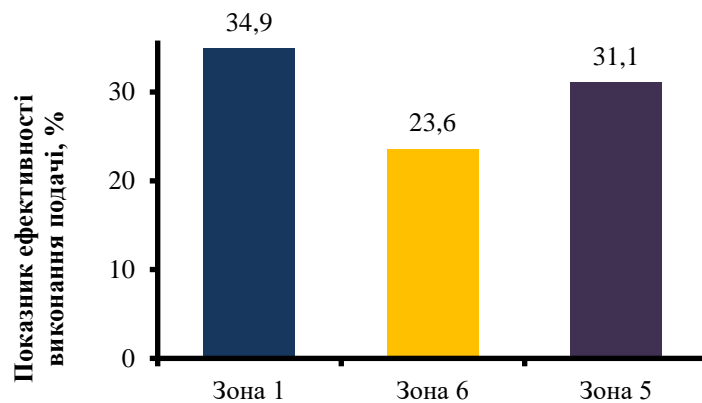


Рис.1. Середній показник ефективності силових подач у стрибку, які виконували волейболісти студентської команди «ХДАФК» в іграх чемпіонату м. Харкова серед чоловічих команд у відповідності до номеру зони ігрового майданчика, відсотки

Результати обчислення середніх значень показника ефективності виконання силової подачі в стрибку для партій з номерами від 1 до 5 наведені на рис. 2. Як видно з рисунку спостерігається тенденція до зниження значення показника ефективності виконання подачі з кожною наступною партією. Таке зниження ефективності подачі вірогідніше за все, пояснюється, більшою напругою гри і поступово зростаючою втомою гравців, особливо в кінцевих партіях ігор.

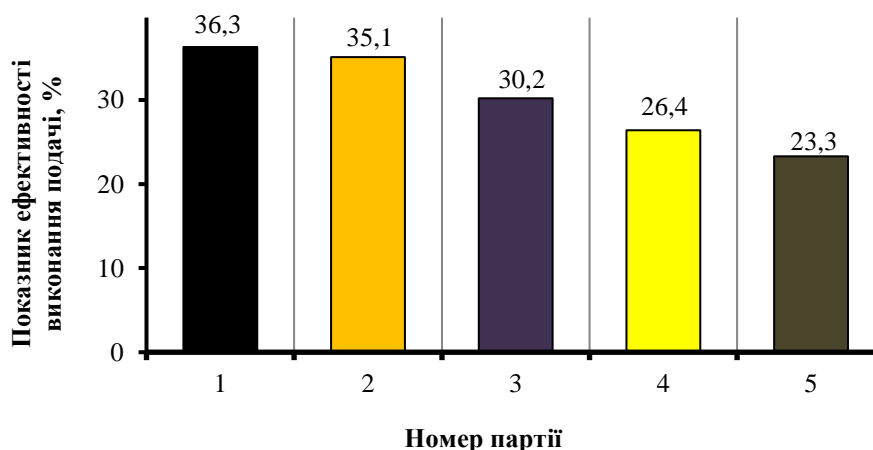


Рис. 2. Середній показник ефективності силових подач у стрибку, які виконували волейболісти студентської команди «ХДАФК» в іграх чемпіонату м. Харкова серед чоловічих команд у відповідності до номеру партії, відсотки

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що у сучасному волейболі подачу використовують як ефективний засіб атаки, за допомогою якого одразу можна здобути очко або ускладнити підготовку тактичних комбінацій у нападі команди суперників.

В результаті відповідної обробки статистичних даних стосовно виконання 410 силових подач у стрибку волейболістами студентської команди «ХДАФК», які були отримані в іграх чемпіонату м. Харкова серед чоловічих команд, наші дослідження показали, що найбільш ефективними були силові подачі у стрибку, які виконували волейболісти у 5 та 1 зони ігрового майданчика. Також показано зниження її ефективності з кожною наступною партією.

Перспективи подальших досліджень з даного напрямку. Для більш детального аналізу ефективності виконання подач та перевірки достовірності отриманих результатів необхідно провести обробку статистичного матеріалу більш великого обсягу.

Література

1. Артеменко Б.А. Особенности использования комбинационных схем игры в нападении во время волейбольных матчей. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. Харків, 2013. № 12. С. 10–14.

2. Гамалій В. В., Шльонська О. Л. Моделювання нападаючих дій волейболістів високої кваліфікації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2014. № 6(44). С. 24–29.

3. Градусов В. О., Лісянський В. К., Мельник А. Ю. Дослідження ефективності та якості виконання подач волейболістами високої кваліфікації у змагальній. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2011. №6. С. 26–30.

4. Мельник А. Ю. Аналіз статистичних даних виконання подач у змагальній діяльності висококваліфікованих волейболістів. *Спортивні ігри*. Харків, 2017. №2. С. 36–38.

5. Мельник А. Ю., Ляхова Т. П., Паєвський В. В., Горчанюк Ю. А., Мерзлікін М. В. Методика визначення ефективності та якості виконання подач волейболістами у змагальній діяльності: Методичні рекомендації. Харків: ХДАФК, 2021. 36 с.

6. Шльонська О. Л., Гамалій В. В. Оцінка ефективності подач м'яча кваліфікованих волейболістів в умовах змагальної діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2013. Вип. 112(4). С. 286–290.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ БАСКЕТБОЛУ 3x3

Антон Мусієнко

здобувач вищої освіти III освітньо-наукового рівня 2 року навчання,
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Жанна Цимбалюк

к.фіз.вих., доцент,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Спорт сьогодні став невід'ємною частиною людського життя. Активний розвиток отримують різновиди класичних видів спорту. Баскетбол 3x3 став одним з наймасовіших та популярних різновидів баскетболу та отримав «олімпійський» статус. Це потребує врахування сучасних світових тенденцій розвитку спорту в процесі оптимізації системи управління спортом у нашій країні.

Ключові слова: баскетбол 3x3, спорт, види спорту, тенденції розвитку.

Вступ. На сьогоднішній день спорт є одним з важливих аспектів людського життя. Сучасні тенденції розвитку суспільства впливають на зростання популярності спорту, який став невід'ємною частиною способу життя [4, 9, 13].

За останні роки сучасні командні спортивні ігри перетворюються на потужну спортивну індустрію. Завдяки підвищенню динамізму та видовищності матчів, регулярних телевізійних та Інтернет трансляцій, увазі букмекерських контор однією з тенденцій притаманних спорту XXI століття стає підвищення популярності сучасних командних спортивних ігор та зростання їх масовості [1, 2, 14].

На основі класичних видів спортивних ігор з'являються та розповсюджуються ряд їх різновидів [5]. Такі фактори як: потреба в нових видовищнопривабливих видах змагань, природна і кліматична доступність, рівень спортивних споруд, соціальна доступність, спонсорська привабливість,

конкуренція з традиційно популярними видами спорту, методичне та кадрове забезпечення, міжнародна спортивна співпраця – впливають на успішність становлення нового виду спорту.

Баскетбол 3х3, виникнувши з вуличної гри без правил, сформувався як вид спорту та став популярним майже за кілька десятків років. Раніше вправа баскетбол 3х3 використовувалась як підготовча в перехідному періоді сезону баскетболістів 5х5 [19, 21], а на сьогодні ця спортивна гра вважається однією із наймасовіших та популярних у світі [15]. Її правила отримали міжнародний статус [19, 21]. В цьому виді спорту проводяться змагання міжнародного рівня (Чемпіонати світу, Кубки світу, Міжнародні турніри тощо). При цьому як гравці-любители, так і професіонали (деякі держави прийняли професійний напрямок розвитку цього виду) на сьогодні можуть випробувати себе на змаганнях різного рівня.

Мета дослідження – виявлення світових тенденцій розвитку баскетболу 3х3.

Результати дослідження. На сьогодні чоловічі та жіночі збірні команди Російської Федерації, США, Франції, Китаю, Нідерландів, Японії та Монголії за рейтингом є провідними країнами у розвитку баскетболу 3х3 в світі. Але шляхи розвитку цього виду в країнах різні [11]. Такі країни як США, Нідерланди, Японія, Сербія, Литва залучають у спортивне середовище інвестиції приватного бізнесу [8, 9], що надає можливості стритболістам, які перемогли на змаганнях національного рівня, продовжувати свою підготовку під керівництвом тренерів, тренуватися у складі професійної команди, виступати на комерційних турнірах та стати кандидатами в національну збірну. А ряд країн (Росія, Китай та інші), використовуючи теоретичні моделі, відбирають гравців серед баскетболістів 5х5, а їх підготовку до міжнародних змагань продовжують в тренувальних таборах.

Сьогодні сучасні світові тенденції розвитку спортивних ігор мають вплив на становлення нових видів, але кожен з них має і свої особливості [14, 20, 21].

Так, сучасні процеси розвитку суспільства безперечно мають вплив на розвиток баскетболу 3x3 в світі. Розглянемо деякі з них для вивчення закордонних тенденцій розвитку цього виду, визначення найбільш наближених моделей розвитку до суспільно-економічних показників в Україні та їх адаптації до умов нашої країни.

Однією з головних тенденцій розвитку сучасного суспільства є глобалізація. Цей процес охоплює практично всі сфери суспільної діяльності людства, інтегрує та водночас уніфікує їх. Глобалізація сильно вплинула на спорт [2, 5, 18, 19]. Наприклад, у Чемпіонаті світу 2019 року з баскетболу 3x3 (незважаючи на молодий вік виду) прийняло участь 20 чоловічих та 20 жіночих збірних команд. Онлайн відеотрансляція матчів Чемпіонату була доступна вболівальникам в різних країнах.

Розвиток баскетболу 3x3 в світі схильний майже всім складовим глобалізації спорту вищих досягнень, але в певній мірі. Так, на сьогодні лише планується організація рейтингових ліг світу національного або регіонального рівнів з баскетболу 3x3. Але національні чемпіонати деяких країн проходять на високому ігровому рівні (Сербія, Росія, Словенія). В системі підготовки висококласних гравців ще не застосовується досвід їх підготовки в міжнародних академіях (що, на нашу думку, тимчасове). Міграція спортсменів високої кваліфікації та тренерів не надто поширена та застосовується лише в професійних командах. На даний час інформація про натуралізацію баскетболістів 3x3 має поодинокі випадки (Молодіжна збірна Катару). Інформація про соціалізацію гравців 3x3 обмежена в силу того, що вік гравців ще дозволяє їм приймати активну участь у змаганнях. Деякі з них стають працівниками федерацій та департаментів по розвитку цього виду, та задіяні на рівні місцевого самоврядування.

На ринку спортивного обладнання деякі з фірм зацікавлені виготовленням спеціалізованого спортивного обладнання та одягу для баскетболу 3x3. Так, м'ячем для офіційних змагань з 3x3 FIBA визнало м'яч

фірми Wilson. Ця американська компанія-виробник спортивного інвентарю одна з найстаріших світових брендів (існує понад 90 років) та спеціалізується на виробництві аксесуарів для спортивних ігор. На сьогодні вона широко представила спектр м'ячів для баскетболу 3x3 (Wilson 3x3 mini № 3, Wilson 3x3 Junior № 5, Wilson 3x3 Original № 7). Та особливі вимоги висуваються до кортів для вуличного баскетболу (особливо змагань міжнародного рівня). Непорушною метою FIBA є просування баскетболу у всьому світі за рахунок популяризації баскетболу 3x3. При цьому цей вид планується пропагувати як вуличний вид спорту (без можливості переходу до залових змагань). Так ряд компаній досягли успіху у виробництві високоякісного покриття для баскетбольних майданчиків 3x3 («Bergo Flooring AB» (Швеція), «ENLIO» (Китай)).

Враховуючи високу загальну інформатизацію суспільства, популярність різновидів та вправ зі стритболу серед учнівської молоді («21», «33», «Мінус п'ять» та інші), збільшення кількості відкритих майданчиків для баскетболу, за останні роки простежується тенденція зростання популярності самостійних занять підлітками та поступове збільшення кількості команд-учасників турнірів місцевого рівня [22, 23]. Чисельність спортсменів, які займаються в секціях з баскетболу, за останні роки поступово збільшується [7, 21, 23]. У великих містах починають працювати секції, які фінансуються за рахунок приватних інвестицій (спонсори, батьки тощо) [10, 12].

Запущено механізм проведення дитячих, юнацьких, молодіжних змагань і національних першостей з виду спорту [1, 23]. Ряд змагань фінансуються політичними організаціями для пропаганди здорового способу життя.

Протягом останніх десятиліть відбулися різка комерціалізація спорту вищих досягнень [4], що вплинуло на професіоналізацію діяльності спортсменів. Особливістю економіки спорту в сучасних умовах є прагнення до вилучення якомога більшого прибутку від змагань і спортивної діяльності. Спортсмени розглядаються в якості «товару», а проведення змагань стає

джерелом істотних прибутків [9]. Ряд дослідників вказують на протиріччя між цими процесами та олімпійським рухом, але вважають їх неминучими в сучасному світі [3, 18].

Баскетбол 3x3 в світі розвивається як професійно-комерційний вид спорту, що має на меті отримання фінансового прибутку. Так ряд міжнародних змагань професійного рівня (особливо в Лігах PRO 3x3) має кошторис на проведення в межах десятків та сотень тисяч доларів. Існує кваліфікація змагань, схвалена ФІБА 3x3, яка складає взаємопов'язану піраміду змагань.

Аналізуючи рейтинг найкращих гравців світу можна зробити висновок, що це спеціалізовані атлети 3x3. Вони зробили професійну кар'єру завдяки призовим грошам у змаганнях світових турів, кваліфікаційних турнірів та регіональних ліг.

Наприклад, на сьогодні загальний призовий фонд професійного сезону складає 2 000 000 доларів США. Теоретично один гравець має змогу заробити за сезон 845 000 доларів США, якщо його команда виграє усі змагання. Рекордним заробітком став дохід команди Нові-Сада (Сербія) в розмірі 1 000 000 доларів США в сезоні 2018 року.

Висновки. Інтенсивний розвиток баскетболу 3x3 в спортивно-комерційному напрямку, його модифікація внаслідок світових процесів глобалізації, професіоналізації та комерціалізації вимагають вивчення світових тенденцій реорганізації національних організаційно-управлінських систем та їх адаптації до процесу оптимізації системи управління спортом у нашій країні.

Перспективу подальших досліджень автори передбачають у визначенні особливостей у підготовці баскетболістів 3x3 для виступу на міжнародних змаганнях.

Література

1. Андрианова Р. И., Чичерин В. П., Леньшина М. В., Федосеев Д. В. Современные тенденции скаутинга в игровых видах спорта (на примере

баскетбола). *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 2019. 111 (177), С. 17-21.

2. Безмилов М., Шинкарук О. Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця, 2020. Вип. 9 (28). С. 112-131.

3. Богданова М. А. *Спорт в современном обществе: антропокультурное измерение и перспективы гуманизации*: дисертація на на соискание ученой степени доктора философских наук. Волгоград, 2015. 316 с.

4. Борисова О. Професійний спорт: перспективи розвитку в Україні (на матеріалі тенісу). *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2013. 1, С. 29-34.

5. Борисова О. В., Сушко Р.О. *Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації спорту: методичні рекомендації*. Київ : Науковий світ, 2016. 36 с.

6. Зарубина М. С. Специфические особенности баскетбола 3х3. *Физическое воспитание и детско-юношеский спорт*. Москва, 2019. 2, С. 45-48.

7. Киров Д. Проучване на мнението на спортуващите «Баскетбол 3х3». *Педагогически алманах*. Frankfurt am Main. Germany, 2018. 2, С. 189-195.

8. Колесникова Е.А. Современное состояние и перспективы развития баскетбола 3х3. *Физическая культура и спорт. Олимпийское образование*. Краснодар, 2019. С. 65-67.

9. Кочубей Р. В. Организационно-экономические проблемы трансформации спортивной отрасли Украины. *Механізм регулювання економіки*. Суми, 2016. 3. С. 78-87.

10. Мічуда Ю. П. *Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку*. Київ, Олімп. література, 2007. 216 с.

11. Мусієко А. В., Цимбалюк Ж. О. Світові тенденції розвитку баскетболу 3х3 в світі в сучасних умовах міжнародного спортивного руху.

Наука та освіта в дослідженнях молодих учених: збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченій Дню науки. Харків : ХНПУ, 2021. С. 91-93.

12. Слуцкин И. М. Спортивное спонсорство как эффективный инструмент интегрированных маркетинговых коммуникаций. *Проблемы современной экономики.* 2012. 3 (43).С. 193-195.

