

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

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності

Збірка тез доповідей III науково-практичної конференції



Харків 2023

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

До друку та в світ дозволяю

проректор з наукової,
інноваційної
і міжнародної діяльності
професор С. В. Бережна

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності

Збірка тез доповідей III науково-практичної конференції

(1-2 грудня 2023 року)

Харків 2023

УДК 796

Ф50

Редакційна колегія :

БОЙЧУК Юрій – д.пед.наук, професор, член-кореспондент НАПН України, ректор ХНПУ імені Г.С. Сковороди, головний редактор, м. Харків, Україна

БЕРЕЖНА Світлана – д.філософ.наук, професор, проректорка з наукової, інноваційної і міжнародної діяльності ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків, Україна

НОСКО Микола – д.пед.наук, професор, дійсний член (академік) НАПН України, НУЧК імені Т.Г. Шевченко, м. Чернігів, Україна

КРИВЕНЦОВА Ірина - к.пед.наук, доцент, завідувачка кафедрою теорії, методики і практики фізичного виховання ХНПУ імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна

НЕСЕН Олена - к.фіз.вих., відп.редактор, доцент кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання ХНПУ імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна

ЄРМАКОВ Сергій – д.пед.наук, професор, професор кафедри кроскультурних практик ХДАДМ, Харків, Україна

ЦИМБАЛЮК Жанна - к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання ХНПУ імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна

КОРОБКІНА Олена - директорка наукової бібліотеки ХНПУ імені Г. С. Сковороди

КРИВОБОКОВА Аліна – редакторка центру міжнародної діяльності ХНПУ імені Г. С. Сковороди

*Затверджено редакційно-видавничою радою
Харківського національного педагогічного
університету імені Г. С. Сковороди
Протокол № 11 від 15.11.2023*

Ф50 Фізична культура і спорт. Виклики сучасності: збірка тез доповідей III науково-практичної конференції, 1-2 грудня 2023 року, Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2023, - 236 с. (Укр.)

У збірці наведені тези доповідей з питань вдосконалення підготовки спортсменів у різних видах спорту, психологічної підготовки у спорті та фізичному вихованні, застосування оздоровчих та здоров'язберезувальних 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

Розміщено в репозиторії ХНПУ імені Г.С. Сковороди

© Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, 2023

© Автори

Зміст

Василь Алексійчук Володимир Коновалов	ВИСОКОІНТЕНСИВНІ ТРЕНУВАННЯ АБО ЯК ОТРИМУВАТИ БІЛЬШЕ, РОБЛЯЧИ МЕНШЕ	7
Максим Антонов Андрій Козлов	ОСОБЛИВОСТІ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ В ЗЗСО МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	10
Олександра Білоносова	ДО РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМИ ОСВІТНІХ ВТРАТ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ	14
Валерія Бобришева Світлана Марченко	ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ УДАРУ «КІН ГЕРІ» В КАРАТЕ	18
Наталя Бойченко	ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ З ФІТБОЛАМИ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА НАВЧАННЯ ОСНОВАМ ТЕХНІКИ В ДЗЮДО	22
Степан Бондаренко Юрій Вітомський	АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ СТРАТЕГІЙ ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ В РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ ТА ЇХНЬОГО ВПЛИВУ НА МОТИВАЦІЮ І РЕЗУЛЬТАТИ СПОРТСМЕНІВ	25
Марина Борисова	ЩОДО ШЛЯХІВ ПОДОЛАННЯ ОСВІТНІХ ВТРАТ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ	31
Владислав Гладкий	ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ ПІД ЧАС ВІЙНИ	34
Марія Гладких Тетяна Кравчук	ВПЛИВ ВПРАВ ЙОГИ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ГІМНАСТОК 12-13 РОКІВ	39
Богдан Гойло	ВПЛИВ ГІПОКІНЕЗІЇ НА АНАЕРОБНІ МОЖЛИВОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ	43
Андрій Деркач Ірина Кривенцова	РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТОП ФЕХТУВАЛЬНИКІВ НА ШПАГАХ У ПЕРІОД 2001-2023 РОКИ	47
Зосім Джигалов Жанна Цимбалюк	ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ	51
Зосім Джигалов Жанна Цимбалюк	ПРО ПОКАЗНИКИ УДОСКОНАЛЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ	53
Сергій Довбиш	СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ВАЖЛИВА СКЛADOVA АДАПТИВНОГО СПОРТУ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ	56
Ярослав Ємець Жанна Цимбалюк	ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА МОДЕЛЬНОЮ НАВЧАЛЬНОЮ ПРОГРАМОЮ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. 5-6 КЛАСИ»	60
Діана Задорожня	ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЯК НЕВІД'ЄМНОЇ СКЛADOVOЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	62
Олексій Захаров	ГРА, ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ-ПІДВОДНИКІВ 12-15 РОКІВ	67

Сергій Іващенко Альона Поліщук	ВАЖЛИВІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	70
Ярослав Ісічко	ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ І МІЖНАРОДНИХ ЗМАГАНЬ ТА УЧАСТІ В НИХ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	74
Анна Каракуця Ярослав Самсоненко Сергій Матющенко	ВІДМІННІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВОЄННИЙ ЧАС ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ	79
Анастасія Коленченко Катерина Чупир Надія Юрченко	ФІТНЕС-МІКС АЕРОБІКА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ	83
Володимир Коновалов	ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	87
Геннадій Коник Наталія Груцяк	ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	89
Віталій Коробейнік Олексій Комісов	ЗАСТОСУВАННЯ ДИФЕРЕНЦІЙНОГО ПІДХОДУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ ДІТЕЙ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СТРИБКАХ З ЖЕРДИНОЮ	93
Віталій Коробейнік Руслан Серенко Сергій Рєпін	РЕАЛІЗАЦІЯ СИСТЕМНО-СТРУКТУРНОГО ПІДХОДУ У РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО- СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ	97
Кіріл Красніков Тетяна Кравчук	ВИВЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМОВАНОГО НАВЧАННЯ АКРОБАТИЧНИМ ВПРАВАМ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В БОРОТБІ САМБО	105
Данило Кривошлик	РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЕФЕКТИВНУ ТЕХНІКУ ПЛАВЦЯ БРАСИСТА	111
Ірина Кривуца Олена Несен	РУХЛИВІ ІГРИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	114
Сергій Кришко	СТРЕС ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДГОТОВКУ У СПОРТІ	120
Антон Купрейченко Світлана Марченко	ЗНАЧЕННЯ ТА КОНТРОЛЬ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ	124
Анатолій Лелека Леонід Вострокнутов Юлія Голенкова	РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	129
Анатолій Лелека Леонід Вострокнутов Юлія Голенкова	ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ В КІКБОКСІНГУ	133

Ренат Лубченков Світлана Марченко	ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ В ЄДИНОБОРСТВАХ	138
Микола Лютий	ВПЛИВ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА ЗОРОВИЙ АПАРАТ ЛЮДИНИ	142
Ольга Матвійчук	ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК УЯВЛЕННЯ ЛЮДИНИ ПРО РЕАЛЬНІСТЬ ЛЮДСЬКОГО БУТТЯ	147
Аліна Мельник Тамара Ляхова	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАПАДАЮЧИХ ГРАВЦІВ У ВОЛЕЙБОЛІ	151
Макарій Мінеєв	РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ	156
Сабіна Муслімова Світлана Марченко	НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ УДАРУ КОЛІНОМ УПЕРЕД У КІОКУШУНКАЙ КАРАТЕ	159
Кирило Нетреба	УДОСКОНАДЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З БАЛЬНО-СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ	163
Марія Павленко Ірина Кривенцова	ФУТБОЛ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	166
Лілія Падалка Ганна Жара	ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ ТРЕНЕРІВ НА ОСНОВІ МЕНТАЛЬНОГО (СВІДОМОГО) ФІТНЕСУ У НАПРЯМАХ BODY&MIND	169
Павло Пономаренко Даніла Германов	ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ПРИ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ-АВТОГОНЩИКІВ	173
Віктор Пономарьов Микола Корчагін	АНАЛІЗ ПЕРЕДУМОВ ДЛЯ ТЕОРЕТИКО- МЕТОДОЛОГІЧНИХ ЗАСАД СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З РУКОПАШНОГО БОЮ	177
Михайло Протас Світлана Марченко	ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ КОМБІНОВАНИХ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ	182
Владислав Ріяка Світлана Марченко	ОГЛЯД ІСНУЮЧИХ ПІДХОДІВ ЩОДО КОНТРОЛЮ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КАРАТИСТІВ	187
Владислав Рубан	ІНТЕРЕС ДО ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ, ЯК ФАКТОР ЗБЕРЕЖЕННЯ ТАЛАНОВИТОЇ МОЛОДІ В СПОРТІ	191
Владислав Рубан	ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРЕСУ СПОРТСМЕНІВ 10- 12 РОКІВ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ	195
Ліліана Рядова	ВПРАВИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕННЯ ТА ПОЛІПШЕННЯ ЗОРУ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	198

Тетяна Соловйова Ніна Санжарова	АНАЛІЗ СИЛОВИХ ВИДІВ ФІТНЕСУ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АЕРОБІКОЮ	202
Вікторія Спузяк Анастасія Краснокутська	ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ УЧНІВ	205
Вікторія Спузяк Анастасія Рубан	МІСЦЕ І РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНІЙ СИСТЕМІ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	208
Володимир Темченко Леонід Акінін Анатолій Мананчиков	ДИСТАНЦІЙНЕ СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	210
Марія Темченко Таїсія Лободзінська	СТРІЛЬБА З ЛУКА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	214
Іван Ткаченко Жанна Цимбалюк	АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ТА ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ 10-11 РОКІВ	217
Іван Ткаченко Жанна Цимбалюк	СТАН ПИТАННЯ ПРО ПОРУШЕННЯ У ФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ ТА ЇХ ПРИЧИНИ	220
Андрій Федоров	МОЖЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ЇЇ МАТЕРІАЛЬНОГО СТАНОВИЩА	222
Людмила Шестерова Дар'я Пятницька	ЗАСОБИ ПОКРАЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЗОРОВОГО АНАЛІЗАТОРА ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ	226
Надія Шип Оксана Воропаєва	АНАЛІЗ ЗАСОБІВ ТА МЕТОДІВ КОНТРОЛЮ І ДИСТАНЦІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ- ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ	230
Анастасія Шматлай	ВОЛЕЙБОЛ: КОРИСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПРОТИПОКАЗАННЯ	234
Інформація про авторів		237

ВИСОКОІНТЕНСИВНІ ТРЕНУВАННЯ АБО ЯК ОТРИМУВАТИ БІЛЬШЕ, РОБЛЯЧИ МЕНШЕ

Василь Алексійчук

Володимир Коновалов

***Анотація.** Для забезпечення належного рівня фізичної підготовки курсантів ВВНЗ у навчальній програмі передбачені фізичні тренування. Але часто при їх плануванні не враховуються особливості індивідуальної підготовки, через що ефективність таких тренувань невисока. Тому курсанту доводиться займатися у вільний час, якого зазвичай дуже мало. Отже, з'являється необхідність отримання хороших результатів за максимально короткий час.*

***Ключові слова:** високоінтенсивні тренування; м'язове виснаження; фізичне навантаження.*

Вступ. Серед людей міцно закріпилася думка, що «більше – означає краще», особливо, коли заходить мова про покращення своєї спортивної форми чи будь-якої іншої сфери життя. «Більше працювати в залі, більше підходів, більше сидіти на дієті тощо», – список можна продовжувати вічно. Винахідник тренажерів «Nautilus» Артур Джонс допоміг поширити підхід високоінтенсивних тренувань, часто зазначаючи, що потрібно: «Тренуватися наполегливіше, але рідше» [3].

Мета та завдання - пошук методу силового тренування, який дасть результати за мінімально витрачений час.

Результати дослідження та їх обговорення. Основою цього методу тренування є поступово зростаюче навантаження. Для стимуляції росту м'язів і покращення загальних результатів потрібно докладати більший рівень зусиль, ніж до якого звик організм. Чим важче дається вправа, тим швидше досягається стан максимального виснаження м'язів. Тільки за таких умов можна запевнитися, що всі м'язові волокна було стимульовано та запущено процес адаптації [2].

Достеменно відомо, що люди, які займаються з частим повторенням будь-якої дії (наприклад марафонці чи плавці) не мають покращень у розмірі чи силі м'язів, незважаючи на прикладені зусилля. За своєю природою такі види активності не є інтенсивними, тому не спричиняють активного м'язового росту [1]. Більше ніж 100 років назад у сфері спортивної фізіології було чітко визначено факт того, що високоінтенсивні м'язові скорочення є обов'язковою вимогою для спричинення швидкого збільшення розміру та сили м'язів, при цьому об'єм часу на вправи не був

важливим. Тим більше, такі типи м'язових скорочень не мають можливості досягнути великої кількості за окремо взятий відрізок часу [4]. Якщо використовувати даний принцип на практиці, це означає, що чим інтенсивніше людина тренується, тим менше вона зможе провести часу за таким тренуванням, тобто інтенсивність та тривалість обернено пропорційні. Можна тренуватися або довго, або важко, тобто не вийде поєднати ці обидві складові. І якщо є мета отримати великий об'єм м'язів у найкоротший час, то потрібно максимально зменшити час, аби тренуватися якомога важче [1]. Основні принципи такої філософії тренування полягають у наступному [1]:

1. Частота тренування для початківців не повинна перевищувати 2-3 рази на тиждень при умові що не буде два тренувальних дні підряд. Із покращенням результатів прийдеться тренуватися рідше.

2. Амплітуда руху. Потрібно використовувати контрольовані рухи з повною амплітудою, але часткова амплітуда та навіть ізометрія буде добре працювати.

3. Об'єм тренувань полягає у виконанні одного підходу в одній чи двох вправах для кожної великої м'язової групи (менше вправ для «full-body» та більше для спліт-тренувань).

4. Швидкість повторень має бути повільною та контрольованою, як в концентричній так і ексцентричній фазах вправи.

5. Кількість повторень на час під навантаженням. Різна кількість повторів буде ефективною (головне, щоб вони виконувалися важче, ніж на минулому тренуванні), але для здоров'я серцево-судинної системи та балансу між абсолютною та відносною силою найкращим часом під навантаженням буде 60-90 секунд.

6. Прогрес. Початківці можуть піднімати вагу на 5-10% або кількість повторень, у той час як більш досвідчені спортсмени мають збільшувати вагу не вище, ніж 5%.

На нашу думку, наступний план «full-body» тренування слугуватиме хорошим стартом для тих, хто хоче почати свій шлях у високоінтенсивних тренуваннях, адже цей варіант поєднує у собі як вправи з вагою власного тіла, так і використання додаткової ваги (штанги, гантелі, гири) [2]:

1. Присідання.
2. Підтягування.
3. Жим лежачи або віджимання на брусах.

4. Тяга штанги у нахилі.
5. Жим стоячи.
6. Румунська тяга або станова тяга з прямими ногами.
7. Скручування на прес або піднімання ніг у висі.
8. Підйом на литки.
9. Згинання шиї.
10. Розгинання шиї.

Залежно від бажання та власних цілей вправи можна змінювати або додавати.