13. Сутула В., Булгаков О., Дейнеко А., Луценко Л. Основні тенденції та суперечності в розвитку сучасного спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць.* Луцьк. 2016. 3 (35). С. 26-32.

14. Сушко Р. О. *Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації (на матеріалі баскетболу).* Київ : Центр учбової літератури, 2017. 360 с.

15. Сушко Р. Влияние процессов глобализации на развитие спортивных игр. *Наука в олимпийском спорте.* Київ, 2018. 4. С. 39-45.

16. Сушко Р., Дорошенко Е. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень. *Спортивний вісник Придніпров'я.* Дніпро, 2016. 2. С. 140-146.

17. Швецова Т. В. Стритбол: история и перспективы развития. *В мире научных открытий.* 2014. 11 (59), С. 4417-4426.

18. Bilyogur V. Y. Formation and development of the paradigm of the philosophy of sport in the conditions of globalization. *Humanitarnyy visnyk ZDIA.* 2015. 60, P. 78-89.

19. Chung J., Hwang S., Won D. Globalization, media imperialism and south Korean sport. *International journal of the history of sport.* 2015. 32 (3). P. 494-498.

20. Luo L., Dai Y., Huang F. Globalization and the rise of the Chinese basketball market. *History of sport,* 2015. 32. 10. P. 1321-1335.

21. Montgomery P. G., Maloney B. D. 3×3 Basketball: Performance Characteristics and Changes During Elite Tournament Competition. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2018. 13 (9). P. 1169-1174.
22. Popeska B., Ristova C., Dimitrov N., Barbareev K. Activity of students on weekly level-conditions and perspectives in the Republic of Macedonia with possibilities to promote sport tourism at university level. *Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта: Международната научна конференция*. София, Университетско издателство «Св. Климент Охридски», 2018. P. 190-199.
23. Timoshina I. N., Makarova E. V., Shvetsova T. V. Mass streetball training and education process technology. *Theory and Practice of Physical Culture*. 2016. 7. P. 15-19.

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Олена Несен

к.фіз.вих., доцент,

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. В статті запропонована форма організації теоретичної підготовки здобувачами вищої освіти на заняттях з фізичного виховання. Представлені результати перевірки теоретичних знань студентів-філологів стосовно міжнародних студентських змагань.

Ключові слова: естафета, теоретична підготовка, вища освіта, отримання інформації, фізичне виховання.

Вступ. У навчальних програмах з фізичної культури та фізичного виховання здобувачів середньої та вищої освіти наявний теоретичний блок, де пропонуються теми для опанування певною інформацією. Зважаючи на останні тенденції до втрати пріоритетності дисципліни серед більшості здобувачів освіти, необхідність знайомити дітей з теорією ставить підвищені вимоги до такої організації освітнього процесу викладачем, яка би остаточно не «вбила» їх зацікавленість у фізичній активності.

Розуміння будь-якої інформації відбувається на базі сприйняття тому дуже важливо, щоб щось нове сприймалося здобувачами через всі аналізатори: зорові, слухові, мовленнєво-моторні і рухові. Чим більше органів чуття будуть задіяні у сприйманні інформації, тим легше її буде зрозуміти та на довше запам'ятати. Ці положення покладені у окремі методики вивчення різних дисциплін: іноземних мов [1, 2, 4], біології [5, 6, 11], математики [7], української мови [8], тощо.

Для ефективного здійснення педагогічної практики, сучасні викладачі мають враховувати психологічні особливості сьогоденних дітей та молоді:

більшість здобувачів якісніше сприймають інформацію, яка подана через візуальне підкріплення [11], сприймання інформації через максимальну кількість органів чуттів спрощує будувати нові нейронні зв'язки та «відкладати» інформацію у довгострокову пам'ять [9, 10, 11].

Тому запропонована нами форма подачі теоретичної інформації на заняттях фізичним вихованням для здобувачів вищої освіти, на наш погляд, буде сприяти одразу вирішенню кількох завдань: опануванню теоретичним матеріалом, реалізації фізичної активності та зацікавленню молоді до занять через розширення їх уявлення про те якою може бути фізична активність на заняттях.

Мета та завдання дослідження: підібрати форми подання теоретичного матеріалу здобувачами вищої освіти засобами фізичної активності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу стосовно методів навчання через рух.
2. Перевірити знання здобувачів освіти стосовно студентського спорту в Україні та на міжнародній арені.
3. Запропонувати специфічну фізкультурну естафету як засіб опануванням теоретичним матеріалом здобувачами вищої освіти.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні приймали участь 50 здобувачів освіти 1 курсу ХНПУ імені Г.С. Сковороди, факультету іноземної філології.

Аналіз наукової інформації був проведений з метою визначення актуальності та необхідності обраної тематики дослідження.

Опитування здобувачів освіти відбувалося за допомогою Gform, яка осучаснює та спрощує викладачеві процес отримання та обробки інформації від респондентів.

Результати дослідження. Плануючи виховний захід до Міжнародного дня студентського спорту нами було вирішено організувати подання

теоретичної інформації студентам з цієї теми через спеціально підібрану естафету.

На першому етапі нами було проведено опитування студентів стосовно студентського спорту. Для цього ми розробили анкету із 5 питань, де треба було обрати один з чотирьох варіантів відповіді та два питання, відповідаючи на які студенти мали написати відповіді власноруч. Ця анкета була технічно виконана у форматі Gform, що значно спростило для нас процес отримання та обробки інформації від респондентів.

Проведене анкетування показало, що 74% респондентів правильно визначили сутність поняття «Універсіада», ще 22% вважали, що це змагання серед факультетів закладу вищої освіти та 2% респондентів віднесли це поняття до наукового, кваліфікував його як «міжнародні з'їзди студентів, з метою вирішення наукових питань».

Переважна кількість респондентів впевнена, що здобувачі вищої освіти України регулярно приймають участь в міжнародних Універсіадах, ще 12% - вважають, що наші студенти-спортсмени тільки іноді беруть участь в змаганнях подібного рівня. 6% респондентів взагалі відповіли, що наші студенти-спортсмени не представлені на всесвітніх Універсіадах.

90% здобувачів освіти, що брали участь в опитуванні, правильно класифікували змагання універсіади на зимову та літню. Однак переважна кількість респондентів вказала, що подібні змагання відбуваються один раз на рік – 64%. 34% респондентів не змогли правильно відзначити вид спорту в якому Україна не була представлена на минулій літній та 84% - на зимовій всесвітній Універсіаді. І жоден студент-філолог не зміг згадати прізвищ студентів-спортсменів України.

Для ознайомлення з цією інформацією студентів-філологів ми підготували естафету, метою якої було складання стінгазети. Для цього учасникам дослідження було запропоновано вирішити наступні завдання:

1. Ознайомитись з наданою на папері інформацією, стосовно результатів минулих всесвітніх зимової та літньої Універсіад, та добутку представників України у них. – 3 хвилини

2. Визначити візуальний вигляд стінгазети (макет). – 3 хвилини

3. Оформити стінгазету, шляхом приклеювання карток з певною інформацією.

Хід естафети: за відповідним сигналом, учасники естафети, по черзі брали задалегідь підготовлені нами картки з певною інформацією, пересувалися до місця розташування бази (ватману) та наклеювали їх у відповідні до макету місця.

Перемагала команда, яка першою закінчила приклеювати інформацію на основу.

Після закінчення естафети, всі учасники продовжували прикрашати стінгазету кольоровими маркерами та олівцями, обговорюючи результат та отриману інформацію.

Подібна організація подання теоретичного матеріалу здобувачам вищої освіти – майбутнім вчителям, на наш погляд, буде позитивно сприяти опануванню та запам'ятовуванню цієї інформації, покаже альтернативу стандартній організації навчального процесу майбутнім педагогам та розширить їх уявлення про форми організації фізичної активності на своїх майбутніх уроках з метою здоров'язбереження учнів.

Висновки з даного дослідження:

1. Проблема реалізації теоретичної підготовки здобувачами вищої освіти на сьогодні залишається актуальною та не розв'язаною.

2. Запропонована форма реалізації теоретичної підготовки під час занять фізичним вихованням у закладах вищої освіти через розробку та проведення специфічної естафети, що поєднує візуальний та аудіо контент з кінестетичними діями здобувачів, задієючи максимальну кількість органів чуттів людини.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі ми розглядаємо у перевірці ефективності методики надання здобувачам освіти теоретичної інформації через організацію та проведення специфічних естафет.

Література

1. Богачук М. Особливості застосування сучасних методів навчання англійської мови в початковій школі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»* : Серія «Філологія». Острог, 2019. №5(73). С. 114-116.
2. Ільченко А., Несен О. Використання фізкультхвилинок для розвитку лексичної компетентності учнів першого класу на уроках англійської мови. *Наукові записки БДПУ Серія: Педагогічні науки*. Бердянськ : БДПУ, Вип.1. 2021. С. 131-143. DOI 10.31494/2412-9208-2021-1-1-131-143
3. Клименченко В. Г., Кривенцова І. В., Несен О. О., Єнокян А. Рухова активність учнів на шкільних уроках з різних предметів. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини*. Харків, 2021. С. 102-106.
4. Несен Олена, Ільченко Анастасія. Прикладна спрямованість фізкультхвилинок на уроках англійської мови молодших школярів *Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали II Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції*, (12 березня 2021 р.) : збірник наукових праць. Умань : ВПЦ «Візаві», 2021. С.125-129.
5. Несен О. О., Клименченко В. Г., Кривенцова І. В. Прикладна спрямованість фізичного виховання майбутніх вчителів біології. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: *матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції*, 27-28 травня 2021 року. С.98-104.
6. <https://www.youtube.com/channel/UChedTiK9-lxDPTJiGHBeY7g>
7. <https://www.youtube.com/channel/UCCeUacD3HRXR1N7BoTWGBeQ>
8. <https://www.tiktok.com/@shymanovski?>

9. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи : навчальний посібник. Київ : Знання, 2005. 486 с.

10. Мураховська-Печенежская Е. Ю. Роль органов чувств в когнитивном процессе при применении синестетической методики для преподавания технических дисциплин. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*, 2014, No 45. Методика навчання. режим доступу http://moz-extension://914a5054-762f-4f24-adc3-efa0c49ba9da/content/web/viewer.html?file=http%3A%2F%2Fwww.irbis-nbuv.gov.ua%2Fcgi-bin%2Firbis_nbuv%2Fcgiirbis_64.exe%3FC21COM%3D2%26I21DBN%3DUJRN%26P21DBN%3DUJRN%26IMAGE_FILE_DOWNLOAD%3D1%26Image_file_name%3DPDF%2FPipo_2014_45_22.pdf. (дата звернення 28.09.2021).

11. Святобог К. Д. Мультимедійні технології навчання в біології: *матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі» (XXVII КАРИШИНСЬКІ ЧИТАННЯ)* м. Полтава, 28-29 травня 2020 р. Полтава: Астроя, 2020. С. 335-337.

ДИНАМІКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ БІЙЦІВ ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВ ПРОТЯГОМ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ МАКРОЦИКЛУ ПРИ ВИКОНАННІ ТЕХНІКИ БОРОТЬБИ

Геннадій Огарь

старший викладач кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Максим Ольховський

здобувач вищої освіти II магістерського рівня 2 року навчання,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Робота присвячена оптимізації підготовки кваліфікованих бійців змішаних єдиноборств. Була розроблена тренувальна програма, розрахована на підготовчий період тренувального макроциклу, з застосуванням інтервального та інтервально-колового методів тренування, з широким арсеналом загальних, спеціальних і змагальних засобів тренування. Тренувальна програма була застосована в навчально-тренувальному процесі кваліфікованих бійців ММА 18-19 років. Метою дослідження було визначення впливу експериментальної програми підготовки бійців змішаних єдиноборств на їх фізичну працездатність і спеціальну витривалість при виконанні техніки боротьби.

Ключові слова: змішані єдиноборства (ММА); кваліфіковані бійці; тренувальна програма; динаміка; спеціальна витривалість; техніка боротьби.

Вступ. В останні роки проблему підготовки кваліфікованих спортсменів у видах спортивних єдиноборств досліджувало багато вітчизняних фахівців: В. Г. Єзан, 2017 (проблема підготовки спортсменів у вільній боротьбі); Ж. Л. Козіна, В. Кот, Г. О. Огарь, 2018 (індивідуалізація підготовки в тхеквондо ВТФ); В. С. Мунтян, В. О. Пономарьов, 2018 (проблема перепідготовки спортсменів рукопашників з базовою підготовкою інших видів спортивних єдиноборств); О. В. Хацаюк, С. Ю. Соломаха, А. І. Корольов, 2019 (підготовка

висококваліфікованих спортсменів у бойовому самбо) й ін. Дослідженням окремих розділів спортивної підготовки у видах спортивних єдиноборств займались: І. Наконечний, 2016 (дослідження спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів у панкратіоні), Т. М. Кравчук, Г. О. Огарь, А. А. Дворжанський, 2018 (дослідження фізичної підготовленості юних спортсменів у джиу-джитсу на початковому етапі спортивної спеціалізації); В. Л. Голоха, 2020 (організація силової підготовки в спортивній боротьбі); Г. О. Огарь, Є. М. Мартиненко, 2020 (дослідження силової підготовленості та спеціальної витривалості самбістів).

Нажаль, сьогодні обмаль наукових й методичних публікацій з проблеми підготовки спортсменів у змішаних єдиноборствах не тільки у вітчизняних, а й у закордонних виданнях.

Змішані єдиноборства (ММА) - це вид спорту, арсенал технічних дій яких є синтезом усіх стилів спортивної боротьби та ударних єдиноборств, що необхідно для максимально ефективного ведення змагального поєдинку. За правилами ММА, спортсмени можуть застосовувати ударні прийоми руками й ногами, при веденні поєдинку стоячи, прийоми боротьби у стійці, прийоми боротьби в положенні лежачи (больові прийоми, прийоми задушення), а також ударні дії при веденні поєдинку в партері.

Технічний арсенал спортсменів у змішаних єдиноборствах відрізняється великим обсягом й різноманітністю в порівнянні з іншими видами спортивних єдиноборств (John A. Amtmann, 2010). Така різноманітна й інтенсивна діяльність вимагають високого рівня фізичних кондицій, поєднання швидкісно-силових, вибухових здібностей, спритності, гнучкості та витривалості.

В дослідженні С. Petersen, А. Lindsay (2020) була визначена кількісна оцінка фізіологічних показників навантаження в аматорському ММА під час змагань. Вони наголошують, що змагання в аматорському ММА вимагають від спортсменів високих фізичних кондицій. Результати дослідження показали, що

ММА викликає значну втому і пошкодження м'язів, які зберігаються протягом більш ніж 24 годин після завершення змагання.

С. Kirk (2018), узагальнюючі попередні дослідження, наголошує, що на загальну думку дослідників визначальне значення для успішної змагальної діяльності в ММА мають удари руками у голову і вміння боротися.

Володіння технікою боротьби в стійці та партері є невід'ємною частиною підготовки бійців ММА. Ведення боротьби (в клінчах, за активне положення біля сітки), виконання прийомів боротьби, пов'язане з великими енерговитратами. Таким чином дослідження спеціальної фізичної підготовленості бійців ММА під час виконанні борцівських дій у поєдинку, є актуальною темою для досліджень.

Мета дослідження: визначити вплив експериментальної програми підготовки бійців змішаних єдиноборств на їх фізичну працездатність і спеціальну витривалість при виконанні техніки боротьби.

Завдання дослідження:

1) розробити тренувальну програму для кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у змішаних єдиноборствах, з використанням інтервального та інтервально-колового методів тренування з широким арсеналом загальних, спеціальних і змагальних засобів тренування;

2) застосувати експериментальну програму тренування в навчально-тренувальний процес бійців ММА;

3) експериментально перевірити ефективність запропонованої програми тренування бійців ММА.

Матеріал і методи. Дослідження проводилось на базі ОДЮСШ «Динамівець» м. Житомира з 17 травня по 27 серпня 2021 року. Експериментальна група складалась з семи кваліфікованих спортсменів 18-19 років, КМСУ зі змішаних єдиноборств.

Програма підготовки кваліфікованих бійців змішаних єдиноборств планувалась у підготовчому періоді тренувального макроциклу. Вона була

спрямована переважно на удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовленості, також було заплановано удосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів.