Висновки. Даний метод тренувань може знайти своє місце серед системи фізичної підготовки курсантів ВВНЗ, адже він не потребує великої кількості часу, відповідно можна спрямувати зусилля на інші сфери фізичної підготовки (спортивна чи тактична). Сучасні дослідження доводять ефективність високоінтенсивних тренувань, але про нього досі мало хто знає, що спричинене політикою комерційної складової спорту (продаж абонементів у зал або тренувальних планів), якій буде вигідно поширення підходу «більше – краще» [3].

Перспективи подальших досліджень. Дослідження в галузі високоінтенсивних тренувань і впливу цього методу на підготовку курсантів знайдуть своє місце серед розробки оптимальних програм тренувань, де потрібно найбільш ефективно використовувати наявний час і ресурс.

Література:

1. Mike Mentzer, John Little High-Intensity Training The Mike Mentzer Way. McGrawHill, 2003. 360с.
2. What is HIT? : веб-сайт. URL: <https://baye.com/what-is-high-intensity-training/>.
3. Mike Mentzer's Exercise Philosophies Have Effectively Changed My Body (& Brain). Hudson Rennie: веб-сайт. URL: <https://hudsonrennie.medium.com/mike-mentzers-exercise-philosophies-have-effectively-changed-my-body-brain-c464d90c21b3>.
4. Roux-Lange Ueber Funktionelle Anpassung USW: research. Berlin, Julius Springer. 1917.

ОСОБЛИВОСТІ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ В ЗЗСО МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Максим Антонов

Андрій Козлов

Анотація: у статті висвітлено досвід організації та проходження педагогічної практики в загальноосвітніх закладах на посаді вчителя фізичної культури в умовах дистанційного навчання під час війни здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 014 «Середня освіта. Фізична культура»; схарактеризовано відмінності у завданнях навчально-методичної, виховної, спортивно-масової та організаційної роботи вчителя фізичної культури під час дистанційної та очної форми організації практики.

Ключові слова: педагогічна практика, фізична культура, дистанційне навчання, воєнний стан.

Постановка проблеми. Однією з форм організації навчального процесу у закладах вищої освіти (ЗВО) є педагогічна практика. На факультетах фізичної культури педагогічних університетів накопичений великий позитивний досвід організації та проведення педагогічної практики під час очного освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) [1, 4, 5]. Проте в умовах сучасних глобальних викликів: військова агресія росії проти України та її повномасштабне вторгнення на територію держави, дистанційне навчання, міграція великих груп населення, депресивний стан вчителів та учнів, знищення закладів освіти тощо – виникає потреба у пошуку нових підходів до практичної професійної підготовки вчителя фізичної культури і, відповідно, внесення змін до програми організації педагогічної практики в загальноосвітніх закладах.

Метою статті є висвітлення шляхів модернізації змісту та завдань педагогічної практики в ЗЗСО майбутніх вчителів фізичної культури, пов'язаних з умовами дистанційного навчання у м. Харкові, Харківській області та інших областях України, які є зонами бойових дій.

Виклад основного матеріалу. На факультеті фізичного виховання і спорту Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди для здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 014.11 «Середня освіта. Фізична культура» четвертого року навчання педагогічна практика у ЗЗСО триває протягом 5 тижнів, в строки визначені навчальним планом.

Основною метою педагогічної практики на випускному курсі є створення єдиної системи, яка органічно поєднує отримані здобувачами

освіти знання і уміння з навичками практичної роботи вчителя фізичної культури. Для реалізації поставленої мети здобувачі освіти в процесі виконання завдань практики мають виконувати обов'язки вчителя фізичної культури, класного керівника і організатора спортивно-масової роботи у 5-9 класах.

Худолій О.М. зазначає, що за період практики здобувачі освіти залучаються до чотирьох видів діяльності [6], виконуючи при цьому визначену кількість завдань:

- навчально-методична робота – 10 завдань;
- виховна робота – 4 завдання;
- спортивно-масова робота – 7 завдань;
- організаційна робота – 5 завдань.

У зв'язку з організацією освітнього процесу в дистанційні формі у ЗЗСО в умовах воєнного стану методистами - викладачами кафедри теорії методики і практики фізичного виховання (ТМПФВ), керівниками педагогічної практики здобувачів освіти на 4 курсі, були внесені зміни у зміст та організацію деяких завдань, що виконують практиканти. У таблиці 1 наведені скореговані на час дистанційного навчання в умовах воєнного стану види діяльності та завдання студентів-практикантів майбутніх вчителів фізичної культури.

Таблиця 1.

Відмінності у змісті завдань практики у ЗЗСО під час очного та дистанційного навчання

Зміст завдань практиканта під час очного навчання	Зміст завдання практиканта під час дистанційного навчання
Організаційна робота	
Ознайомлення з Статутом закладу освіти, напрямками діяльності освітнього закладу, адміністрацією, колективом вчителів, матеріальною базою школи, традиціями і розпорядком закладу освіти	<i>Онлайн зустріч з адміністрацією ЗЗСО. Ознайомлення з розпорядком дистанційного навчання закладу.</i>
Участь у чергуванні по школі	<i>Тільки для безпечних територій. У регіонах, що затверджені Наказом про перелік територій, на яких ведуться (велися) бойові дії або тимчасово окупованих Російською</i>

	<i>Федерацією [2], чергування по школі не можливо</i>
Оформлення «Куточка практиканта»	<i>Підготовка звіту-презентації за підсумками педагогічної практики.</i>
Навчально-методична робота	
Ознайомлення з методикою проведення уроків фізичної культури у закріпленому класі вчителем школи	<i>Ознайомлення з методикою проведення дистанційних уроків фізичної культури у закріпленому класі вчителем школи, ознайомлення з особливостями та функціоналом дистанційних навчальних платформ, які використовує вчитель і ЗЗСО</i>
Підготовка і проведення не менше 8-12 уроків фізичної культури у закріпленому класі (два з яких залікові) з наступним їх аналізом вчителем, методистом і бригадою студентів	<i>Підготовка і проведення не менше 5-10 уроків фізичної культури у закріпленому класі, що проходять у синхронному режимі (один з яких заліковий) з наступним аналізом вчителем, методистом і групою студентів</i>
Проведення тестування учнів за основними показниками фізичної підготовленості	<i>Проведення тестування за основними показниками фізичної підготовленості учнів 8-9 класів, і тільки у разі планування вчителем цього різновиду тестування в дистанційному форматі</i>
Дотримання правил техніки безпеки і страхування на заняттях фізичною культурою	<i>Дотримання правил техніки безпеки під час дистанційних занять фізичною культурою. Запобігання використанню фізичних вправ, які потребують додаткового страхування</i>
Уміння застосовувати технічні засоби навчання і нестандартне обладнання	<i>Уміння використовувати побутові речі у якості нестандартного спортивного інвентаря під час дистанційних уроків фізичної культури</i>
Виховна робота	
Вивчення класу, за яким закріплений студент, ознайомлення з роботою вчителів-предметників і класного керівника (бесіди з ними, вивчення їхніх планів роботи, відвідування уроків і позакласних заходів)	<i>Вивчення класу, за яким закріплений студент, ознайомлення з роботою класного керівника (вивчення планів виховної роботи, відвідування дистанційних позакласних заходів)</i>

Проведення індивідуальної виховної роботи з учнями	<i>Вивчення досвіду індивідуальної виховної роботи з учнями</i>
Організація і проведення виховного заходу у закріпленому класі з подальшим його обговоренням	<i>Організація і проведення виховного заходу у закріпленому класі в дистанційному форматі з подальшим його обговоренням</i>
Спортивно-масова робота	
Проведення занять в одній із спортивних секцій школи	<i>Тільки для безпечних територій. У регіонах, що затверджені Наказом про перелік територій, на яких ведуться (велися) бойові дії або тимчасово окупованих Російською Федерацією [2], не можливо проводити заняття в секціях відповідно до безпекових вимог</i>
Участь у підготовці спортивного активу, суддів по спорту	<i>Вивчення досвіду підготовки спортивного активу школи</i>
Розробка положення про проведення змагань або сценарію фізкультурного свята	<i>Розробка фізкультурного онлайн челенджу або флешмобу та залучення до нього учнів класу</i>

Методистами кафедри ТМПФВ були внесені зміни у робочу програму педагогічної практики у ЗЗСО для здобувачів освіти 4 року навчання та вилучені 3 з 16 документів, що входили до звітної документації практики.