Експериментальна програма складалась з трьох етапів. На першому, який проходив в період загально-підготовчого етапу тренувального макроциклу і тривав 6 тижнів, відбувалась загальна силова підготовка (спрямованість на виховання абсолютних силових показників та вибухової сили) і удосконалення елементів ударної техніки й техніки боротьби. Другий етап, що тривав чотири тижні, був присвячений спрямований на удосконалення загальної швидкісно-силової підготовленості й швидкісно-силової витривалості та удосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів. На третьому етапі, який також тривав чотири тижні, відбувалось удосконалення спеціальної підготовленості спортсменів (техніко-тактична, спеціальна швидкісно-силова підготовка, спеціальна швидкісно-силова витривалість). Другий і третій етап припадали на спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду макроциклу. Наприкінці кожного етапу планувався відновлювальний мікроцикл протягом трьох тренувальних днів.

Тижневі мікроцикли першого етапу мали наступну структуру: в понеділок, середу і п'ятницю досліджувані виконували базові силові вправи, в понеділок - жим лежачи; у середу - присідання зі штангою на плечах; в п'ятницю - станова тяга. Після виконання базових силових вправ планувалось навантаження на розвиток вибухової сили тих же м'язових груп з додаванням вправи спрямованих на розвиток деяких більш дрібних м'язів. Технічна підготовка відбувалась у вівторок і четвер. У суботу планувався ігровий день і відновлення після навантажень тижневого мікроциклу в лазні. В неділю був вихідний день.

Структура мікроциклу другого етапу підготовки виглядала наступним чином: в понеділок, середу, заняття були спрямовані на удосконалення техніко-тактичної підготовленості бійців; у вівторок і п'ятницю відбувалось тренування

спрямоване на розвиток силового і швидкісного компонентів швидкісно-силової підготовленості; в четвер відбувались навчально-тренувальні й тренувальні поєдинки; в субота і неділю планувались відновлювальні процедури і вихідний.

Третій етапу за структурою був схожий на другий. Зміст занять у понеділок, середу й четвер майже не відрізнявся, з тією різницею, що на цьому етапі переважно вивчались і вдосконалювались комбінаційні дії, які підбирались кожному спортсменові у залежності від його індивідуальних особливостей. У вівторок і п'ятницю тренування проходило з застосуванням інтервально-колового методу і застосуванням спеціально-підготовчих і змагальних засобів. В суботу - ігровий день і лазня.

Методи дослідження: аналіз наукових теоретичних джерел, бесіди з фахівцями, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, метод експертних оцінок, методи математичної статистики.

Результати дослідження. На початку і наприкінці дослідження було проведено вимірювання загальної фізичної працездатності й спеціальної витривалості кваліфікованих спортсменів, з застосуванням тесту ІГТС (індекс Гарвардського степ-тесту) та спеціального тесту для визначення ІСВ (індексу спеціальної витривалості) (В.О. Вороний, 2020). Також, для визначення впливу втоми на ефективність виконання техніки боротьби, використовувався метод експертної оцінки (Л.П. Сергієнко) якості виконання техніки кидків на початку і у кінці тесту ІСВ. Для цього була запрошена група експертів з п'яти осіб (досвідчені тренери зі змішаних єдиноборств і спортивної боротьби).

В таблиці 1 показані дані дослідження динаміки загальної фізичної працездатності та спеціальної витривалості випробуваних бійців ММА. Результати наведені в таблиці показують позитивну динаміку загальної працездатності кваліфікованих бійців протягом дослідження, під впливом експериментальної програми ($t=2,21$; $p<0,05$). Було помічено, що показник ЧСС

досліджуваних під навантаження знизився, також знизилась швидкість відновлення після навантаження.

Таблиця 1

Динаміка загальної фізичної працездатності та спеціальної витривалості випробуваних протягом дослідження

№ з/п	Випробування	Початок дослідження	Кінець дослідження	t	p
1	ІГТС	101,87±10,23	113,54±9,70	2,21	<0,05
2	ІСВ	0,780±0,028	0,856±0,026	5,12	<0,001

Дослідження динаміки спеціальної витривалості кваліфікованих спортсменів, під впливом виконання експериментальної програми, з використанням тесту ІСВ, призначеного для визначення комплексного показника спеціальної витривалості борців, при виконанні техніки боротьби (таблиця 1), показало значні позитивні зрушення ($t=5,12$; $p<0,001$). Підвищилась інтенсивність виконання технічних дій особливо наприкінці виконання тесту. Це є свідченням ефективності експериментальної програми тренування кваліфікованих бійців змішаних єдиноборств.

Таблиця 2

Динаміка якості техніки виконання кидків досліджуваними спортсменами протягом тесту ІСВ (експертна оцінка)

№ з/п	Випробування	Початок дослідження	Кінець дослідження	t	p
1	Перша серія кидків (бали)	9,1±0,29	9,2±0,20	0,74	>0,05
2	Остання серія кидків (бали)	7,8±0,39	8,6±0,22	4,70	<0,001

Паралельно з дослідженням спеціальної витривалості кваліфікованих бійців ММА, при виконанні техніки боротьби, досліджувалась динаміка якості виконання прийомів боротьби протягом тесту ІСВ (таблиця 2). Групою експертів була оцінена якість виконання серії кидків манекена на початку і наприкінці тесту. При виконанні першої серії кидків у тесті не було помічено суттєвих помилок ні в попередньому ні в підсумковому тестуванні, тобто не було виявлено позитивної або негативної динаміки ($t=0,74$; $p>0,05$). Але, при оцінці експертів якості виконання кидків у останній серії, було виявлено

суттєву позитивну динаміку ($t=4,70$; $p<0,001$), що підтверджує ефективний вплив експериментальної програми тренування кваліфікованих бійців ММА на їх спеціальну витривалість.

Висновки:

1. Була розроблена експериментальна програма тренувань для кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються у змішаних єдиноборствах. В зміст експериментальної програми увійшли: засоби розвитку абсолютних силових можливостей, швидкісно-силової підготовки, вибухової сили, швидкісно-силової витривалості, які виконувались інтервальним та інтервально-коловим методами. Також до експериментальної програми входили засоби і методи техніко-тактичної підготовки.

2. Експериментальна програма була розрахована на 15 тижнів та застосована в підготовчому періоді макроциклу навчально-тренувального процесу кваліфікованих бійців змішаних єдиноборств 18-19 років.

Програма тренувань була поділена на три етапи: перший був спрямований на розвиток абсолютної сили і удосконалення елементів техніки; другий - на удосконалення швидкісної та вибухової сили і удосконаленню техніко-тактичної майстерності; третій - на удосконалення спеціальної швидкісно-силової витривалості та індивідуальної техніко-тактичної майстерності.

3. Результати дослідження доводять ефективність експериментальної програми тренувань кваліфікованих бійців ММА. За час проведення дослідження у спортсменів покращились показники загальної працездатності ($p<0,05$).

Також у досліджуваних бійців відбулась суттєва позитивна динаміка спеціальної витривалості, при виконанні борцівських дій, що доводиться результатами комплексного тесту (ICB - індекс спеціальної витривалості) - ($p<0,001$) та експертною оцінкою якості виконання серії кидків на початку і наприкінці тесту ICB ($p<0,001$).

Література

1. Вороний В. О. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців греко-римського стилю 16-17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії, за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». Дніпро, 2020. 265 с.
2. Голоха В. Л. Особливості організації силової підготовки в спортивній боротьбі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. Харків, 2020. Т1. С. 15-18.
3. Єзан В. Г. Проблеми підготовки спортсменів у вільній боротьбі. *Єдиноборства*. Харків, 2017. №1. С. 23-25.
4. Затірка В. В., Камаєв О. І. Особливості спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у змішаних єдиноборствах. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту*. Харків, 2019. В3. С. 168-171.
5. Козіна Ж. Л., Кот В., Огарь Г. О. Індивідуальний підхід у підготовці спортсменів у єдиноборствах. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. Харків, 2018. №2. С. 28-38.
6. Кравчук Т. М., Огарь Г. О., Дворжанський А. А. Фізична підготовленість юних спортсменів у джиу-джитсу на початковому етапі спортивної спеціалізації (динаміка і вплив на спортивний результат). *Здоров'я, спорт, реабілітація*. Харків, 2018. № 4. С.81-86.
7. Мунтян В. С., Пономарьов В.О. Особливості перепідготовки на рукопашний бій спортсменів з базовою підготовкою інших видів єдиноборств. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. Харків, 2018. № 1. С. 41-44.
8. Огарь Г. О., Мартиненко Є. М. Динаміка показників силової підготовленості та спеціальної витривалості самбістів 16-17 років під впливом статодинамічного та інтервально-колового методів тренування. *Єдиноборства*. Харків, 2020. №4(18). С. 35-43.

9. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. 2010. Київ : КНТ, 776 с.
10. Хацяюк О. В., Соломаха С. Ю., Корольов А. І. Удосконалення підготовки висококваліфікованих спортсменів-єдиноборців (на прикладі бойового самбо). *VI міжнародна науково-практична онлайн-конференція*. Слов'янськ, 2019. С. 313-320.
11. Amtmann J. A. High Intensity Training and the Mixed Martial Artist. *Advancements in the Scientific Study*, 2010. P. 14-39.
12. Kirk C. Does anthropometry influence technical factors in competitive mixed martial arts? *Human Movement*, 2018. 19. P. 46–59.
13. Petersen C, Lindsay A. Movement and physiological demands of amateur mixed martial art fighting. *The Journal of Sport and Exercise Science*. 2020. 4(1). P. 40-43.

ОСОБЛИВОСТІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Геннадій Огарь

старший викладач кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Олександр Шевченко

здобувач вищої освіти II магістерського рівня 2 року навчання
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Дослідження присвячене удосконаленню програми базової підготовки юних борців вільного стилю на початковому етапі спортивної спеціалізації. Була розроблена експериментальна програми базової підготовки для юних борців, зі збільшенням обсягу засобів координаційної підготовки та ігрового методу тренування. Експериментальна програма була застосована у групі початкової підготовки першого року навчання протягом навчального року, після чого була перевірена її ефективність.

Ключові слова: вільна боротьба; юні борці; група початкової підготовки; експериментальна програма; базова підготовка; координаційна підготовка; ігровий метод.

Вступ. Спортивна боротьба відноситься до складнокоординаційних, ситуаційних видів спорту з надзвичайно різноманітним арсеналом складних технічних дій та рухів, з яких складаються ще більш складні техніко-тактичні комбінації.

Володіння великим обсягом складних техніко-тактичних дій, вміння аналізувати рухові ситуації на килимі, що швидко змінюються, миттєво приймати сміливі рішення в екстремальних ситуаціях, передбачати складні задуми суперника - характеризують рівень техніко-тактичної майстерності спортсмена і є необхідною умовою для досягнення успіху у подальшому вдосконаленні борців (Ю. М. Тропін, А. Ю. Чуєв, 2017).

На думку багатьох фахівців технічна підготовленість в спорті безпосередньо взаємопов'язана з координаційною підготовленістю спортсмена. Особливо це стосується освоєння техніки боротьби, як складнокоординаційного виду спортивної діяльності. Здатність до навчання в спортивній боротьбі характеризується швидкістю освоєння спортсменом нових рухових дій, що залежить від їх складності й раціональності методики навчання, яка застосовується (С. С. Єрмаков, Ю. М. Тропін, А. Н. Павлів, 2017). Ю. М. Тропін, В. А. Пономарьов, О. І. Кліменко (2017) наголошують, що на показники ефективності та результативності техніки юних борців у змагальній діяльності впливає рівень розвитку координаційних здібностей. При удосконаленні координаційних здібностей борців застосовуються вправи різного ступеню складності, від відносно простих, які стимулюють діяльність аналізаторів і нервово-м'язового апарату, готують організм до більш складних рухів і вправ, які вимагають від спортсменів повної мобілізації координаційних ресурсів (С. С. Єрмаков, Ю. М. Тропін, А. Н. Павлів, 2017).

Z. P. Zhumakulov (2017) звернув увагу на те, що проблема вивчення надійності виконання прийомів спортивної боротьби нерозривно пов'язана з кількісною оцінкою основних складових прийому, що визначають біомеханічні характеристики техніки рухових дій. З точки зору механіки, для проведення технічного прийому застосовуються внутрішні і зовнішні сили (І. І. Аліханов) [4]. О. І. Камаєв, Ю. М. Тропін, В. Ю. Арнаут (2019) зазначають, що специфічною особливістю технічної майстерності в спортивній боротьбі є те, що спортсмени знаходяться в складному динамічному зв'язку, що виникає при взаємодії двох тіл. При цьому успіх дій атакуючого пояснюється його вмінням поєднувати початок і напрямок дії своїх сил з напрямком переміщення маси тіла суперника.

Для прийняття вигідного положення борець має забезпечити необхідні умови взаємодії свого тіла з опорою та суперником. Для виконання складної технічної дії, треба враховувати особливості захвату, який має спортсмен і

суперник, взаємного положення тіл спортсмена і суперника, за допомогою яких буде можливо забезпечити якісне переміщення тіла суперника разом зі своїм тілом (О. І. Камаєв, Ю. М. Тропін, В. Ю. Арнаут, 2019). Найбільш технічні борці є більш координованими і прудкими, ведуть поєдинки в ігровому або перемінному стилі, зі зміною атакуючого стилю боротьби на захисний та контратакуючий (Г. О. Огарь, В. А. Санжаров, В. І. Ласиця, Д. О. Ручинський, 2014).

Технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано. Її слід уявляти, як складову єдиного цілого, де технічні рішення тісно пов'язані з фізичними, психічними, тактичними та іншими можливостями спортсмена, а також з конкретними умовами зовнішнього середовища, у якому виконуються технічні дії. Про взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовленості юних борців вільного стилю і ефективності й результативності техніко-тактичної підготовленості під час змагань наголошували Г. О. Огарь, В. Д. Середа (2019). В навчально-тренувальному процесі юних спортсменів на початковому етапі спортивної спеціалізації для якісного освоєння техніки боротьби велике значення має рівень розвитку не тільки координаційних здібностей юних спортсменів, а й розвиток силових здібностей, гнучкості, прудкості. Припустимо, при вивченні більшості проходів у ноги, юному спортсмену необхідно мати достатньо високий рівень розвитку силових здібностей м'язів ніг та спини. Якісне вивчення кидка підворотом з захватом руки і голови неможливе без певного розвитку рухливості у плечових суглобах. Перед навчанням юних спортсменів кидкам через груди (прогином) необхідно забезпечити оптимальний рівень розвитку гнучкості хребта, для чого застосовується ряд загально-підготовчих і спеціальних вправ.

Отже, забезпечення поєднання навчання руховим діям з розвитком фізичних здібностей є важливою науковою проблемою, яку слід розглядати в методиці фізичного виховання взагалі як синергетичний ефект від їх вмілого поєднання (Куценко О. В., 2016).

Мета дослідження: дослідити вплив координаційної спрямованості базової підготовки юних борців вільного стилю (8-9 років) на динаміку фізичної підготовленості та якість освоєння техніки боротьби.

Завдання дослідження: 1) розробити програму базової підготовки юних борців зі спрямованістю на розвиток координаційних здібностей; 2) застосувати експериментальну програму в навчально-тренувальному процесі борців вільного стилю 8-9 років, групи початкової підготовки першого року навчання; 3) Визначити вплив експериментальної програми тренування на фізичну і технічну підготовленість юних борців.

Матеріал і методи дослідження. Експеримент проводився на базі КЗ «КДЮСШ №4» м. Харкова. В ньому прийняли участь 16 юних спортсменів відділення вільної боротьби, які були поділені на дві рівноцінні групи після тестування фізичної підготовленості ($p > 0,05$), за програмою тестування навчальної програми з вільної боротьби для ДЮСШ (В. І. Шандригось із співавт., 2019).

Проведення педагогічного дослідження планувалось на період з початку вересня до кінця грудня 2020 року. Нажаль, через карантинні обмеження, заплановане нами дослідження відбувався весь навчальний рік з вимушеними перервами. Під час локдауну навчально-тренувальні заняття в групах початкової підготовки частково проводились на свіжому повітрі, частково - в режимі онлайн.

Аналіз теоретичних джерел, бесіди з фахівцями дозволили виявити, що швидкість і якість освоєння рухів тісно пов'язані з координаційною підготовленістю людини. Тому експериментальна програма складалася не тільки безпосередньо з методів і засобів навчання певним елементам техніки боротьби. В експериментальну методику увійшла велика кількість, різних за координаційною складністю вправ, ігор та ігрових завдань. Саме на основі різнобічної координаційної підготовленості юних борців будувалась програма базової технічної підготовки. Заняття в групі початкової підготовки

відбувались тричі на тиждень, тривалість яких була дві академічні години. За структурою вони не відрізнялись від звичайних занять, притаманних будь-якому навчально-тренувальному процесу в групах початкової підготовки у видах спортивної боротьби. Програма занять будувалась у відповідності з віковими особливостями дітей молодшого шкільного віку.