Під час педагогічної практики у дистанційному форматі не вимагалися:

- протокол хронометрування та пульсометрії уроку фізичної культури;
- протоколи тестування рухової підготовленості школярів;
- робочий план занять в одній із шкільних спортивних секцій.

Висновки. Головною ланкою, яка поєднує всю систему професійної підготовки майбутнього вчителя у ЗВО, є педагогічна практика в ЗЗСО. Проходження педагогічної практики для студентів спеціальності 014.11 «Середня освіта. Фізична культура» є обов'язковим освітнім компонентом їхньої підготовки, та одним з основних засобів формування професійних компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури. В зв'язку з цим педагогічний ЗВО не має знижувати рівень якості процесу практики, навіть в умовах сучасних викликів – дистанційного навчання та воєнного стану.

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

Саме тому організація та проходження педагогічної практики потребують від усіх учасників – здобувачів освіти, керівників практики, методистів з фаху, вчителів фізичної культури баз практики – ще більшої координації зусиль та оптимізації процесу практики, з урахуванням сучасних умов навчання.

Література:

1. Воробйов М. І., Круцевич Т. Ю. Практика в системі фізкультурної освіти : навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2014. 190 с.

2. Наказ «Про затверджений перелік територій, на яких ведуться (велися) бойові дії або тимчасово окуповані Російською Федерацією». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1668-22#Text>

3. Освітня програма «Фізична культура в закладах освіти» Режим доступу :http://smc.hnpu.edu.ua/files/Osv%D1%96tn%D1%96_programi/Osvitni_programu_bakalavr/2022_rik/Fizychna_kultura_v_zakladakh_osvity.pdf

4. Туманова В.М., Гацко О.В., Діба Т.Г. Педагогічна практика в загальноосвітньому закладі. Методичні рекомендації для студентів II–IV курсу спеціальності 6.010201 Фізичне виховання. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2014. 60 с.

5. Проценко А.А. Формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі педагогічної практики: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Кропивницький, 2018. 20 с.

6. Худолій О.М., Іващенко О.В. Педагогічна практика в школі. Теорія та методика фізичного виховання. 2011. № 10. С. 19–32.

ДО РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМИ ОСВІТНІХ ВТРАТ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Олександра Білоносова

Анотація: в роботі аналізуються проблематика освітніх втрат школярів з навчального предмету «Фізична культура». Дослідження проводилося після проходження педагогічної практики у ліцеї м. Харкова. Уроки з фізичної культури проводилися *online* у синхронному та асинхронному форматах. Автором запропоновано перелік заходів щодо подолання освітніх втрат школярів з фізичного виховання в умовах дистанційної освіти.

Ключові слова: освітні втрати; фізичне виховання; фізична культура; дистанційне навчання.

У межах виконання Плану пріоритетних дій Уряду на 2023 рік, МОН України вирішує ряд питань, серед яких організація безпечних умов

здобуття освіти, підвищення доступності освіти; упровадження нового змісту освіти відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти тощо [1].

Загальною метою роботи вчителя є створення середовища, яке сприяє розвитку фізичної активності серед учнів, підтримує їхнє здоров'я та сприяє розвитку позитивних звичок у галузі фізичного виховання. До уроків треба готуватися, банальність не викликає в учні інтерес. Нажаль, зараз під час дистанційного навчання освітні втрати набирають обертів, в учнів все більше прогалин у знаннях і навичках у порівнянні зі стандартами освіти та очікуваними результатами навчальних здобутків.

Педагогічна практика надає досвід викладання. Під час проходження такої практики ми набули нових вражень і знань. Це переважно позитивні враження, бо практика відбувалася на базах шкіл де фізична культура проводиться на достатньо високому рівні. Серед проблем з якими ми зустрілися, це проблеми з технічним обслуговуванням, якістю Інтернет зв'язку.

Було важко налаштуватися на сучасне викладання, так як ми вчилися за традиційною програмою. Нас вчили завжди пояснювати вправи, говорити вихідні положення вправ, чітко під рахунок виконувати вправи тощо, але зараз це тільки втрата часу. Час на проведення уроків при онлайн навчанні скорочений згідно із санітарно-гігієнічними вимогами. Саме з цим на початку було важко. Треба відчувати щільність уроку, а для цього все ж таки потрібен певний досвід. Через негнучкість застарілих підходів у навчанні й відбуваються додаткові освітні втрати. Завжди треба йти в ногу з часом і онлайн не повинен заважати вчителям, а навпаки надавати нові можливості. Наприклад, щодо уроку фізичної культури, ми пропонуємо декілька ідей, які можуть бути корисними для покращення фізичного виховання школярів під час роботи у дистанційному режимі:

1. Планування та програми навчання:

- Розробка збалансованих програм фізичного виховання, які враховують вік і рівень фізичної підготовки учнів. Треба давати учням право вибору. Ті ж вправи з інвентарем, відкрити голосування, з чим би учні хотіли більш працювати, то можуть бути і гімнастичні палки, гантелі, м'ячі, рушники, скакалки тощо. Весь інвентар можна зробити своїми руками, нема гантель, не біда, допоможуть пляшки з водою, не м'яча, зроби його сам з шкарпеток, таких варіантів багато, це допомагає розвивати

креативність та додати фарб у звичайні справи. Не треба робити акцент на кількості виконання нормативу, краще дитина зробить менше, але правильно, не всі зараз займаються, їх фізична підготовка дуже відрізняється.

- Сприяння інклюзивному підходу, що дозволяє дітям з різними фізичними та психологічними потребами брати участь в фізичних заняттях. Учні мають поважати один одного та вміти працювати разом, не треба в онлайні забувати за ігри які дають дітям комунікувати один з одним (допомагати, дізнаватися смаки). Наприклад, гра-вікторина - надати дітям завдання: перерахувати види спорту якими ти володієш, чи хотів би навчитися, або просто що подобаються, всі по черзі називають без повторів, хто не назвав виконує присідання тощо, після можна перерахувати інвентар який знадобиться.

2. Кваліфіковані вчителі:

- Підвищення кваліфікації педагогів фізичного виховання.
- Сприяння навчанню педагогічному колективу новим та ефективним методам навчання молодшого та середнього шкільного віку.

Зараз дуже актуальні відеоматеріали, інтерактивні картинки, презентації не так цікавлять дітей. При наданні відео виконання вправ краще буде щоб сам вчитель показував з методичними рекомендаціями. На просторах інтернету багато курсів, що допоможуть оволодіти різними програмами. Ми повинні все життя вчитися, а не зупинитись на одному та всіх вчити під себе [2]

3. Різноманітність та інтерес:

- Розширення спектру фізичних активностей, щоб надихати учнів. «Банальні» справи вже не цікаві школярам, треба змінювати хоча б вихідні положення. Особливу увагу треба приділяти емоційному заряду вчителя, музика на уроках фізичної культури піднімає настрій, задає темп рухам, мотивує учнів, і також засобами музичного супроводу можна виховувати в дітей патріотизм або вчення іноземних мов чи просто відчуття ритму [3].

- Використання ігор, змагань, спортивних заходів та інших цікавих форм навчання. В онлайні можна проводити спортивні заходи, між класами. Задати дітям підготувати відео чи малюнки з обраної теми, проводити вікторини (кросворди). Організувати флешмоб з класами, на різні теми: здоровий спосіб життя, або якийсь патріотичний.

4. Мотивація та похвала:

- Підтримка та мотивація учнів до участі у заняттях фізичними вправами. Зацікавити учнів займатися фізичною активністю, переконати що спорт - це життя. Гарні оцінки чи навіть виклади фото найбільш активних учнів за тиждень на сторінку школи, так їм буде цікаво і батьки будуть бачити роботу вчителя, дітям зараз необхідна підтримка, як з боку батьків, так і з боку викладачів.

5. Врахування індивідуальних потреб:

- Спеціальна увага до дітей з фізичними обмеженнями або іншими особливостями, щоб забезпечити їхню повноцінну участь.

Для класів в яких є діти з особливими освітніми проблемами розробити більш легкі, але цікаві вправи, можливо навіть в формі гри, щоб діти не були в стороні та відчували себе повноцінно.

6. Батьківська підтримка:

- Залучення батьків до фізичного виховання школярів, щоб створити сприятливе оточення для активного способу життя.

Надавати домашні завдання для виконання спільно з батьками (зняти ЗРВ в парах чи фрагмент гри за модулем). Батьки завжди будуть прикладом для дітей і з їхньою допомогою ми можемо зацікавити дітей займатися спортом.

7. Моніторинг та оцінка:

- Постійний моніторинг фізичного розвитку учнів. Засобами тестування, оприлюднення оцінок.

Слідкувати за фізичним розвитком дитини, розуміти чому ми вже навчилися і над чим ще треба працювати.

Висновки. На сьогодні, система освіти в Україні ще не є досконалою для дистанційного навчання, особливо з предмету Фізична культура. Багато вчителів вже адаптувалися до нової форми роботи, але все ще переважають консервативні погляди вчителів до традиційного викладання Фізичної культури. Все це не сприяє впровадженню «нової фізичної культури», залишає нас у минулому і не дає змогу вийти на новий рівень. Відповідно, вчитель має постійно підвищувати свою кваліфікацію, опанувати нові технології навчання.

Література:

1. Освіта і наука України в умовах воєнного стану. Інформаційно-аналітичний збірник. Київ. 2023. 64 с. Режим доступу:

<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/serpneva->

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

konferencia/2023/22.08.2023/Inform-analytic.zbirn-Osvita.v.umovah.voyennogo.stanu-vykl.rozv.povoyen.perspekt.22.08.2023.pdf

2. Подолання освітніх втрат. Автор: Олена Коваль. 2023. Режим доступу: <https://osvitoria.media/experience/osvitni-vtraty-ta-osvitni-rozryvy-u-chomu-riznytsya-ta-yak-dolaty/>

3. Освітні втрати й освітні розриви на рівні загальної середньої освіти: вимірювання та механізми подолання. 2023. 12-13 с. Режим доступу: [Рішення-подолання-освітніх-втрат.pdf \(ocprpp.od.ua\)](https://ocprpp.od.ua)

науковий керівник:

к.пед.н., доцент,

завідувачка кафедрою теорії, методики і практики фізичного виховання

ХНПУ імені Г.С.Сковороди

Ірина Кривенцова

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ УДАРУ «КІН ГЕРІ» В КАРАТЕ

Валерія Бобришева

Світлана Марченко

Анотація. Мета дослідження – вивчити особливості навчання техніці удару ногою «Кін гері» у кіокушинкай карате. **Матеріали і методи.** У дослідженні приймали участь хлопці 8 років кількістю 32 спортсмени. Дітей було розподілено на 4 групи. Юних спортсменів та їхніх батьків було інформовано про хід та особливості дослідження, після чого вони надали згоду на участь в експерименті. Для вирішення завдань нашого дослідження були використані наступні методи: критичний аналіз наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, хронометраж навчально-тренувальних завдань, які проводились, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. **Результати.** Аналіз отриманих результатів дозволяє побудувати програму навчання удару ногою «Кін гері». За рахунок підбору навантаження можемо регулювати та удосконалювати процес навчання. У 1, 4, 5 та 6 серіях виділились друга і четверта групи з наступними режимами роботи: 4 підходи*60с і 4 підходи*120с відпочинку. У 2, 3 серіях 2 група з навантаженням 4 підходи*60с відпочинку. **Висновки.** Вивчено структуру техніки виконання ударної рухової дії ногою «Кін гері». За результатами дослідження розроблено програму навчання удару «Кін гері» яка складається із виконання послідовних дій: розвиток рухових здібностей необхідних для виконання вправи, ознайомлення та опанування вихідних та кінцевих положень технічного прийому, встановлення дій без яких вправа не може бути виконана, формування уміння управляти власними рухами, розподіл технічного прийому на складові частини, виконання певних підвідних вправ, цілісне виконання удару. Нами також були розроблені критерії оцінювання виконання техніки удару ногою «Кін гері».

Ключові слова: навчання, техніка, удар ногою «Кін гері», фізичні вправи, кіокушинкай карате.

Вступ. В даний час на території України бойове мистецтво Сходу розвивається не лише як спортивна категорія з властивою системою змагань, а й як фізкультурно-оздоровчий напрямок, що сприяє гармонійному розвитку сили духу та тіла (Paramitha, Rosadi, Ramadhan et al., 2020; Marchenko & Lytvyn, 2023). Спектр східних єдиноборств дуже широкий. До основних слід віднести карате, айкідо, тхеквондо, джіу-джитсу, дзюдо, тайський бокс, ушу, саньда та інші.

Ударні рухові дії, так чи інакше, притаманні практично у всіх перелічених видах єдиноборств, однак мають свою специфіку. Вивчаючи біомеханічну структуру різноманітних ударів (Gavagan & Sayers, 2017; Al-Saeed, 2018; Hong & So, 2019 та інші), авторами рекомендується вивчення різних факторів: час і швидкість виконання, траєкторію рухів різних ланок тіла, положення та переміщення їх у просторі відносно різних площин тіла людини, висоту цілі та рівень майстерності спортсменів та інші (Błaszczyszyn, Szczęsna, Pawlyta et al., 2019; Kim, Won & Shin, 2021).

У різних видах східних єдиноборств завдання ударів носить різний характер. В одних випадках удар за впливом має обмежений характер, в інших - удари є основними руховими актами, що дозволяють здобути перемогу над противником і наносяться практично без обмежень щодо вибору ланки, що б'є: прямими руками і ногами, колінами і ліктями в різних інтерпретаціях і т.д. (Марченко & Коваленко, 2020; Літвін & Марченко, 2021; Marchenko, Khudolii, Ivashchenko et al., 2023).

У проаналізованій нами науковій літературі виявлено, що удару ногою вперед підйомом стопи «Кін гері» приділяється недостатньо уваги. Відсутні науково обґрунтовані програми навчання, які базуються на включенні різних ланок тіла та послідовності їх рухів.

Мета дослідження – вивчити особливості навчання техніці удару ногою «Кін гері» у кіокушинкай карате.

Матеріали і методи. У дослідженні приймали участь хлопці 8 років кількістю 32 спортсмени. Дітей було розподілено на 4 групи. Юних спортсменів та їхніх батьків було інформовано про хід та особливості дослідження, після чого вони надали згоду на участь в експерименті. Для вирішення завдань нашого дослідження були використані наступні методи: критичний аналіз наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, хронометраж навчально-тренувальних завдань, які

проводились, педагогічний експеримент, методи математичної статистики, методи математичного планування експерименту.

Статистичний аналіз. У роботі для перевірки гіпотези про однорідність дисперсій експериментальних даних використано критерій Кохрена ($G_{розр.} < G_{табл.}$). За допомогою Критерію Фішера (F) визначалась адекватність отриманих математичних моделей ($F_{розр.} \leq F_{табл.}$). Використовувався повний факторний експеримент.