Основна частина навчально-тренувальних занять складалася, на початковій стадії проведення експерименту (вересень - грудень 2020 року) з вивчення елементів техніки боротьби в партері; розучування різних захватів, ознайомлення з технікою пересування й маневрування під час ведення поєдинку, підвідних вправ для вивчення технічних дій у стійці; ігор та ігрових завдань зі спрямованістю на всебічний розвиток рухових здібностей з акцентом на розвиток рухової координації. Наприкінці основної частини виконували комплекс вправ для розвитку силових здібностей. Особлива увага приділялась зміцненню м'язів ніг і кору, без достатнього розвитку яких не можливе якісне вивчення прийомів з захватами ніг (найпопулярнішої та однієї з найефективніших класифікаційних груп прийомів боротьби у стійці (В.Г. Єзан, 2017)). Тренувальна програма експериментальної групи відрізнялась від програми тренувань контрольної групи суттєвим збільшенням засобів координаційної підготовки та ігрового методу тренування (50% проти 15%-20%).

Методи дослідження: аналіз науково-методичних джерел; узагальнення практичного досвіду, через бесіди с фахівцями; педагогічні спостереження; педагогічне дослідження; педагогічне тестування; метод експертних оцінок; методи математичної статистики.

Результати дослідження. За час проведення дослідження у юних борців обох груп, під впливом занять вільною боротьбою, відбулась значна позитивна динаміка фізичної підготовленості.

У випробуваних експериментальної групи (таблиця 1) спостерігаються позитивні зрушення за усіма досліджуваними показниками.

Таблиця 1

Динаміка фізичної підготовленості юних борців експериментальної групи

№ з/п	Тест	Початок	Кінець		
1	Біг 10 м, с	2,89±0,22	2,70±0,15	2,67	<0,05
2	Стрибок у довжину з місця, см	143,8±14,45	159,8±12,2	3,17	<0,01
3	Човниковий біг 4 9 м, с	12,21±0,57	10,99±0,57	5,72	<0,001
4	Підтягування на перекладині, разів	2,25±1,70	6,75±3,12	4,75	<0,001
5	Присідання за 20 с, разів	11,90±1,99	16,1±2,36	4,83	<0,001
6	Гнучкість міст, см	39,3±4,85	30,5±4,27	5,11	<0,001

Найбільша динаміка помічена в тестах, що характеризують рівень розвитку: координаційних здібностей ($t=5,75$; $p<0,001$); силових здібностей м'язів рук і спини ($t=4,75$; $p<0,001$); швидко-силових здібностей м'язів нижніх кінцівок ($t=4,83$; $p<0,001$); гнучкості ($t=5,11$; $p<0,001$). Також суттєві позитивні зміни відбулись при дослідженні потужності м'язів ніг ($t=3,17$; $p<0,001$) і рівня розвитку швидкісних здібностей ($t=2,67$; $p<0,05$).

В контрольній групі також спостерігаються позитивні зрушення фізичної підготовленості юних спортсменів (Таблиця 2), але менш виражені ніж у експериментальній.

Таблиця 2

Динаміка фізичної підготовленості юних борців контрольної групи

№ з/п	Тест	Початок	Кінець		
1	Біг 10 м, с	2,85±0,29	2,75±0,21	1,06	>0,05
2	Стрибок у довжину з місця, см	146,5±13,0	156,8±11,6	2,22	<0,05
3	Човниковий біг 4 9 м, с	12,07±0,61	11,39±0,57	2,89	<0,05
4	Підтягування на перекладині, разів	3,13±2,14	7,05±2,90	4,08	<0,01
5	Присідання за 20 с, разів	12,51±2,06	15,55±2,50	3,50	<0,01
6	Гнучкість міст, см	41,4±5,12	33,9±4,23	4,23	<0,001

Так, найбільша позитивна динаміка відбулась у рівні розвитку гнучкості ($t=4,23$; $p<0,001$), не набагато нижчі зрушення помічені в тестах, що характеризують силові якості м'язів згиначів рук і спини ($t=4,08$; $p<0,01$) і швидко-силових здібностей м'язів ніг ($t=2,22$; $p<0,05$). Також позитивних змін зазнали потужність м'язів ніг ($t=2,89$; $p<0,05$) і координаційні здібності ($t=4,83$; $p<0,01$). При дослідженні швидкісних здібностей, у тесті «біг 10 м»

вірогідної різниці між попереднім і підсумковим тестуванням не було виявлено ($t=1,06$; $p>0,05$).

Таким чином, можна стверджувати, що координаційна спрямованість тренування юних борців дає позитивний вплив і на розвиток інших рухових здібностей.

Наступним етапом дослідження було визначити вплив спрямованості базової підготовки борців - початківців експериментальної групи на якість освоєння техніки боротьби. Група експертів у кількості п'яти осіб (2 досвідчені тренери і 3 кваліфіковані спортсмени, МСУ з вільної боротьби) оцінили якість освоєння техніки боротьби юними борцями наприкінці дослідження.

Результати експертної оцінки (Л. П. Сергієнко, 2010) якості освоєння техніки боротьби випробуваними наведені в таблиці 3.

Таблиця 3

Експертна оцінка виконання технічних дій в партері та стійці юними борцями експериментальної і контрольної групи

№	Тест	ЕГ	КГ	T-критерій	p
1	Переворот “важелем”, балів	8,44±0,50	8,16±0,45	1,18	>0,05
2	Переворот за руку і стегно, балів	8,1±0,40	7,6±0,47	1,52	>0,05
3	Переворот забіганням, балів	8,79±0,37	8,21±0,52	2,55	<0,05
4	Переворот накатом, балів	7,93±0,48	7,15±0,46	3,33	<0,01
5	Дожимання на мосту, балів	8,08±0,33	7,51±0,48	2,78	<0,05
6	Вихід з моста, балів	8,31±0,52	7,60±0,55	2,67	<0,05
7	Перевод ривком за руку, балів	8,61±0,52	8,11±0,63	1,72	>0,05
8	Перевод нирком за руку і шию, балів	8,29±0,46	7,64±0,57	2,51	<0,05
9	Збивання з захватом ніг, балів	7,96±0,46	7,19±0,49	3,24	<0,01
10	Кидок нахилом за ноги, балів	8,05±0,44	7,24±0,44	3,68	<0,01
11	Кидок підворотом за руку і шию, балів	7,89±0,60	6,90±0,75	2,41	<0,05

З даних, представлених в таблиці видно суттєву перевагу юних борців експериментальної групи за переважною більшістю досліджуваних показників ($p<0,05$ - $p<0,01$). Спостерігається наступна тенденція, з підвищенням координаційної складності технічних дій або рухів, збільшується різниця у якості освоєння даної дії юними спортсменами експериментальної і контрольної груп, на користь перших.

Результати дослідження доводять ефективність спрямованості тренування на розвиток координаційних здібностей під час базової підготовки юних борців вільного стилю.

Висновки: 1. Була розроблена програма базової підготовки юних борців вільного стилю зі спрямованістю на розвиток координаційних здібностей, яка складалась з широкого кола різних за координаційною складністю загальних, спеціальних і змагальних тренувальних засобів. Крім цього був підвищений обсяг ігрового методу в тренуванні юних спортсменів до 50% загального часу основної частини тренування. 2. Експериментальна програма тренування була застосована в навчально-тренувальному процесі групи початкової підготовки, першого року навчання відділення вільної боротьби і тривала протягом 2020-2021 навчального року, з вимушеними перервами під час локдауну, коли навчально-тренувальні заняття частково проводились на свіжому повітрі, частково - в режимі онлайн. 3. Результати дослідження доводять ефективність експериментальної програми тренування юних борців. За час дослідження юні спортсмени експериментальної групи покращили рівень фізичної підготовленості ($p < 0,05$ - $p < 0,001$) за усіма досліджуваними показниками і були кращими від представників контрольної групи за якістю освоєння техніки боротьби у восьми досліджуваних показниках з одинадцяти ($p < 0,05$ - $p < 0,01$).

Література

1. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. І. Шандригось, В. В. Яременко, В. Ю. Чікало, Р. В. Первачук, М. В. Латишев. Київ : АСБУ, 2019. 145 с.

2. Ермаков С. С., Тропин Ю. Н., Павлив А. Н. Ловкость как основа формирования техники борьбы. *Єдиноборства*. Харків, 2017. №3. С. 36-39.

3. Камаєв О. І., Тропін Ю. М., Арнаут В. Ю. Біомеханічний аналіз виконання технічних дій у спортивній боротьбі. *Проблеми і перспективи*

розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Харків, 2019. Т1. С. 32-35.

4. Куценко О. В. Єдність навчання руховим діям та розвиток фізичних здібностей дітей 6 - 9 років під час занять футболом. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя, 2016. № 2. С. 31-37.

5. Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І., Ручинський Д. О. Особливості спеціальної підготовленості юних борців греко-римського стилю з різними тактичними манерами ведення поєдинку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів, 2014. Вип. 118(4). С. 143-145.

6. Огарь Г. О., Середа В. Д. Дослідження інтенсивності змагальних поєдинків юних борців вільного стилю. *Єдиноборства*. Харків, 2019. № 4(14). С. 62-71.

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

8. Тропін Ю. М., Пономарьов В. А., Кліменко О. І. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з показниками змагальної діяльності у юних борців греко-римського стилю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2017. 1(57). С. 111-115.

9. Тропин Ю. Н., Чуев А. Ю. Модельные характеристики технико-тактической подготовленности в спортивной борьбе. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2017. 3 (59). С. 106-109.

10. Zhumakulov Z. P. Education Technology of Primary Training Sport Wrestling. *Eastern European Scientific Journal*, 2017. 5. P.29-35.

ДИНАМІКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ БІЙЦІВ ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 13 - 15 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ НА ОСНОВІ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З КОЗАЦЬКОГО ДВОБОЮ

Андрій Плох

Здобувач освіти II магістерського рівня, другого року навчання
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Геннадій Огарь

старший викладач,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. В даному дослідженні піднімається проблема удосконалення спеціальної витривалості спортсменів у козацькому двобої. На основі навчальної програми для ДЮСШ була розроблена тренувальна програма для бійців групи базової підготовки 13-15 років. Програма застосовувалась протягом двох років, після чого була досліджена динаміка спеціальної витривалості випробуваних.

Ключові слова: козацький двобій, бійці, спеціальна витривалість, тренувальна програма, група базової підготовки, інтервально-коловий метод.

Вступ. Останнім часом спостерігається стрімкий розвиток спорту в усіх регіонах світу. Види спорту, які ще нещодавно були національними отримують міжнародне визнання. Одним з таких видів спорту, який отримав статус міжнародного, є наш національний вид спортивного єдиноборства - козацький двобій. За останні декілька років цей вид єдиноборства отримав стрімкий розвиток у різних країнах світу, що спричинило зростання конкуренції на змаганнях та підвищення кваліфікації спортсменів. Це вимагає від спортсменів та тренерів оптимізації спортивної підготовки за усіма її розділами. Одним з ключових компонентів підготовленості спортсменів є спеціальна фізична підготовленість. Саме високий рівень спеціальної фізичної підготовленості

допомагає бійцям реалізувати свій техніко-тактичний потенціал у змагальних поєдинках.

Проблемою спеціальної фізичної підготовки в різних видах спортивних єдиноборств займались багато фахівців. Голоха В. Л. (2017) досліджуючи проблему спеціальної витривалості дзюдоїстів, визначив ефективні засоби підвищення даної якості. Він вважає це вправи, що викликають максимальну продуктивність серцево-судинної та дихальної систем. Н. М. Санжарова, Г. О. Огарь (2017); Н. М. Санжарова, Г. О. Огарь, Р. М. Креньов (2018) займались дослідженням процесу спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів 15-16 років і спробою її оптимізації. Експериментальна методика спеціальної фізичної підготовки виявилась ефективною.

Деякі фахівці досліджували зрушення функціональних систем організму спортсменів в ударних єдиноборствах під впливом спеціальних навантажень. Дослідження дихальної системи кікбоксерів дозволило О. А. Володченку (2017) визначити суттєву перевагу можливостей цієї функціональної системи у випробуваних в порівнянні з нормативними величинами. Романенко (2017) визначив, що одні й ті ж навантаження у тхеквондистів-юніорів одного віку і кваліфікації можуть викликати різні зрушення серцево-судинної системи. Тому, наголошує він, необхідний оперативний контроль, для корекції ходу тренування. І. М. Пашков, О. В. Палій (2019) досліджували реакцію організму тхеквондистів 12-14 років на спеціальні фізичні навантаження. А. Ровний, В. Романенко, С. Пятисоцька (2016) розглядали питання застосування сучасних технологій контролю частоти серцевих скорочень під впливом навантажень в єдиноборствах. В. В. Романенко, В. Л. Голоха (2017) наголошують, що зафіксовані показники ЧСС кваліфікованих тхеквондистів під час виконання тесту і відпочинку демонструють показники їх функціональних можливостей і пропонують використовувати їх як показник поточного стану спортсменів.

Аналізуючи науковий та наявний методичний матеріали, було виявлено, що наукових досліджень з підготовки спортсменів у козацькому двобої майже не проводилось.

Мета дослідження: скласти програму тренування для бійців групи базової підготовки 13-15 років на основі навчальної програми з козацького двобою, експериментально перевірити її вплив на спеціальну витривалість спортсменів.

Завдання дослідження: 1) дослідити в сучасних наукових джерелах стан питання спеціальної підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах; 2) скласти тренувальну програму для бійців базової підготовки 13-15 років на основі навчальної програми з козацького двобою; 3) дослідити вплив експериментальної програми тренування на спеціальну витривалість юних бійців козацького двобою.

Матеріал і методи дослідження. Педагогічне дослідження проводилося з вихованцями групи базової підготовки КДЮСШ №6 з вересня 2019 року до жовтня 2021 років. У дослідженні взяли участь 6 спортсменів-козаків. У вересні 2019 року було проведено тестування рівня спеціальної витривалості бійців групи базової підготовки, а у жовтні 2021 року було проведене підсумкове тестування рівня розвитку спеціальної витривалості юних бійців, після чого досліджувалась динаміка показників спеціальної витривалості випробуваних під впливом тренувальної програми, розробленої на основі навчальної програми з козацького двобою.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, бесіди з фахівцями, педагогічне дослідження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. На основі навчальної програми для ДЮСШ з козацького двобою (В. А. Радіонов, О. В. Корякін, 2018), була розроблена програма фізичної підготовки для спортсменів 13-15 років. В даній програмі

ключове місце займали комплекси вправ, що мали виконуватись інтервально-коловим методом.

Дослідження рівня спеціальної підготовленості випробуваних відбувалось з використанням 1,5-хвилинного тесту, в умовах якого було виконання ударної роботи на боксерському мішку з максимально можливою інтенсивністю. Удари мали наноситись руками й ногами в співвідношенні 70%-80% до 30%-20% відповідно. 1,5-хвилинний відрізок часу відповідає одному змагальному раунду для спортсменів цієї вікової групи. Під час виконання тесту підраховувалась кількість ударів руками й ногами та їх сума. Для визначення впливу виконаного фізичного навантаження на серцево-судинну систему та здатність її до відновлення після навантаження, вимірювались показники ЧСС (частоти серцевих скорочень), перед навантаженням та після нього (одразу після навантаження; через 60 с; через 120 с). Кожен раз підраховувалась кількість серцевих скорочень за 10 с, результат множився на шість.

Для удосконалення рівня розвитку витривалості юних бійців протягом 2 років використовувались комплекси вправ, побудовані за принципами інтервально-колового тренування. Було розроблено два комплекси вправ, один з яких складався переважно з загально-підготовчих засобів тренування, другий - зі спеціальних і змагальних засобів. Інтенсивність виконання вправ в комплексах була помірною (частота серцевих скорочень була близько 150 уд/хв).

Перший комплекс, який складався з десяти вправ мав загально-підготовчу спрямованість. Досліджувані бійці виконували його у другій половині основної частини тренувального заняття один раз наприкінці тижневого мікроциклу. У цикл вправ, що повторювався 3 рази з 15-секундним інтервалом для відпочинку між «станціями» кола та 5 хвилинами відпочинку між колами, входили: згинання-розгинання рук в упорі лежачи (45 с); Піднімання тулубу в сід з положення лежачи, з обтяженням 15-20% від власної ваги (45 с); стрибки на

тумбу висотою 30 см. (45 с); гіперекстензія з положення лежачи на животі з обтяженням 15-20% від власної ваги середньої інтенсивності (45 с); біг по татамі (45 с); піднімання гантелей прямими руками вгору з обтяженням 15-20% від власної ваги (45 с); присідання з гантелями з обтяженням 15-20% від власної ваги (45 с); піднімання ніг у висі ні гімнастичній стінці (45 с); вправа з канатом для кросфіту (45 с); вправа «берпі» (45 с).