Результати. У своєму дослідженні при підборі вправ для розробки програми навчання удару ногою «Кін гері» враховувались наступні фактори: вікові закономірності рухової та функціональної підготовленості дітей (8 років), гендерні ознаки (хлопці), кваліфікаційний рівень (10-9 кю), раціональні динамічні та кінематичні параметри рухів, об'єм навантаження. Об'єм навантаження у різних навчально-експериментальних групах варіювався за рахунок зміни інтервалів відпочинку (60 с, 120 с) та кількості підходів (2, 4).

У результаті виконання програми дослідження у всіх чотирьох групах після кожної серії виконаних завдань отримані математичні моделі. Результати критерію Фішера (F) демонструють їх адекватність ($F_{розр.} \leq F_{табл.}$).

Аналізуючи отримані середні значеннями у кожній групі спостерігаємо різний вплив навантаження в усіх серіях:

- у 1 серії найкращі результати 9,31 і 9,48 балів виявлено в 2 і 4 групах, які працювали з навантаженням 4*60, 4*120 відповідно;
- у 2 серії найбільший вплив навантаження (4*60) спостерігався в 2 групі з середнім результатом 8,48 балів;
- у 3 серії найбільший середній бал 9,45 отримали учні 2 групи (4*60);
- у 4 серії найбільші показники 8,86 і 8,23 бали виявлено в 2 і 4 групі (рівень навантаження 4*60, 4*120 відповідно);
- у 5 серії хлопці отримали 9,34 і 9,05 балів у 2 і 4 групі (4*60, 4*120);
- у 6 серії на результат оволодіння вправами найкращий вплив здійснили режими, які було впроваджено у 2 (4*60) і 4 групі (4*120), діти показали найкращий середній результат 9,9 і 9,55 балів.

Отже, виявлено залежність формування навички виконання удару «Кін гері» від інтервалів відпочинку та кількості підходів. Базуючись на отримані рівняння регресії та оцінки експертів, які мають чорні пояси рівнів майстерності 2, 3 дани, можна розрахувати прогнозовані бали оволодіння вправою (Y) з урахуванням найкращих режимів навантаження.

Висновки. Вивчено структуру техніки виконання ударної рухової дії ногою «Кін гері». За результатами дослідження розроблено програму навчання удару «Кін гері» яка складається із виконання послідовних дій: розвиток рухових здібностей необхідних для виконання вправи, ознайомлення та опанування вихідних та кінцевих положень технічного прийому, встановлення дій без яких вправа не може бути виконана, формування уміння управляти власними рухами, розподіл технічного прийому на складові частини, виконання певних підвідних вправ, цілісне виконання удару. Нами також були розроблені критерії оцінювання виконання техніки удару ногою «Кін гері».

Перспективою подальшого дослідження ми розглядаємо впровадження розробленої навчальної програми в навчально-тренувальний процес юних каратистів та вивчення її впливу на швидкість засвоєння ними техніки удару ногою «Кін гері».

Література:

1. Paramitha S.T., Rosadi T.Y., Ramadhan M.G., Suwanta D.M. The Influence of Flexibility Training on the Accuracy of the Dollyo Chagi Kick in Taekwondo. *Universitas Pendidikan Indonesia, Martial Arts*. 2020. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.084>
2. Marchenko C., Lytvyn O. Assessment of Speed Indicators of School Students Practicing Kyokushinkai Karate. *Journal of Learning Theory and Methodology*, 2023. 4(1), Pp. 5–12. <https://doi.org/10.17309/jltm.2023.4.01>
3. Gavagan C.J., Sayers M.G.L. A biomechanical analysis of the roundhouse kicking technique of expert practitioners: A comparison between the martial arts disciplines of Muay Thai, Karate, and Taekwondo. *PLoS ONE*, 2017. 12(8): e0182645. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182645>
4. Al-Saeed, Riyadh. Hip and Knee Joints Biomechanics of Karate Players During Training and Competition Style Kicks. *Loughborough University*. 2018. <https://hdl.handle.net/2134/28101>
5. Hong A.R., So J.M. Kinematic and Kinetic Analysis of Taekwondo Poomsae Side Kick according to Various Heights of the Target. *Korean Journal of Sport Biomechanics*, 2019. 29(3). Pp. 129-135. <https://doi.org/10.5103/KJSB.2019.29.3.129>
6. Błaszczyszyn M., Szczęśna A., Pawlyta M., Marszałek M., Karczmit D. Kinematic Analysis of Mae-Geri Kicks in Beginner and Advanced Kyokushin Karate Athletes. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2019. 16(17), 3155, <https://doi.org/10.3390/ijerph16173155>
7. Kim E., Won Y., Shin J. Analysis of Children's Physical Characteristics Based on Clustering Analysis. *Children*, 2021. 8. 485. <https://doi.org/10.3390/children8060485>
8. Марченко С., Коваленко К. Оптимізація режиму навчання техніки прямого удару ногою «має гері» в кіокушинкай карате хлопців 10 років. *Журнал теорії та методології навчання*, 2020. 1(1). С. 33-39. <https://doi.org/10.17309/jltm.2020.1.05>

9. Літвін А., Марченко С. Програмування процесу навчання техніки удару ногою в сторону «йоко гері кекомі» хлопців 10 років. *Журнал теорії та методології навчання*, 2021. 2(3). С. 111-118. <https://doi.org/10.17309/jltm.2021.3.02>

10. Svitlana Marchenko, Oleg Khudolii, Olha Ivashchenko, Sabina Musliumova. Didactics: peculiarities of planning and managing the process of teaching the Mae hiza geri chudan technique in 8-year-old boys. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2023. 27(2). Pp.92-98. <https://doi.org/10.15391/snsv.2023-2.005>

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ З ФІТБОЛАМИ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА НАВЧАННЯ ОСНОВАМ ТЕХНІКИ В ДЗЮДО

Наталя Бойченко

Анотація: в роботі здійснено аналіз бесід з тренерами-викладачами по дзюдо щодо особливостей розвитку координаційних здібностей та навчання основ техніки спортсменів. Бесіди проводились серед провідних тренерів України з дзюдо. В опитуванні прийняли участь 40 фахівців. Бесіди проводились з метою аналізу навчально-тренувальних підходів в розвитку координаційних здібностей та навчання основам техніки дзюдо.

Ключові слова: дзюдо; координаційні здібності; техніка; фітболи; вправи; бесіди.

Аналіз сучасної наукової літератури з різних видів боротьби показує, що досліджень спрямованих на розвиток фізичних якостей та особливостей навчання техніки борців існує безліч [1, 2, 4, 6], але в сучасному дзюдо актуальним є пошук нових шляхів оптимізації процесу навчання техніки та розвитку фізичних якостей. Так, активно розвивається напрямок навчання техніки дзюдо [3, 8, 10] та розвитку координаційних здібностей за допомогою спеціальних вправ з фітболами [5, 7, 9]. Доступність та легкість використання фітболів дозволяє застосовувати їх в тренувальному процесі дзюдоїстів різної кваліфікації. Також, використання вправ з фітболами для більш ефективного вивчення акробатичних вправ та техніки самостраховки дозволяє подолати психологічний бар'єр.

В дослідженні використовувався один з найпоширеніших методів – бесіди з тренерами-викладачами, які складались з питань професійного характеру пов'язаних з розвитком координаційних здібностей та основ навчання техніки дзюдоїстів. В опитуванні прийняли участь 40 фахівців.

Запитання, які задавались під час бесід з тренерами-викладачами:

1. «Чи застосовуєте ви в навчально-тренувальному процесі вправи з фітболами на покращення координаційних здібностей у дзюдоїстів?».