Другий комплекс - спеціально-підготовчої спрямованості виконувався один раз наприкінці тижневого мікроциклу у дозуванні 3 кола з інтервалом відпочинку 5 хвилин та відсутністю відпочинку між «станціями» кола. Тут були задіяні: стрибки зі скакалкою (3 хвилини); бій з тінню (1,5 хвилини); робота в стійках в парі (30 с в атаці, 30 с у захисті по 3 підходи); біг на місці з прямими ударами перед собою (1,5 хвилини); переміщення в стійках з захисними діями та прискоренням на комбінацію ударів на сигнал (1,5 хвилини); робота на мішку у стійках з чергуванням ударів на ближній та дальній дистанції (3 підходи по 30 с); чергування роботи рук та ніг по повітрю (3 підходи по 30 с); вправи зі скакалкою (3 хвилини).

Дані завдання спортсмени-козаки виконували один раз у тижневому мікроциклі, в останній тренувальний день тижневого мікроциклу - п'ятницю, з чергуванням першого та другого комплексів. Перший комплекс виконувався у підготовчому періоді макроциклу, а другий - у змагальному. Структура мікроциклів залежала від періоду макроциклу.

Крім презентованих комплексів вправ, які виконувались інтервально-коловим методом, для удосконалення загальної і спеціальної фізичної підготовленості використовувався інтервальний метод спрямований, передусім на розвиток швидкісно-силових здібностей бійців. В залежності від періоду макроциклу тренувальні засоби також змінювались від, переважно загально-підготовчих до переважно змагальних. Тренувальні заняття такої спрямованості проводились в третій день тижневого мікроциклу - середу. В інші дні

(понеділок, вівторок, четвер) проводились тренування техніко-тактичної спрямованості.

Наприкінці дослідження (жовтень 2021 року) відбулось підсумкове тестування спеціальної витривалості випробуваних. Динаміка розвитку спеціальної витривалості бійців наведена у таблицях 1, 2 і 3.

Таблиця 1

Динаміка спеціальної витривалості юних спортсменів протягом дослідження

№ з/п	Показник	$X_1 \pm \sigma_1$ 15 років (2021 рік)	$X_2 \pm \sigma_2$ 13 років (2019 рік)	T	p
1	Удари руками, к-ть разів	121,8±3,97	104,0±4,44	6,98	<0,001
2	Удари ногами, к-ть разів	34,2±5,27	16,8±4,45	6,17	<0,001
3	Сума ударів, к-ть разів	156,0±6,83	120,8±7,92	8,20	<0,001

В таблиці 1 показана динаміка кількісних показників ударних дій юними спортсменами протягом виконання тесту. Як і очікувалось, за два роки щільність ударних дій досліджуваних бійців значно зросла, що виражається у збільшенні кількості ударів по мішку як руками, так і ногами ($p < 0,001$). Дані показники характеризують суттєве удосконалення спеціальної витривалості випробуваних протягом дослідження.

Таблиця 2

Динаміка функціональної підготовленості юних спортсменів протягом дослідження

№ з/п	Показник	15 років (2021 рік)	13 років (2019 рік)	Різниця ЧСС, уд/хв	Різниця ЧСС, %
1	ЧСС перед навантаженням, уд/хв	118,8±3,84 100%	121,2±4,65 100%	2,4	0
2	ЧСС після навантаження, уд/хв	158,0±6,32 133,0%	162,0±11,15 133,7%	4,0	0,7
3	ЧСС через 60 с після навантаження, уд/хв	123,0±3,21 103,3%	140,3±15,77 116,5%	17,3	13,2
4	ЧСС через 120 с після навантаження, уд/хв	109,0±3,78 91,6%	129,7±10,48 107,7%	20,7	16,1

Одним з інформативних критеріїв оцінки спеціальної витривалості спортсменів є здатність функціональних систем організму швидко відновлюватись після фізичного навантаження.

Ми досліджували функціональний стан серцево-судинної системи (ССС) під впливом спеціальних навантажень при виконанні ударних дій та здатність цієї функціональної системи до відновлення. В таблиці 2.1 наведені дані динаміки функціонування серцево-судинної системи випробуваних під впливом спеціальних навантажень у відсотковому еквіваленті. З даних представлених в таблиці 2.1 видно, що навантаження максимальної інтенсивності протягом одного раунду під час першого і другого тестування викликали значні зрушення в роботі серцево-судинної системи, які майже не відрізнялись між собою (0,7%). Процеси відновлення ЧСС спортсменів протягом дослідження стали більш досконалішими. Через 60 с відновлення різниця складала 13,2%, а через 120 с - 16,1%.

Аналіз результатів дослідження динаміки функціональної підготовленості випробуваних з використанням більш складних математико-статистичних методів підтвердило отримані дані попередніх розрахунків (таблиця 2.2). У перших двох досліджуваних показниках не було виявлено вірогідної різниці динаміки функціональних зрушень (ССС) протягом дослідження. ЧСС перед початком випробування (Т-критерій = 0,97; $p > 0,05$) і одразу після нього (Т-критерій = 0,77; $p > 0,05$). Але спостерігається значне покращення процесів відновлення, через 60 с - Т-критерій = 2,59; $p < 0,05$; через 120 с - Т-критерій = 4,57; $p < 0,001$.

Таблиця 3

**Динаміка функціональної підготовленості юних спортсменів
протягом дослідження**

№ з/п	Показник	15 років (2021 рік)	13 років (2019 рік)	T	p
1	ЧСС перед навантаженням, уд/хв	118,8±3,84	121,2±4,65	0,97	>0,05
2	ЧСС після навантаження, уд/хв	158,0±6,32	162,0±11,15	0,77	>0,05
3	ЧСС через 60 с після навантаження, уд/хв	123,0±3,21	140,3±15,77	2,59	<0,05
4	ЧСС через 120 с після навантаження, уд/хв	109,0±3,78	129,7±10,48	4,57	<0,01

Результати дослідження показують, що за два роки бійці базової підготовки, під впливом програми тренування розробленої на основі навчальної програми для ДЮСШ з козацького двобою, змогли підвищити інтенсивність ударних дій при роботі на боксерському мішку, одночасно з цим у них відбулись позитивні зміни функціонування ССС під час відновлення, після виконання спеціальних навантажень. Усе це свідчить про ефективність застосування тренувальної програми розробленої для бійців базової підготовки на основі навчальної програми з козацького двобою для ДЮСШ при удосконаленні спеціальної витривалості.

Висновки: 1. Аналіз останніх публікацій в наукових виданнях дозволив визначити, що у спортивних єдиноборствах одним з основних вирішальних чинників змагальної успішності є спеціальна витривалість, як одна із складових спеціальної підготовленості спортсменів. 2) На основі навчальної програми з козацького двобою для ДЮСШ була розроблена тренувальна програма для бійців базової підготовки 13-15 років, яка передбачала виконання тренувальних завдань різними методами, поряд з якими використовувався й інтервально-коловий метод тренування, для розвитку витривалості. 3. Результати дослідження доводять ефективність даної тренувальної програми, при удосконаленні спеціальної витривалості випробуваних. У юних бійців, протягом дослідження, не тільки підвищилась інтенсивність ударних дій при роботі на боксерському мішку ($p < 0,001$), але й скоротився процес відновлення після навантаження: через 60 с ($p < 0,05$), через 120 с ($p < 0,01$).

Література

1. Володченко А. А. Исследование функционального состояния дыхательной системы спортсменов кик-боксинга. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2017. № 3. С. 16-21

2. Голоха В. Л. Проблеми підвищення спеціальної витривалості дзюдоїстів. *Єдиноборства*. Харків, 2017. № 4. С. 56-60.

3. Корніяка О. В., Радіонов В. А. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з козацького двобою. Київ, 2018. 59 с.
4. Пашков І. М., Палій О. В. Особливості функціональних здібностей тхеквондистів. *Єдиноборства*. Харків, 2019. №2(12). С. 39-47.
5. Романенко В. В., Голоха В. Л. Оценка уровня специальной выносливости и функциональных возможностей квалифицированных тхэквондистов. *Єдиноборства*. Харків, 2017. №4. С. 69-74.
6. Ровний А., Романенко В., Пятисоцкая С. Методика контроля и анализа изменений частоты сердечных сокращений единоборцев под воздействием физических нагрузок с использованием компьютерного приложения. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2016. № 6(56). С. 95-99.
7. Романенко В. В. Характеристика индивидуальных показателей частоты сердечных сокращений тхэквондистов-юниоров при выполнении специальных тренировочных нагрузок. *Єдиноборства*. Харків, 2017. №3. С. 66-73.
8. Санжарова Н. М., Огарь Г. О., Креньов Р. М. Методика спеціальної фізичної підготовки юних кікбоксерів. *Єдиноборства*. Харків, 2018. №4 (10). С. 41-51.
9. Санжарова Н. М., Огарь Г. О. Оптимізація методики підготовки юних кікбоксерів. *Zbiór artykułów naukowych: Obiecujące osiągnięcia naukowe pedagogika*. Warszawa, 30.09.2017. С. 13-15.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ В ЗАКЛАДІ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Геннадій Поворознюк

керівник фізичного виховання,

Відокремлений структурний підрозділ «Дружківський фаховий коледж»

Донбаської державної машинобудівної академії, м. Дружківка

Дарія Пимонова

директор,

Дружківський міський центр фізичного здоров'я населення

«Спорт для всіх», м. Дружківка

Анотація: В статті розглянуті особливості процесу організації фізичного виховання здобувачів фахової передвищої освіти в умовах пандемії COVID-19 на прикладі відокремленого структурного підрозділу Дружківський фаховий коледж Донбаської державної машинобудівної академії.

Ключові слова: фізичне виховання, фахова передвища освіта, дистанційне навчання, COVID-19.

Вступ. Початок 2020 року назавжди змінив життя мільйонів людей у всьому світі через виникнення та поширення SARS-CoV-2 або коронавірусу, що призвело до пандемії. Сьогодні найвідоміші вчені ведуть пошуки ефективних ліків від цієї недуги. Але будь-яку хворобу, а особливо інфекційну, легше попередити, аніж лікувати. Лікарі наполягають на обробці рук антисептичними засобами, дотриманні дистанції не менше півтори метрів від інших людей у публічних місцях, вакцинації як способі боротьби з ускладненнями, які виникають після захворювання. Одним із неспецифічних методів профілактики гострої респіраторної інфекції є здоровий спосіб життя, щоденне перебування на свіжому повітрі, збалансоване харчування, гігієна, загартовування, достатня рухова активність, заняття спортом [5]. Будь-який навчальний заклад незалежно від форми власності має пріоритетне завдання щодо створення умов всебічного гармонійного розвитку студентської молоді. Фізичне виховання є

невід'ємною складовою активного життя та самореалізації молодих людей [1].
Перехід на дистанційну форму навчання вимагає від викладачів швидкого реагування щодо організації онлайн-навчання, а студентів самоорганізації свого робочого часу.

Мета роботи: ознайомлення з досвідом викладання фізичного виховання у відокремленому структурному підрозділі Дружківський фаховий коледж Донбаської державної машинобудівної академії (ВСП ДФК ДДМА).

Матеріал та методи: аналіз спеціальної літератури, власний досвід, педагогічне спостереження.

Результати. Заняття з фізичного виховання або спортивні заходи є дійсно дієвою профілактикою гіподинамії, серцево-судинних захворювань та вірусних інфекцій. Тож необхідність регулярних фізичних навантажень набуває неабиякої важливості. МОЗ рекомендує більше часу проводити на свіжому повітрі. Заняття з фізичного виховання у вересні-жовтні та квітні-червні проходять саме на відкритому спортивному майданчику, оскільки це передбачено навчальною програмою (тема «Легка атлетика»). Щоб зменшити розповсюдження хвороби уряди країн рекомендували всім своїм організаціям, підприємствам, закладам освіти перейти на дистанційну форму роботи. Не минула ця участь і здобувачів освіти ВСП ДФК ДДМА.

Розклад навчальних занять був організований таким чином, щоб уникнути скупчення груп в одному приміщенні та максимально дистанціюватися як в роздягальнях, так і під час занять. Щоб розвести групи в спортивному залі або розділити групу кількістю більше 25 осіб, в коледжі був облаштований тренажерний зал (рис.1). Ведеться облаштування приміщення для занять з шахів і шашок.



Рис.1. Тренажерний зал коледжу

Заняття з фізичного виховання у ВСПДФК ДДМА проводяться відповідно до навчальних програм, затверджених цикловою комісією та схвалених методичної радою навчального закладу [9]. Дистанційне навчання реалізується за допомогою Google Classroom. Викладачі фізичного виховання проводять лекції, під час яких викладають матеріал, необхідний для опанування теоретичними знаннями у вигляді презентації, розповіді або прикріплюють активні посилання на навчальні відеоролики. Онлайн-тестування з раніше вивчених тем проводиться за допомогою інструментів Google.

Під час кожного заняття викладачі розповідають про необхідність виконання самостійних вправ, важливість робити активні перерви кожні 40-50 хвилин. Самостійні заняття фізичними вправами є профілактикою гіподинамії, дієвим засобом самодисципліни та організації робочого часу, підготовкою до здачі контрольних нормативів з предмету «Фізичне виховання». Викладачі фізичного виховання, керуючись нормативними вимогами, враховуючи рівень фізичної підготовленості, вікову групу, стать та професійні вміння майбутнього фахівця, назначають самостійну роботу. Самостійна робота має дві складові: самостійне вивчення обраної теми, наприклад, розвиток фізичних якостей,

особливості та правила того чи іншого виду спорту, вплив регулярного фізичного навантаження на організм людини та інші.

Як на початку нового навчального року, так і перед переходом на дистанційне навчання студенти здають експрес-тести з фізичної підготовки: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, присідання на одній або двох ногах, піднімання тулуба в сід з положення лежачи, стрибки через скакалку за 1 хвилину, підтягування на перекладині, стрибки у довжину з місця.

Під час навчальних занять в спортивному залі викладачі проводять повторне експрес-тестування, за результатами якого можна визначити чи було достатнім фізичне навантаження, наскільки якісно студенти виконували фізичні вправи, та провести попереднє семестрове оцінювання.

Основною проблемою залишається виховання самодисципліни та мотивації до самостійних занять фізичними вправами. В коледжі для цього створюються всі умови. Минулого року на території закладу було встановлено спортивний майданчик, який знаходиться у вільному доступі (рис.2).



Рис.2. Спортивний майданчик на території коледжу

З метою організації змістовного дозвілля, формування збірної команди навчального закладу та якісної підготовки до міських і обласних змагань керівник фізичного виховання проводить попередні тренування з того чи

іншого виду спорту. В закладі впроваджується клубна система роботи. У вільний від навчання час кожен студент може спробувати свої сили в баскетболі, волейболі, настільному тенісі, футболі, шахах, шашках.

Емоційний стан є важливою складовою будь-якого навчання. Змагання завжди були засобом підвищення як спортивної майстерності, так і розвиток морально-вольових якостей. Тож особливого значення набувають спортивні заходи на свіжому повітрі, організовані викладачем фізичного виховання, Дружківським міським центром фізичного здоров'я «Спорт для всіх» спільно з відділом з питань культури, сім'ї, молоді, спорту та туризму Дружківської міської ради. В серпні 2021 року пройшов Кубок міського голови з мініфутболу, у вересні-жовтні 2021 року Першість ДФК ДДМА з мініфутболу, легкоатлетичний крос. Найспритніші студенти посіли перше загальнокомандне місце в обласних змаганнях з легкоатлетичного кросу серед студентів закладів фахової передвищої освіти Донецької області.

Висновки. Перехід на дистанційну форму навчання був несподіваним. Виявилось, що ані викладачі, ані студенти були не готові навчатися в режимі он-лайн, адже змінюються умови навчання, зменшується контроль викладача, водночас підвищується навантаження на всіх учасників навчального процесу, не всі студенти готові до самоконтролю. Відсутність гаджетів, комп'ютерів, якісного інтернет-зв'язку, а найголовніше - мотивації до самостійних занять, до навчання взагалі є основними проблемами сьогодення.

Література

1. Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2021-2025 роки. Постанова кабінету міністрів України від 02 червня 2021 року № 579.

2. Кривенцова І. В., Клименченко В. Г., Іванов О. В. Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. Харків, 2020. № 5(2). Том 5. № 2. С.98-103.

3. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми, 2016. 204 с.
4. <https://cedos.org.ua/researches/osvita-v-umovah-pandemiyi-analiz-problem-i-naslidkiv/>
5. <https://moz.gov.ua/article/for-medical-staff/likuvannja-j-profilaktika-respiratornih-virusnih-infekcij---rekomendacii-likarjam>
6. https://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/84887/
7. <https://pon.org.ua/novyny/8723-ekspertne-obgovorennja-rk-navchannja-v-umovah-pandemiyi-rezultati-ochkuvannja-dosvd.html>
8. <http://vnz.org.ua/dystantsijna-osvita/pro>
9. Про затвердження Положення про дистанційне навчання. Наказ міністерства освіти і науки України від 25.04.2013 року №466.
10. <https://zmist.pl.ua/blogs/naslidky-pandemiyi-dlya-osvity>

ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ НА КАФЕДРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ № 1 НЮУ ІМЕНІ ЯРОСЛАВА МУДРОГО ПІД ЧАС ЗМІШАНОЇ АБО ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Олександр Попрошаєв

к.фіз.вих, доцент, завідувач кафедри,
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

Олег Чумаков

викладач,
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

Анотація. Світова пандемія та карантинні обмеження значно вплинули на спосіб життя сучасної людини й студентів зокрема. Для опанування навчальної програми студенти переведені на змішану або дистанційну форму організації навчального процесу, що значно вплинуло на рівень їх фізичного здоров'я й рухової активності. В ситуації, що склалася зусилля кафедри фізичного виховання № 1 НЮУ імені Ярослава Мудрого спрямовані на подолання проблеми шляхом підбору найбільш оптимальних та ефективних форм та методів організації дистанційного навчання у фізичному вихованні. Зараз у навчальному процесі широко використовуються методики та напрацювання, які розробляються та апробуються колективом кафедри.

Ключові слова: дистанційне навчання, фізичне виховання, організація, ефективність, COVID-19.

Постановка проблеми. Малорухливий спосіб життя є одним з основних факторів ризику розвитку ожиріння, гіпертонічної хвороби, цукрового діабету та інших захворювань серцево-судинної системи, тому для нормального функціонування людського організму та збереження здоров'я необхідні регулярні фізичні навантаження.

Проблема рухової недостатності (гіподинамії) ще більш загострилася в умовах світової пандемії, що викликана вірусом COVID-19. Тому оптимальні

доза рухової активності є життєвою потребою для кожної людини. Це підтверджується і рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), яка під час карантинних обмежень рекомендує 30 хвилин регулярних фізичних навантажень, протягом дня, для дорослої людини і одну годину для дітей. Регулярна фізична активність повинна бути нормою, а не винятком.

Світова пандемія та карантинні обмеження значно вплинули на спосіб життя сучасної людини й студентів зокрема. Для опанування навчальної програми студенти переведені на змішану або дистанційну форму організації навчального процесу й тривалий час проводять сидячі перед комп'ютером, що також значно впливає на рівень їх фізичного здоров'я й рухової активності. А у більшості студентів ще не сформована стійка мотивація та потреби щодо фізкультурно-оздоровчих занять, тому навчальна дисципліна «Фізична культура», яка сприяє гармонійному формуванню особистості молодшої людини, зміцненню її здоров'я, розвитку фізичних, моральних та інтелектуальних здібностей повинна бути обов'язковою для всіх учасників навчально-виховного процесу.

В ситуації, що склалася зусилля кафедри фізичного виховання № 1 НЮУ імені Ярослава Мудрого спрямовані на подолання проблеми шляхом підбору найбільш оптимальних та ефективних форм та методів організації змішаного або дистанційного навчання з фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній літературі питанням впровадженню дистанційних форм організації навчального процесу в практику, у тому числі з фізичного виховання приділено недостатньо уваги.

В сучасних наукових працях проаналізовані нормативно-правові документи, які регулюють організацію навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання учнівської та студентської молоді [2, 7]. У той же час особливості організації процесу дистанційного навчання з фізичного

виховання у закладах середньої та вищої освіти розглядаються в поодиноких наукових статтях [3].

Викликають інтерес результати досліджень в яких висвітлюються питання змішаного або дистанційного навчання. Ряд вчених звертають увагу, що на даному етапі розвитку системи освіти впровадження дистанційного навчання є досить популярним, завдяки своїй практичності та доступності. Дистанційна освіта може значно розширити коло потенційних користувачів, задовольняти їх потреби в освіті та забезпечити, таким чином, можливість їх навчання протягом життя й самореалізації [1, 5, 6, 8, 9].

Ряд науковців до переваг дистанційної форми організації навчального процесу відносять зручність та можливість планування свого часу. До обмежень і недоліків – певні складності проведення онлайн курсів у режимі реального часу та синхронізація взаємодій, що вимагають особисту присутність учасників освітнього процесу, а також відсутність можливості природного спілкування [1, 10].

Викликає інтерес робота, щодо впровадження секційної форми організації навчального процесу (розділ «Баскетбол») в навчально-виховний процес з фізичного виховання для студентів 1 та 2 курсів, використовуючи для цього електронні навчально-методичні посібники [4].

Таким чином, результати аналізу останніх досліджень і публікацій за даною проблематикою показують, що впровадження змішаної або дистанційної форми в навчальний процес з фізичного виховання на цей час недостатньо досліджена та потребує подальшого поглибленого вивчення з урахуванням світових тенденцій та реалій сьогодення.

Зв'язок з науковими темами та напрямками. Дослідження проводилось згідно плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання №1 Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого на 2021-2025 роки.

Мета дослідження. Визначити базову платформу для здійснення навчального процесу з фізичного виховання під час дистанційного або змішаного навчання на прикладі організації навчальної роботи кафедри фізичного виховання № 1 НЮУ імені Ярослава Мудрого.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури з питань впровадження змішаного або дистанційного навчання у фізичному вихованні.

2. Визначити ефективність дистанційних форм організації навчального процесу у фізичному вихованні на прикладі організації навчальної роботи кафедри фізичного виховання № 1 НЮУ імені Ярослава Мудрого.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів науково-методичної літератури інших джерел інформації, педагогічні спостереження та дослідження практичного досвіду фахівців щодо організації дистанційного навчання з фізичного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним із пріоритетних напрямків навчальної роботи колективу кафедри фізичного виховання № 1 НЮУ імені Ярослава Мудрого є розробка нових та освоєння існуючих методів та технологій дистанційного навчання. Для організації змішаного навчання широко використовуються методики та напрацювання, які розробляються та впроваджуються в навчальний процес колективом кафедри.

Навчальна дисципліна «Фізична культура» у НЮУ імені Ярослава Мудрого є обов'язковою дисципліною освітньо-професійної підготовки юристів. Формою підсумкового контролю знань студентів із навчальної дисципліни «Фізична культура» у кожному семестрі є залік за результатами практичних занять. Залік за навчальний семестр під час карантину студенти отримують дистанційно на платформі ZOOM за підсумками вивчення всіх тем навчальної програми, систематичного відвідування практичних занять та виконання контрольних вправ.

Навчальний процес здійснюється відповідно до епідеміологічної ситуації, яка відбувається в регіоні, а саме: практичні заняття можуть проводитися традиційно (у спортивному залі та на свіжому повітрі) або дистанційно (на платформі ZOOM).

Об'єктами контролю знань, умінь та навичок студентів з навчальної дисципліни «Фізична культура» є:

- Систематичне відвідування практичних навчальних занять. Під час карантину практичні заняття проводяться дистанційно, відповідно до навчального розкладу на платформі ZOOM.

- Виконання контрольних вправ (тестовий модульний контроль) по закінченню кожного навчального модуля (з урахуваннями медичної групи). Виконання студентами контрольних вправ в залежності від епідеміологічної ситуації може відбуватися традиційно (у спортивному залі та на свіжому повітрі) або дистанційно (відео-звіти з виконання контрольних вправ студенти розміщують в навчальному електронному інформаційному комплексі (НЕІК) на платформі Moodle).

Протягом навчального семестру студенти виконують завдання для самостійної роботи, а саме: вивчають матеріали на порталі АСУ навчальним процесом де розміщені усі необхідні навчально-методичні матеріали та плани конспекти практичних занять для самостійної роботи студентів та їх підготовки до тематичного контролю; переглядають навчально-методичні відео матеріали на YouTube каналі кафедри «Фізичного виховання № 1» й виконують їх для підтримки оптимального рівня рухової активності та підготовки до контрольних вправ; готують та розміщують на порталі навчального електронного інформаційного комплексу фото та відео-звіти виконання контрольних вправ для подальшої перевірки їх викладачем.

Студенти які за станом здоров'я звільненні від фізичного навантаження, можуть отримати додаткові бали за самостійну роботу, а саме: участь у конкурсах студентських наукових праць за напрямом «Фізична культура»;

підготовка тез доповідей та участь в науково-практичних конференціях; складання комплексів вправ для розвитку базових рухових якостей та комплексів лікувальної фізичної культури (ЛФК); написання есе та рефератів з конкретної теми навчальної програми «Фізична культура»; дистанційно участь у флешмобах та аналогічних заходах, спрямованих на популяризацію здорового способу життя; виконання практичних завдань, самотестування фізіологічних показників, рівня рухової активності.

Ліквідація навчальних заборгованостей студентом здійснюється у викладача групи по графіку індивідуальних консультацій (дистанційно на платформі ZOOM), а також в вигляді виконання завдань для самостійної роботи. Студенти, які тренуються у спортивно-оздоровчих секціях повинні обов'язково дистанційно пройти тестування (підсумковий контроль), яке передбачено навчальною програмою з дисципліни «Фізична культура» на платформі Moodle.

Всі дистанційні форми які використовуються викладачами кафедри в освітньому процесі досить ефективні і зарекомендували себе з позитивної сторони, але серед них необхідно виділити структурно-уніфікований електронний навчальний комплекс «Фізична культура (кафедра фізичного виховання № 1)», який розміщений на платформі Moodle. Він дозволяє комунікувати зі студентами та здійснювати навчальний процес в дистанційному форматі більш ефективно. До структури комплексу входить загальний та тематичні блоки в яких розміщується навчально-методична інформація для студентів, викладаються завдання для тематичного контролю та перевіряється його виконання.

Другий рік практичного використання навчального електронного інформаційного комплексу (НЕІК), дозволяє нам впевнено стверджувати, що це є базовою платформою при змішаному або дистанційному навченні тому, що: надає можливість студентам доступу до матеріалів курсу незалежно від місцезнаходження, забезпечує системну методичну підтримку, дозволяє

здійснювати контроль за процесом та результатом навчання й проводити поточний і підсумковий контроль засвоєння знань, умінь і навичок студентів з навчальної дисципліни.

Таким чином, доповнення традиційних методів організації і проведення занять з фізичного виховання дистанційними формами дозволяє підвищити ефективність навчального процесу, якість засвоєння теоретичних знань, практичних умінь і навичок, а також максимально залучати всі категорії учасників навчально-виховного процесу до здорового способу життя і фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Висновки:

1. Базовою платформою для здійснення навчального процесу з фізичного виховання під час змішаного або дистанційного навчання є Moodle, Інтернет-сервісу Microsoft Office 365. Розташований на цій платформі структурно-уніфікований навчальний електронний інформаційний комплекс «Фізична культура (кафедра фізичного виховання № 1)» дозволяє під час карантину комунікувати зі студентами, проводити поточний і підсумковий контроль та контролювати активність студентів в межах дистанційного курсу.

2. Для дистанційного проведення практичних занять та індивідуальних консультації з фізичного виховання добре зарекомендувала себе платформа Zoom, яка дозволяє проводити навчальні заняття та консультації у режимі реального часу (відео конференцій).

3. Для полегшення дистанційного вивчення та практичного засвоєння студентами навчального предмету, позитивно зарекомендував себе YouTube канал кафедри "Фізичного виховання № 1". Він дозволяє студентам самостійно готуватися до тематичного та підсумкового контролю використовуючи для цього навчально-методичні відео матеріали, які розміщені на каналі.
[https://www.youtube.com/channel/UChgbk03DRIDPc9lOsEggstw](https://www.youtube.com/channel/UChgbk03DRIDPc9lOsEggstw;);

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку - вивчити досвід дистанційного навчання та провести аналіз форм і методів фізичного

виховання студентської молоді у навчальних закладах Європейського Союзу та США.

Література

1. Мунтян В.С. Імплементация дистанционного обучения как условие повышения эффективности физического воспитания. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 20163. К 2 (71) 16, С. 216–219.

2. Мунтян В.С., Попрошаєв О.В. Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання учнівської та студентської молоді. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2019. 3К (97) 19, С. 355-359.

3. Попрошаєв О. В., Мунтян В. С., Гоєнко М. І. Особливості організації процесу дистанційного навчання з фізичного виховання. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. Харків, 2020. Вип. 4., С. 70–75.

4. Попрошаєв О. В., Миргород Д. О., Церковна О. В. Фізичне виховання: секційна форма організації навчального процесу (розділ «Баскетбол») (галузь знань 0304 "Право", освітньо-кваліф. рівень "Бакалавр", напрям підгот. 6.030401 "Правознавство" для студ. 1-2 курсів денних факультетів). Електронне видання. Харків : Нац. ун-т «Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого», 2013. 81 с.

5. Соколюк О. В. Дистанційне навчання в системі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. Чернігів, 2012. С. 234–238.

6. Старченко С. О. Пріоритети дистанційної підготовки вчителів фізичної культури в системі післядипломної освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, 2012. С. 242–245.

7. Попрошаєв О. В., Зінченко С. Г., Білик О. А., Островський М. В. Аналіз нормативно-правових документів, які регулюють організацію навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України. *Modern European science*, Materials of the X International sciences and practical conference, june 30-jule 7, 2014, Science and education LTD 2014. №18 Sheffield. С. 50-59
8. Aeiad, Eiman, Meziane, Farid. An Adaptable and Personalised E-Learning System Applied to Computer Science Programmes Design. *Education and Information Technologies*. 2019. v24 n2, P. 1485-1509.
9. Elena N. Shutenko, Andrey I. Shutenko. Sociocultural Constructs of the Higher School's Innovative Potential. *Journal of Psychology and Behavioral Science*. 2015v3, n1, P.44-49.
10. Olga De Jesus. Spotlight on Distance Learning and Undergraduate International ELLs. *Journal of Education and Human Development*. 2015. 4(2), P. 63-66.

ОСОБЛИВОСТІ СЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ ТА ЧЕРЛІДЕНГУ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID-19

Світлана Семашко

старший викладач,

Харківський національний університет радіоелектроніки

Олена Кривенцова

старший викладач,

Харківський національний університет радіоелектроніки

Анотація. Розглянуто шляхи забезпечення роботи студентської збірної команди зі спортивної аеробіки та черліденгу в період пандемії COVID-19. Наведено схему тренувань та запропонований комплекс вправ для дистанційної роботи з командою задля збереження, підтримки та набуття спортивної форми.

Ключові слова: студенти, аеробіка, секція, фізичне виховання, дистанційне навчання, вправа

Вступ. Згідно із Законом України «Про фізичну культуру і спорт» щодо діяльності Спортивної студентської спілки України та Української федерації учнівського спорту одним з головних завдань є сприяння залученню учнів та студентів у позанавчальний час до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності у закладах загальної середньої, професійної (професійно-технічної), фахової передвищої, вищої освіти [1].

Умови сьогодення що пов'язані з пандемією COVID -19, в яких опинився весь світ, висувають нові вимоги до усіх сфер життя. І фізичне виховання та спорт не є виключенням. Люди мають знайти розумні рішення для повноцінного існування поряд з вірусами, які є вкрай небезпечними. Змінюється світ і підготовка спортсменів також зазнає змін. Спортивна студентська спілка України продовжує змагання серед студентів з дотриманням санітарних вимог до відповідних карантинних зон. Відбуваються змагання між студентами, як на світовому рівні, так і в середині країни, закладів освіти,

академічних групах. Спілкуючись із колегами можна зробити висновок, що цих змагань та кількості учасників стало значно менше. Проте не буває спорту без змагань, що є результатом роботи спільних зусиль викладачів, тренерів і здобувачів освіти.

Окрім звичних форм тренувальної підготовки у спортивних залах та на спортивних майданчиках здобувачі освіти навчаються тренуватися у домашніх умовах, в онлайн режимі, вести щоденники тренувань, створювати відео-звіти тренувань тощо. Для тренерів також існують види роботи, які раніше не були їм властиві. А саме, під час карантинних обмежень тренер має вносити корективи у техніку виконання вправ спортсменів які знаходяться не поряд, дозувати їхні навантаження, створювати комплекси які є безпечними при самостійному виконанні та водночас розвивати саме ті якості котрі потрібні спортсмену у певному виді спорту тощо.