2. «Чи застосовуєте ви в навчально-тренувальному процесі вправи з фітболами при вивченні техніки дзюдо?».

3. «З якої причини ви не застосовуєте вправи з фітболом в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів?».

4. «Які вправи з фітболами ви застосовуєте в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів для виховання координаційних здібностей?».

5. «Які вправи з фітболами ви застосовуєте в навчально-тренувальному процесі при вивченні техніки дзюдо?».

6. «Чи застосовуєте ви фітболи в рухливих іграх?».

Відповідаючи на запитання «Чи застосовуєте ви в навчально-тренувальному процесі вправи з фітболами на покращення координаційних здібностей у дзюдоїстів?» 36 % респондентів-тренерів відповіли «Так», 50 % – «Ні» та 14 % відповіли «Інколи».

На питання «Чи застосовуєте ви в навчально-тренувальному процесі вправи з фітболами при вивченні техніки дзюдо?» 28 % відповіли «Так», 63 % – «Ні» та 9 % відповіли «Інколи». Враховуючи високий відсоток тренерів, що не використовують в навчально-тренувальному процесі вправи з фітболами при вивченні техніки дзюдо, було задане наступне питання: «З якої причини ви не застосовуєте вправи з фітболом в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів? Стало відомо, що 63 % тренерів не мають фітболів у залі дзюдо, 23 % не знають які вправи з фітболами при вивченні техніки можна застосовувати, 10 % не цікавились цим питанням, 4 % вважають не доцільним використання вправ з фітболами.

Продовжуючи аналіз бесід, було важливо дізнатися, на які саме засоби з фітболами використовують тренери в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів для виховання координаційних здібностей та навчання основам техніки. Тому на питання відповідали респонденти, які застосовували в навчально-тренувальному процесі вправи з фітболами.

На питання: «які вправи з фітболами ви застосовуєте в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів для виховання координаційних здібностей?» більшість респондентів зазначили вправи з балансування на фітболі – 67 %, вправи на зменшеній опорі з фітболами – 22 %

На питання: «які вправи з фітболами ви застосовуєте в навчально-тренувальному процесі при вивченні техніки дзюдо?» більшість респондентів зазначили вправи з імітації кидків з фітболом – 78 %, імітації заходів на кидок з фітболом – 20 %, інші вправи – 2 %.

На питання: «чи застосовуєте ви фітболи в рухливих іграх?» 100 % респондентів відповіли «Так». Більш детальне опитування дозволило виявити, що широко застосовуються фітболи в рухливих іграх для розвитку фізичних якостей, уваги, здатності швидкої реакції на рухомий об'єкт, тощо.

Таким чином, виходячи з аналізу та узагальнення, даних спеціалізованої літератури, а також отриманих результатів бесід з діючими тренерами-викладачами з дзюдо, приходимо до висновку, що досліджувана проблема заслуговує на особливу увагу, оскільки їй не надано належного місця в системі навчально-тренувальних занять дзюдоїстів.

В подальшому планується здійснити підбір засобів з фітболами для розвитку координаційних здібностей та навчання основ техніки дзюдоїстів 7-8 років.

Література:

1. Білоконь О. С. Розвиток координаційних здібностей в дзюдо на етапі початкової підготовки. *Єдиноборства*. (11). 2015. С. 12-17.
2. Бойченко Н. В. Розвиток та вдосконалення координаційних здібностей в дзюдо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 1. 2019. С. 12-16.
3. Бойченко Н. В., Чоботько М. А. Оптимізація навчання техніки дзюдо за допомогою вправ з фітболом. *Єдиноборства*. № 3 (13). 2019. С. 13-20.
4. Болобан В. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки. *Наука в олимпийском спорте*. № 2. 2015. С. 73–80.
5. Дяченко А. А. Використання засобів фітбол-аеробіки у тренувальному процесі юних дзюдоїстів. *Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти*. Том 5. 2015. С. 52-55.
6. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Олимпийская литература. 2017.
7. Скрипка І., Ворона В. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів 8-10 років з використанням спеціальних вправ та сучасних технологій. *Єдиноборства*. (3 (25)). 2022. С. 81-89. DOI:10.15391/ed.2022-3.07
8. Чоботько М. А. Особенности методики обучения дзюдоистов новичков. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*. 2018. С. 75-78.
9. Чоботько М. А., Чоботько І. І. Динаміка розвитку спритності дзюдоїстів на оздоровчо-спортивному етапі під впливом ігор з фітболами. *Єдиноборства*. 2020. 106-

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.
Тези III наукової конференції.
1-2 грудня 2023. м.Харків
113. DOI:10.15391/ed.2020-3.10

10. Чоботько М.А., Чертов І.І., Бойченко Н.В., Зантарає Г.М., Чоботько І.І.
Застосування вправ з фітболом при навчанні техніці кидків в дзюдо. *Єдиноборства*. № 4 (14). 2019. С. 127-137. DOI:10.15391/ed.2019-4.13

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ СТРАТЕГІЙ ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ В РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ ТА ЇХНЬОГО ВПЛИВУ НА МОТИВАЦІЮ І РЕЗУЛЬТАТИ СПОРТСМЕНІВ

Степан Бондаренко
Юрій Вітомський

Анотація. *Постановка цілей – це широко визнана психологічна стратегія у спорті, яка спрямована на підвищення мотивації та результативності спортсменів. Це дослідження має на меті проаналізувати ефективність стратегій цілепокладання в різних видах спорту та зрозуміти їхній вплив на мотивацію та результативність спортсменів. У дослідженні буде використано змішаний підхід, що поєднує кількісний аналіз показників ефективності з якісними даними, отриманими в результаті інтерв'ю та опитувань спортсменів.*

Цей комплексний аналіз має на меті зробити внесок в існуючий масив знань у спортивній психології, надаючи уявлення про нюанси ефективності стратегій цілепокладання в різних видах спорту. Результати дослідження можуть мати практичне значення для спортсменів і тренерів, які прагнуть адаптувати підходи до постановки цілей для досягнення оптимальних результатів.

Ключові слова: *психологія спорту; цілепокладання; цілі; мотивація; успіх; стратегія; спортсмени; тренерство.*

Постановка цілей у спорті відіграє вирішальну роль з психологічної точки зору, впливаючи на різні аспекти поведінки, мотивації та результативності спортсменів. Цілі дають спортсменам відчуття мети і спрямованості [5, с. 109]. Вони діють як мотиваційний інструмент, даючи спортсменам те, до чого вони прагнуть, сприяючи прагненню до вдосконалення та успіху. Чіткі та конкретні цілі допомагають спортсменам зосередити свою увагу на важливих аспектах виступу. Така підвищена концентрація може покращити прийняття рішень, виконання навичок і загальну продуктивність.

Чітко визначені цілі часто призводять до збільшення зусиль і наполегливості. Спортсмени з більшою ймовірністю виштовхують себе за межі зони комфорту, коли вони мають перед собою чітку мету, що призводить до більших досягнень. Досягнення цілей підвищує впевненість

і самоефективність спортсменів – віру в їхню здатність досягти успіху. Це позитивне підкріплення сприяє більш стійкому мисленню, що має вирішальне значення для подолання невдач і викликів. Цілі забезпечують вимірний стандарт успіху [1, с. 69]. Регулярне досягнення або прогрес у досягненні цілей допомагає спортсменам сформувати позитивну самооцінку, зміцнюючи уявлення про те, що їхні зусилля призводять до відчутних результатів.

Добре структуровані цілі можуть задіяти внутрішню мотивацію спортсменів, виховуючи любов до спорту та бажання особистісного зростання. Ця внутрішня мотивація, як правило, є більш стійкою і тривалою, ніж зовнішні винагороди. Постановка цілей сприяє психологічному благополуччю спортсменів, забезпечуючи основу для зростання і досягнень. Досягнення значущих цілей може призвести до відчуття реалізації, задоволення та загального психологічного здоров'я [3, с. 165]. Наявність чітких цілей може діяти як буфер проти тривоги перед виступом. Спортсмени, які зосереджуються на конкретних, контрольованих аспектах свого виступу, краще підготовлені до управління стресом і оптимального виступу під тиском.