Мета роботи: надати приклад практичних рекомендацій ефективних комплексів вправ дистанційного тренування збірної команди з аеробіки та черліденгу.

Матеріали та методи. Робота виконана на базі збірної команди зі спортивної аеробіки та черліденгу Харківського національного університету радіоелектроніки. В дослідженні взяли участь 22 студенти, які займаються за розробленою програмою під керівництвом викладачів 6 годин на тиждень. Проведено аналіз даної секційної роботи зі студентами за період з вересня 2020 по вересень 2021 рр.

Результати дослідження. Відомо, що більшість революційних відкритій робить людина, яка виведена з зони комфорту. Саме такий час наразі.

Усі розуміють, що прогрес у спорті неможливий без змагальної діяльності, яка у свою чергу неможлива без тренувального процесу. Тому державні органи влади за пропозиціями спортивних об'єднань, федерацій, організацій приймають рішення щодо можливості проведення змагань без

глядачів, окремими потоками, невеликими групами з обов'язковим дотриманням соціальної дистанції та санітарно-гігієнічних норм.

Як зазначає М. Костенко, чим більше розвинені фізичні і духовні сили людини, тим вищий рівень її працездатності і результативності праці. Здорова людина більш активна, мобільна, життєрадісна і життєздатніша. Під час карантину ні в якому разі не слід припиняти займатися фізичними вправами. На перший план виходить свідома самостійна робота [2]. Як зазначають О. Несен, І. Кривенцова, В. Клименченко заклади вищої освіти мають розробити дійсно дієві ресурси для стимулювання у здобувачів освіти виконання вимог рухової активності [3]. У наших попередніх дослідженнях ми розглядали загальну фізичну підготовку студенток збірної команди університету з аеробіки та фітнесу. На усіх тренувальних заняттях пропонувалося послідовно виконувати вісім циклів комплексу аеробних вправ за методикою кросфіту [4].

За час підготовки статті секційна робота здійснювалася у традиційному, змішаному та дистанційному форматах. Тренування відбувалися як в залі, на свіжому повітрі у групі та на індивідуальних заняттях (75 % занять), так і в онлайн режимі (25 % занять). На індивідуальних тренуваннях студенти під керівництвом тренера знімають танцювальні зв'язки та публікують їх у групі для вивчення даного матеріалу самостійно.

Найбільша складність була викликана дистанційним тренувальним процесом. Для складення тренувальних програм тренеру потрібно враховувати об'єм місця для домашніх тренувань (кубатуру кімнати, вільну площу для виконання вправ), тип покриття підлоги, вентиляцію. Всі ці фактори надзвичайно важливі при побудові режиму тренувань та підбору вправ.

Соціальне оточення спортсмена, психологічна атмосфера вдома, не завжди комфортна і може різко відрізнятись від атмосфери звичних тренувань під керівництвом тренера. Такі мінуси необхідно перетворювати на плюс. Проводити певну роботу з роз'яснення спортсмену, що саме цей фактор є додатковим навантаженням задля покращення засвоєння тренувального

матеріалу. А вміння абстрагуватися від «зовнішнього шуму» та інших факторів, що заважають, та концентруватися на головній меті стануть приємним бонусом на змаганнях. Саме це вміння є важливою частиною у психологічній підготовці спортсмена.

Значною популярністю у тренувальних програмах користуються вправи для виконання котрих достатньо мінімальної площі, відсутності шумоізоляції приміщення, мінімальної висоти стелі. Це силові вправи у статиці, вправи з мінімальною амплітудою рухів, вправи для тренування вестибулярного апарату, серії так званих «планок», які дозволяють підтримувати м'язи у добрій формі, опрацьовуючи глибокі м'язи, вправи, що можна виконувати у будь-який час, згідно з графіком тренувань без створення незручності для оточуючих (членів сім'ї, сусідів тощо).

Ми пропонуємо наступний комплекс вправ, де відпочинок дорівнює часу виконання вправи:

Вправа 1. Вихідне положення (В.п.) – упор лежачі (руки широко). Вправа «планка» (від 1 хвилини і більше по 3 підходи);

Вправа 2. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах. Підняти таз, випрямити праву/ліву ногу вгору (від 1 хвилини і більше кожною ногою по 3 підходи);

Вправа 3. В.п. – сід ноги прямі разом, упор на руках. Відома «вправа куток» (утримання максимальної кількості секунд по 3 підходи);

Вправа 4. В.п. – упор лежачи зі зігнутими руками та ногами (від 40 секунд і довше по 3 підходи);

Вправа 5. В.п. – присід ноги по другій позиції, коліна зігнуті під кутом 90° (від 40 секунд і довше по 3 підходи);

Вправа 6. В.п. – стійка по третій позиції, утримання рівноваги на носках (від 90 секунд і довше по 3 підходи);

Вправа 7. В.п. – основна стійка, нахил тулубу вперед, з'єднати лопатки. Утримання даного положення від 1 хвилини і довше по 3 підходи;

Вправа 8. Передня рівновага «ластівка» руки в сторони. Варіанти виконання: на повній стопі із заплющеними очима; на носку з відкритими очима. Утримувати рівновагу максимальну кількість часу по 3 підходи.

Вправа 9. В.п. – стоячи на колінах, упор на передпліччя о лавку або стілець таким чином, щоб кисті та зап'ястки не торкалися поверхні, тримаючи гантеллю 500 гр. у руці. Виконувати підйом до горизонталі від 1 хвилині і довше по 3 підходи, в режимі: на 2 рахунки утримувати, на 2 рахунки вниз.

Вправа 10. Теж саме що і вправа 9. з упором на передпліччя, долоні супіновані (долоні вгору).

Даний комплекс пройшов апробацію. Результатами такої роботи стали переможні виступи спортсменів університету на студентських та обласних змаганнях.

Висновки. Доведено, що спеціальної фахової літератури з питань дистанційної освіти з фізичного виховання і спорту ще замало. Ведуться пошуки такої роботи. Завжди цінним є обмін досвідом між учасниками освітнього процесу з використання засобів та методів підготовки спортивних команд. Комплекс вправ, що пропонується в роботі став адекватним при підготовці студентів збірної команди університету зі спортивної аеробіки та черлідінгу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі ми вбачаємо у пошуку адекватних комплексів вправ для тренування збірних команд зі спортивної аеробіки та черліденгу у домашніх умовах.

Література

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» щодо діяльності Спортивної студентської спілки України та Української федерації учнівського спорту. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2020, № 41, ст.331. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/645-20#Text>

2. Костенко М. Карантин – не завада для зміцнення здоров'я. Інтернет ресурс: <https://nubip.edu.ua/node/76007>

3. Несен О. О., Кривенцова І. В., Клименченко В. Г. «Фізичне виховання з елементами фехтування» на дистанційній платформі навчання MOODLE (із досвіду організації навчання у ХНПУ імені ГС Сковороди). *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. Харків, 2021. Т.1. С. 16-20.

4. Кривенцова І. В., Кривенцова О. В., Семашко С. А. Розвиток сили та витривалості у студенток збірної команди з аеробіки засобами кросфіту. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини*. Харків: НФУ, 2020. С. 198-200.

ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТОК

Стрельникова Євгенія

старший викладач,

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Пономаренко Олена

старший викладач,

Харківський національний університет радіоелектроніки

Анотація Робота присвячена актуальному питанню пошуку засобів ефективної побудови тренування в обмеженому підготовчому періоді. Запропоновані вправи не специфічного характеру для розвитку спеціальних фізичних здібностей волейболісток.

Ключові слова: спеціальні вправи, підготовчий період, макроцикл, волейболістки, неспецифічні вправи.

Вступ. В сучасному волейболі існує достатня кількість інформації щодо побудови макроциклів та їх складових [8, 9]. При чому у більшості авторів термін проведення підготовчого періоду, як за правило, триває від восьми до дванадцяти тижнів. Натомість, В. М. Костюкевич [3], В. М. Платонов [5, 6], Н. Г. Озолін [4] вказують на необхідність подальшого вдосконалення методичної складової організації процесу тренування та намагаються на раціональність використання комплексів цілеспрямованих вправ з метою підвищення рівня ефективності тренувального процесу.

Особливістю нашої роботи є спроба вирішення завдання підготовчого періоду в рамках обмеженого терміну – від шести до восьми тижнів.

Частина фахівців концентрує свою увагу на нюансах організації тренувального процесу в підготовчому періоді спираючись на фізичні можливості та технічні потреби гравців різних амплуа у волейболі.

Так, О. О. Бикова [1], Н. Г. Озолін [4] вказують на необхідність індивідуального підходу при роботі в підготовчому періоді, залучаючи на допомогу тренеру з волейболу спеціалістів з загальної фізичної підготовки. Інші автори пропонують активне використання засобів з інших видів спорту в підготовчому періоді [3, 6].

Так, В. С. Чернов [8] описує основи використання різних вправ та інших видів спорту для покращення функціональної підготовленості гравців у спортивних іграх.

В своїй роботі О.О. Бикова із співавторами відмічають суттєве покращення результатів функціональних можливостей гандболісток після використання плавання, як одного з засобів тренування у підготовчому періоді [1]. Позитивний вплив плавання на спортивну підготовленість волейболісток відмічають і Є. Стрельникова, Г. Стрельников та О. Ніколаєва. Авторами були запропоновані засоби плавання в підготовчому періоді та доведено, що запропонована ними методика, яка побудована на базі використання спортсменками різних стилів плавання, ефективно впливає на підготовку гравців – нападників [7].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: робота виконана згідно з планом науково-дослідних робіт кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту ХНПУ імені Г.С. Сковороди за темою «Оздоровчі технології фізичного виховання та вдосконалення спортивного тренування у одноборствах і силових видах спорту», номер державної реєстрації 0120U104252.

Мета дослідження визначення засобів тренування в підготовчому періоді команди у волейболі, спрямованих на вдосконалення спеціальних фізичних якостей в рамках обмеженої тривалості зборів.

Виходячи з мети роботи, ми поступово вирішували наступні завдання:

1. Провести аналіз наукової та методичної літератури з питання використання засобів різної спрямованості в спортивних іграх на підготовчому етапі макроциклу.

2. Запропонувати комплекси спеціальних вправ для вдосконалення фізичних якостей волейболісток.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні прийняли участь 14 гравчинь команди «ХНПУ-Харків'янка», які приймають участь у чемпіонаті України з волейболу серед жіночих команд вищої ліги. Під час виконання роботи використовувались наступні методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження за загальним станом спортсменок під час тренувальних навантажень, бесіди та опитування спортсменок стосовно своїх відчуттів та загального стану під час та після виконання запропонованих вправ.

Результати дослідження. Нами зроблена спроба сформулювати комплекси спеціальних вправ для вдосконалення фізичних якостей у волейболі, виходячи з дефіциту часу у підготовчому періоді – 4 тижні (таблиця 1).

Таблиця 1

Приклад комплексу спеціальних вправ для вдосконалення спеціальних якостей волейболісток

№	Зміст вправи
1	Кидки набивних м'ячів (маса 0,5-1 кг) зверху двома руками тільки за рахунок роботи кистей.
2	Обертальні рухи кистей з гантелями (маса 3 кг) в руках.
3	Обертання кистями палиці, намотуючи на неї шнур з підвішеним до нього обтяжувачем масою 5-10 кг.
4	Багаторазові стрибки зі скакалкою на різну висоту в різному темпі.
5	Серійні стрибки через лавки (бар'єри, тумби).
6	Стрибки вгору з поворотом наліво, направо, кругом.
7	Присідання з партнером на плечах.
8	Вистрибування з повного присіду з гирею в руках, стоячи на гімнастичній лаві.
9	Стрибок через різні перешкоди з поворотом тулуба.
10	Імітаційні вправи з великою амплітудою руху з використанням малих обтяжень.
11	Вправи з партнерами на опір і на розтягування.
12	Упор присівши, упор лежачи, упор присівши, стрибок вгору з підняттям рук .

Результати опитування спортсменок показали, що гравчині відзначали зацікавленість при виконанні не стандартних вправ, та тих, що пропонуються для виконання вперше. Відчуття втоми, що виникало під час виконання вправ не «давило» на психічний стан спортсменок та переносилося доволі легко. Спортсменки також відзначали незначні больові відчуття у окремих м'язах при виконанні певних вправ, що пояснюється локальною їх дією та корегується з боку тренера кількістю повторень вправи та її інтенсивністю.

Висновки. Під час проведення аналізу наукової та методичної літератури з питання використання різних засобів та методів вдосконалення фізичних здібностей волейболісток було встановлено актуальність цього напрямку наукових пошуків.

Запропоновані не специфічні вправи для розвитку спеціальних фізичних здібностей волейболісток.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому автори планують дослідити вплив комплексів не специфічних вправ на вдосконалення фізичних якостей волейболісток в залежності від їх спортивного амплуа.

Література

1. Быкова Е.А., Стрельникова Е.Я., Стрельников Г.Л. Использование способов плавания для повышения функциональных возможностей гандболисток в подготовительном периоде годового цикла. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*. Сборник статей VIII международной научной конференции, 3 февраля 2012 года. Белгород-Харьков-Красноярск: ХГАДИ, 2012. С.17-19.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Київ: Освіта України, 2009. 279 с.
3. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе. Винница: Планер, 2013. 194 с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать, 2003. 863 с.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров. Київ: Олімпійська література, 2015. Кн. 1. 680 с.

6. Платонов В., Булатова М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 317 с.

7. Стрельникова Е.Я., Стрельников Г.Л., Ніколаєва О.Є. Використання окремих стилів плавання як засобу підготовки нападаючих гравців у волейболі на загально-підготовчому етапі річного циклу. *Спортивні ігри*. Харків, 2015. №1(11), С 165-167.

8. Стрельникова Є.Я., Стрельников Г.Л. Особливості процесу планування мікроциклів в сучасному волейболі. *Спортивные игры*. Харків, 2017. №2. С. 66-70.

9. Чернов В.С. Сначала учит, потом тренировать. Тернополь: Підручники і посібники, 2007. 174 с.

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ХЛОПЧИКІВ 6-7 РОКІВ У ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ З КАРАТЕ

Євгеній Кічерман

здобувач вищої освіти 2 магістерського рівня

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Геннадій Огарь

старший викладач

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Робота присвячена дослідженню динаміки розвитку спритності юних каратистів на початковому етапі спортивної спеціалізації. В групі початкової підготовки другого року навчання була застосована програма тренування, яка складалася з широкого кола засобів різних за координаційною складністю. В програму тренувань входили загально-розвиваючі, спеціальні, акробатичні, ігрові вправи й ін..

Ключові слова: юні каратисти; початкова підготовка; спритність; координаційна спрямованість; динаміка розвитку.

Вступ. Карате є видом спортивного одноборства, який знаходиться зараз на піку розвитку. Об'єднана версія карате-до (WKF - *World Karate Federation*) цього року дебютувала на Олімпіаді в Токіо. Гідно виступили на Олімпійських іграх українські спортсмени, Анжеліка Терлюга стала срібною призеркою, а Станіслав Горуна посів третю сходинку олімпійського п'єдесталу. Останні роки наші спортсмени конкурують зі світовими лідерами карате за найвищі нагороди самих престижних міжнародних змагань, але висока конкуренція вимагає постійно шукати шляхи оптимізації підготовки спортсменів. Особливо це стосується підготовки спортивної зміни. Нажаль, у вітчизняних наукових джерелах обмаль досліджень присвячених проблемам підготовки юних спортсменів у карате.

Загальну структуру тренувальних занять в карате досліджували В. Г. Саєнко, М. С. Складар (2013), виявили, що структура побудови тренувальних занять у юних каратистів визначається багатьма чинниками, до числа яких входить мета і завдання даного заняття, закономірні коливання функціональної активності організму каратиста в процесі більш-менш тривалої м'язової діяльності, величина навантаження заняття та інші. Н. В. Бойченко (2018) досліджувала особливості навчання техніці каратистів-новачків. Було встановлено зв'язок технічної підготовленості юних спортсменів з рівнем розвитку окремих рухових здібностей.

Вивченням взаємозв'язку технічної і фізичної підготовленості в карате займалися L. Molinaro, J. Taborri, M. Montecchiani, S. Rossi (2020). Виявили залежність рівня фізичної працездатності від техніки ката й куміте. Про вплив окремих компонентів координаційної підготовленості на успішність процес зростання спортивної майстерності в карате наголошували О. Martinez-de-Quel, L. M. Alegre, A. Castillo-Garcia, C. Ayan (2021).

Вивченням значимості розвитку координаційних здібностей у спортивних одноборствах займався ряд фахівців: М. Čavala, J. Jukić, М. Čavar (2015) «Вплив специфічних рухових здібностей і знань на виконання ката карате у юних каратистів»; А. Singh, А. Sathe, J. S. Sandhu (2017) «Вплив 6-тижневої програми тренувань аджилити на показники результативності індійських тхеквондистів»; Н. В. Бойченко (2019) «Розвиток та вдосконалення координаційних здібностей в дзюдо»; Г. О. Огарь, Л. Д. Вострокнутов, Ужуєв З. А. «Вплив координаційної підготовленості спортсменів на ефективність освоєння базової техніки боротьби на початковому етапі спортивної спеціалізації в самбо».

В зарубіжних наукових джерелах також піднімається питання ранньої спеціалізації в карате (D. S. Augustovicova, M. Štefanovský, J. Argajová, T. Kampmiller, 2019).

Метою наукової роботи стало дослідження динаміки розвитку спритності хлопчиків 6-7 років під впливом занять карате за спеціальною програмою тренувань.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати проблему дослідження в сучасних наукових джерелах;
- 2) організувати навчально-тренувальний процес в групі початкової підготовки (хлопчиків 6-7 років) із застосуванням широкого кола засобів тренування, зі спрямованістю на розвиток координаційних здібностей;
- 3) дослідити динаміку розвитку спритності хлопчиків 6-7 років під впливом занять карате за спеціальною програмою тренувань.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження відбувалось на базі спортивного клубу «Champion Club Kharkiv». В дослідженні прийняли участь 15 хлопчиків 6-7 років групи початкової підготовки, другого року навчання секції карате. Дослідження тривало 8 тижнів.

Програма тренування юних спортсменів складалася із завдань, різних за координаційною складністю. В тренувальній програмі використовувались:

- загально-підготовчі вправи (переважно в підготовчій частині навчально-тренувального заняття);
- акробатичні вправи;
- спеціальні підготовчі і змагальні вправи (підвідні вправи, елементи змагальних вправ і технічні дії);
- ігрові завдання й рухливі ігри;
- вправи, спрямовані на розвиток активної (переважно в підготовчій частині заняття) і пасивної (переважно в заключній частині заняття) гнучкості.
- вправи спрямовані на розслаблення м'язів.

Кожен тиждень проводилось три навчально-тренувальні заняття. Кожне навчально-тренувального заняття тривало 60 хвилин. Усього протягом дослідження було проведено 24 навчально-тренувальні заняття, загальний обсяг навантаження склав 1440 хвилин.

На початку і наприкінці дослідження було проведено тестування спритності юних спортсменів, для чого був застосований тест запропонований R. Štyriak, M. Billman, D. S. Augustovicova (2020). Випробувані мали пройти спеціалізовану смугу перешкод, яка включала виконання завдань загально-підготовчого і спеціального характеру.

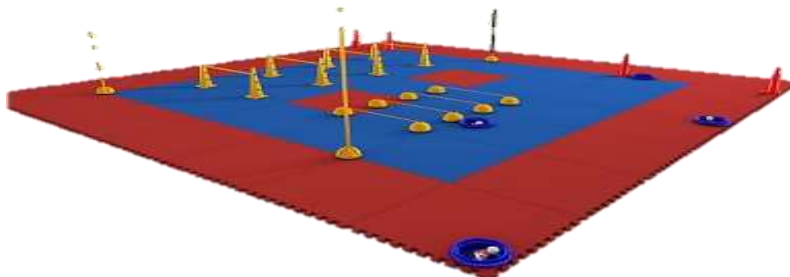


Рис. 1 Розташування смуги перешкод тесту на прояв спритності

Майданчик 7×7 м, де розташовані: на одній стороні за метр від краю майданчика, з протилежних кінців старт і фініш позначені двома фішками, на відстані 80 см одна від одної. З протилежної сторони, напроти старту і фінішу розташовані жердини, які обмежують малий майданчик 5×5 м з іншої сторони. Всередині майданчика з правого боку розташована перешкода, яка складаються з чотирьох подвійних фішок, що стоять в 1 м одна від одної з закріпленими між ними на висоті 30-40 см поперечинами. З лівого боку розташована драбинка з чотирьох поперечин, закріплених на висоті 10 см, відстань між поперечинами 50 см. По лівій стороні майданчика в шаховому порядку знаходяться чотири диски-тарілки діаметром 25 см, у першій та третій знаходяться тенісні м'ячики. З боку де розташовані старт та фініш, між ними знаходиться жердина з маківарою (рис. 1).

Опис завдань смуги перешкод:

1. Вихідне положення сид на татамі.
2. Старт.
3. Прискоритись по правій стороні, оббігти жердину.
4. Оббігти змієюю чотири подвійні фішки.

5. Підбігти до жердини з маківарою.
6. Виконати два прямих удари руками (лівою і правою) і два фронтальних удари ногами (лівою і правою).
7. Підбігти до драбинки.
8. Подолати стрибками драбинку.
9. Оббігти жердину, яка позначає межі майданчика 5×5 м з лівого боку.
10. Перекласти тенісні м'ячики з першої тарілочки в другу, з третьої в четверту.
11. Фініш.

За допомогою електронних секундомірів фіксувалися: 1) загальний час проходження дистанції, включаючи виконання завдань і прискорення при переході від станції до станції; 2) чистий час виконання завдань; 3) також розраховувалась різниця між першим і другим показниками.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, математико-статистичні методи.

Результати дослідження. Результати дослідження (таблиця 1) показують позитивну динаміку розвитку спритності за першими двома досліджуваними показниками. Загальний час виконання тестового завдання (подолання смуги перешкод з врахування переміщень від станції до станції) покращився на 16,5%; вірогідність розрізень між попереднім і підсумковим тестуванням підтверджується (Т-критерій = 2,38; $p < 0,05$).

Таблиця 1

**Динаміка розвитку спритності випробуваних каратистів
протягом дослідження (n=15)**

№ з/п	ТЕСТ	X1±σ1	X2±σ2	%	T	p
1	Загальний час виконання тесту, с	21,41±4,53	17,87±3,66	-16,5	2,38	<0,05
2	Чистий час виконання завдань, с	19,60±3,94	16,01±3,06	-18,3	2,79	<0,05
3	Різниця між загальним і чистим часом	1,81±0,87	1,86±0,73	2,76	0,17	>0,05

Чистий час виконання окремих завдань смуги перешкод теж скоротився, на 18,3%; (Т-критерій = 2,79; $p < 0,05$), що підтверджує позитивну динаміку розвитку спритності. Не визначено вірогідності розрізень лише у останньому досліджуваному показнику – різниці між загальним і чистим часом виконання завдання (Т-критерій = 0,17; $p > 0,05$), але спостерігається тенденція до його скорочення, на 2,76%.

Ми вважаємо, що рання спеціалізація в карате сприяє збільшенню рухової активності дітей, особливо якщо включати в навчально-тренувальне заняття на початкових етапах спортивної спеціалізації широке коло, різних за координаційною складністю завдань. Результати дослідження показують, що такі заняття сприяють суттєвому розвитку спритності вихованців. Дане дослідження підтверджує результати попередніх досліджень і рекомендації фахівців: В. М. Платонов (2020) вважає, що на початковому етапі спортивного тренування, навіть в циклічних видах спорту, навчально-тренувальні заняття мають бути спрямовані на розвиток координаційних здібностей; Н. В. Бойченко (2019) також наголошує на ефективності спрямованості навчально-тренувальних занять дзюдоїстів початкового рівня на розвиток координаційних здібностей; Г. О. Огарь, О. В. Шевченко (2021) у своєму дослідженні доводять вплив рівня координаційної підготовленості на якість освоєння базової техніки боротьби на початковому етапі спеціалізації у вільній боротьбі.

Висновки.

1. Аналіз науково-методичних джерел виявив, що ряд фахівців у області теорії і методики спортивного тренування, безпосередньо у області спортивних єдиноборств, відзначають позитивний вплив координаційної підготовленості дітей на освоєння техніки рухів і подальше успішне спортивне удосконалення в обраному виді спорту.

2. В групі початкової підготовки, другого року навчання секції карате була застосована тренувальна програма, яка включала широке коло засобів тренування загально-підготовчого і спеціального характеру, з різною

координаційною складністю. В програму тренувань входили: загально-підготовчі вправи; акробатичні вправи; спеціальні підготовчі і змагальні вправи (підвідні вправи, елементи змагальних вправ і технічні дії); ігрові завдання й рухливі ігри; вправи, спрямовані на розвиток активної і пасивної гнучкості, вправи спрямовані на розслаблення м'язів.

3. У юних спортсменів, за час проведення дослідження (8 тижнів) відбулась позитивна динаміка розвитку спритності, що підтверджується результатами дослідження ($p < 0,05$). Отримані результати доводять ефективність занять карате, з використанням програми тренувань, яка включає широке коло тренувальних засобів з різною координаційною складністю рухів, для розвитку спритності хлопчиків 6-7 років.

Перспективи подальших досліджень. Нами планується застосувати комплекс вправ, з яких складається тест, використаний в даній роботі, в навчально-тренувальному процесі юних каратистів, як засіб для розвитку спритності і визначити ефективність застосування даного комплексу вправ.

Література

1. Бойченко Н.В. Дослідження особливостей навчання техніці каратистів-новачків. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. Харків, 2018. Т.1. С. 5-8.

2. Бойченко Н.В. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів-новачків. *Єдиноборства*. Харків, 2019. №1(11). С. 15-23.

3. Бойченко Н.В. Розвиток та вдосконалення координаційних здібностей в дзюдо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. Харків, 2019. Т.1. С. 12-16.

4. Огарь Г.О., Вострокнутов Л.Д., Ужуєв З.А. Вплив координаційної підготовленості спортсменів на ефективність освоєння базової техніки боротьби на початковому етапі спортивної спеціалізації в самбо. *Актуальные научные исследования в современном мире*. Переяслав-Хмельницький, 2020. В.11(67). Ч.3. С. 89-94.

5. Огарь Г. О., Шевченко О. В. Базова технічна підготовка юних борців вільного стилю. *Єдиноборства*. Харків, 2021. №4(22). С. 50-59.
6. Платонов В. М. Координація, спритність, гнучкість, швидкість: сучасна система знань. Онлайн-семінар. 14 травня 2020 р. YouTube. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=1ZFxfO3GNM&t=1343s>.
7. Скляр М. С., Саєнко В. Г. Загальна структура побудови тренувальних занять у юних каратистів. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Зб. тез VII Міжнар. наук.-метод. конф.* Харків: Академія ВВ МВС України, 2013. В. 7, 32 – 35.
8. Augustovicova D. C., Štefanovský M., Argajová J., Kampmiller T. The issue of early specialization in karate: the same pool of katas in all top-level WKF competition age categories. *Archives of Budo*. 2019. V. 15. P. 241 – 248.
9. Čavala M., Jukić J., Čavar M. The influence of the specific motoric abilities and knowledges on the karate kata performance in young karate players. *Acta Kinesiologica*. 2015. V. 9 (2). P. 18 – 22.
10. Martinez-de-Quel O., Alegre L. M., Castillo-Garcia A., Ayan C. Anthropometric and fitness normative values for young karatekas. *Biology of Sport*. 2021. 38(3). P. 351 – 357.
11. Molinaro L., Taborri J., Montecchiani M., Rossi S. Assessing the Effects of Kata and Kumite Techniques on Physical Performance in Elite Karatekas. *Sensors*. 2020. 20. P. 3186.
12. Singh A., Sathe A., Sandhu J. S. Effect of a 6-week agility training program on performance indices of Indian taekwondo players. *Saudi Journal of Sports Medicine*. 2017. 17(3). P. 139 – 143.
13. Štyriak R., Billman M., Augustovicova D. C. Karate agility: The new competition category for children's physical development with very high test/re-test reliability. *Ido Movement for Culture*. 2020. 20(3). P. 32 – 37.

НАШИ АВТОРИ

Прізвище та ім'я	Заклад освіти	Посада	e-mail
Без'язична Ольга	Харківська державна академія фізичної культури	старший викладач	obezyazychnaya@gmail.com
Білогрищенко Андрій	ХНПУ імені Г.С. Сковороди	магістрант 2 року навчання	belogrishenko88@gmail.com
Білоконь Наталія	Національний аерокосмічний університет імені М.Є. Жуковського «ХАІ»	старший викладач	1959bonya@gmail.com
Вострокнутов Іван	Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна	студент 5 курсу	vld160464@gmail.com
Вострокнутов Леонід	ХНПУ імені Г.С. Сковороди	доцент	vld160464@gmail.com
Горбачук Євгеній	ХНПУ імені Г.С. Сковороди	магістрант 2 року навчання	eugene.lab98@gmail.com
Льницька Ганна	Національний фармацевтичний університет	доцент	annet487@gmail.com
Льницька Лариса	ХНПУ імені Г.С. Сковороди	старший викладач	annet487@gmail.com
Льницький Сергій	ХНПУ імені Г.С. Сковороди	старший викладач	annet487@gmail.com
Кічерман Євгеній	ХНПУ імені Г.С. Сковороди	магістрант 2 року навчання	championkh@gmail.com
Клименченко Вікторія	ХНПУ імені Г.С. Сковороди	старший викладач	lubich310@gmail.com
Кононенко Нелля	Національний аерокосмічний університет імені М.Є.Жуковського «ХАІ»	старший викладач	kononenkonelli76@gmail.com
Коренкова Наталія	Комунальний заклад «Нікопольський фаховий педагогічний коледж» Дніпропетровської обласної ради»	викладач першої категорії	kahovkasport@ukr.net
Кривенцова Ірина	ХНПУ імені Г.С. Сковороди	завідувачка кафедри	kriventsova.ira@hnpu.edu.ua
Кривенцова Олена	Харківський національний університет радіоелектроніки	старший викладач	olena.kryventsova@nure.ua
Кривуца Ірина	Харківський ліцей №89, Харківської міської ради Харківської обл.	вчитель фізичної культури	irishka.krivyca@gmail.com
Лючкова Єлізавета	ХНПУ імені Г.С. Сковороди	магістрант 1 року навчання	teleskopchik1@gmail.com
Ляхова Тамара	Харківська державна академія фізичної культури	старший викладач	tamaraliahova29@gmail.com
Мельник Аліна	Харківська державна академія фізичної	доцент	alina.melnik1987@ukr.net

	культури		
Мусієнко Антон	ХНПУ імені Г.С. Сковороди	аспірант 2 року навчання	anton.musienko@hnpu.edu.ua
Несен Олена	ХНПУ імені Г.С. Сковороди	доцент	helena.nesen@gmail.com
Никиткин Микита	КЗ КДЮСШ «ХТЗ» ХОР	тренер-викладач відділення фехтування	teleskopchik1@gmail.com
Огарь Геннадій	ХНПУ імені Г.С. Сковороди	старший викладач	gena.ogar@gmail.com
Ольховський Максим	ХНПУ імені Г.С. Сковороди	магістрант 2 року навчання	maks.delikat@gmail.com
Пашкевич Святослава	Харківська державна академія фізичної культури	доцент	sviatoslava.pashkevych@gmail.com
Плохих Андрій	ХНПУ імені Г.С. Сковороди	магістрант 2 року навчання	plokhikhandrey88@gmail.com
Пимонова Дарія	Дружківський міський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»	директор	daryaspim@gmail.com
Поворознюк Геннадій	Відокремлений структурний підрозділ «Дружківський фаховий коледж» Донбаської державної машинобудівної академії	керівник фізичного виховання	povoroznuikgosha@ukr.net
Пономаренко Олена	Харківський національний університет радіоелектроніки	старший викладач	ponole0105@gmail.com
Попрошаєв Олександр	Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого	завідувач кафедри	o.v.poproshayev@nlu.edu.ua
Семашко Світлана	Харківський національний університет радіоелектроніки	старший викладач	svitlana.semashko@nure.ua
Стрельникова Євгенія	ХНПУ імені Г.С. Сковороди	старший викладач	zenastrel@gmail.com
Шевченко Олександр	ХНПУ імені Г.С. Сковороди	магістрант 2 року навчання	alexshinaft2@gmail.com
Чумаков Олег	Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого	викладач	o.v.chumakov@nlu.edu.ua
Цимбалюк Жанна	ХНПУ імені Г.С. Сковороди	доцент	zhanna.tzymbaliuk@gmail.com