У командних видах спорту спільні цілі сприяють згуртованості команди. Спільна мета сприяє зміцненню почуття єдності, довіри та співпраці між членами команди, підвищуючи загальну ефективність команди. Постановка цілей є невід'ємною частиною розвитку психологічних навичок, таких як візуалізація, позитивне самонавіювання та емоційна регуляція. Спортсмени можуть використовувати ці навички, щоб підвищити свою психологічну стійкість і витривалість.

Таким чином, постановка цілей у спортивній психології є потужним інструментом, який впливає на мотивацію, фокус і загальне психологічне благополуччя спортсменів [4, с. 65]. Забезпечуючи основу для зростання та успіху, постановка цілей допомагає спортсменам ефективно спрямовувати свої зусилля, що призводить до покращення результатів та більш позитивного мислення. Спортивні психологи часто працюють зі спортсменами та командами над розробкою персоналізованих та ефективних стратегій постановки цілей, пристосованих до індивідуальних потреб та вимог спорту.

Ефективність стратегій цілепокладання у спорті та їхній вплив на мотивацію і результати спортсменів – тема, яка широко вивчається у

спортивній психології. Різні види спорту можуть вимагати різних підходів, а окремі спортсмени можуть по-різному реагувати на різні техніки цілепокладання. Авторами пропонується аналіз ефективності стратегій цілепокладання в різних видах спорту та їхнього впливу на спортсменів (Таблиця 1).

Таблиця 1.

Аналіз ефективності стратегій цілепокладання в різних видах спорту та їхнього впливу на спортсменів

№	Стратегії ефективності	Характеристика
1	Конкретні, Вимірювані, Досяжні, Релевантні, Обмежені в часі (SMART) цілі:	<p>Як правило, постановка SMART-цілей є ефективною в різних видах спорту. Ці цілі забезпечують чіткість і цілеспрямованість, дозволяючи спортсменам відстежувати свій прогрес.</p> <p>Спортсмени, які ставлять SMART-цілі, часто відчують підвищену мотивацію завдяки чіткому напрямку і почуттю досягнення, коли цілі досягнуті.</p>
2	Цілі результату проти цілей процесу:	<p>Ефективність залежить від характеру спорту. У командних видах спорту мотивуючими можуть бути цілі результату (наприклад, перемога на чемпіонаті), тоді як в індивідуальних видах спорту ефективнішими можуть бути цілі процесу (наприклад, вдосконалення певної навички).</p> <p>Процесуальні цілі можуть посилити внутрішню мотивацію спортсменів, наголошуючи на особистісному розвитку, вдосконаленні навичок і радості від самого спорту.</p>
3	Цілі результативності проти цілей майстерності:	<p>Цілі результативності (перемога над суперниками) і цілі майстерності (особисте вдосконалення) мають своє місце. Ефективність залежить від особистості спортсмена і характеру виду спорту.</p> <p>Цілі майстерності часто сприяють більш стійкій і внутрішній мотивації, оскільки спортсмени зосереджуються на особистому розвитку, а не на зовнішніх порівняннях.</p>
4	Довгострокові та короткострокові цілі:	<p>Поєднання довгострокових прагнень з короткостроковими цілями, як правило, є ефективним. Довгострокові цілі визначають</p>

		<p>напрямок, тоді як короткострокові цілі пропонують керовані кроки на шляху до більшої мети.</p> <p>Цей підхід допомагає підтримувати мотивацію, регулярно даючи відчуття прогресу і досягнень, запобігаючи вигоранню.</p>
5	Зворотній зв'язок і коригування:	<p>Регулярний зворотний зв'язок і можливість коригувати цілі мають вирішальне значення для адаптації до мінливих обставин, травм або несподіваних викликів.</p> <p>Спортсмени, які отримують конструктивний зворотний зв'язок і можуть адаптувати свої цілі на основі результатів і обставин, як правило, залишаються більш мотивованими і стійкими.</p>
6	Внутрішня та зовнішня мотивація:	<p>Внутрішня мотивація (особисте задоволення) часто є більш стійкою, ніж зовнішня (зовнішні винагороди). Однак, поєднання обох факторів може бути ефективним.</p> <p>Спортсмени, якими рухає любов до спорту (внутрішня мотивація), більш схильні до подолання труднощів, але добре продумані зовнішні винагороди можуть посилити мотивацію, особливо в короткостроковій перспективі.</p>
7	Цілеспрямованість і постановка цілей у командних видах спорту:	<p>У командних видах спорту відданість окремих спортсменів командним цілям має вирішальне значення. Узгодження індивідуальних і командних цілей може підвищити загальну ефективність команди.</p> <p>Спортсмени, які віддані як індивідуальним, так і командним цілям, роблять позитивний внесок у згуртованість та успіх команди.</p>

Варто також зауважити, що співпраця між спортивним психологом і спортивним тренером має вирішальне значення для правильної постановки цілей спортсменів. Це партнерство підвищує загальну ефективність процесу постановки цілей, гарантуючи, що психологічні фактори враховуються поряд з фізичними та технічними аспектами.

Спортивних психологів навчають розуміти індивідуальні відмінності спортсменів, включаючи їхні особистісні особливості, стилі мотивації, психологічні сильні та слабкі сторони. Тренери можуть мати глибоке розуміння виду спорту, техніки та фізичної підготовки. Однак вони можуть

бути не так добре обізнані з нюансами індивідуальної психології. Співпраця дає змогу всебічно зрозуміти кожного спортсмена, гарантуючи, що цілі будуть адаптовані до його унікальних особливостей і потреб.

Психологи можуть сприяти ефективній комунікації між тренером і спортсменами, допомагаючи прояснити очікування і гарантуючи, що цілі розуміються таким чином, щоб мотивувати, а не тиснути. Тренери відповідають за передачу технічних і тактичних аспектів спорту, але вони можуть отримати користь від психологічних знань для оптимізації стратегій комунікації та мотивації. Чітка комунікація запобігає непорозумінням, зменшує тривожність і сприяє створенню позитивної атмосфери співпраці в команді.

Спортивні психологи можуть допомогти збалансувати короткострокові цілі виступу з довгостроковими цілями розвитку. Вони можуть допомогти спортсменам зрозуміти важливість обох цілей і вирішити потенційні конфлікти. Тренери часто зосереджуються на безпосередніх цілях, але можуть потребувати допомоги, щоб забезпечити їхню відповідність довгостроковому розвитку спортсменів. Збалансований підхід допомагає спортсменам залишатися мотивованими в короткостроковій перспективі, водночас сприяючи сталому зростанню та запобігаючи вигоранню в довгостроковій перспективі.

Спортивних психологів навчають виявляти та долати психологічні бар'єри, які можуть перешкоджати досягненню цілей, такі як страх невдачі, невпевненість у собі або тривога. Хоча коучі можуть надавати технічні рекомендації, вони можуть не мати достатнього досвіду, щоб орієнтуватися і вирішувати більш глибокі психологічні проблеми, які можуть вплинути на продуктивність. Спільні зусилля можуть забезпечити врахування як фізичних, так і психологічних аспектів, сприяючи цілісному підходу до розвитку спортсмена.

Психологи можуть допомогти в моніторингу психічного благополуччя спортсменів, допомагаючи виявити ознаки стресу, вигорання або інших психологічних проблем [2, с. 290]. Тренери в першу чергу зосереджені на тренуваннях і змаганнях, і вони можуть отримати користь від психологічних знань, щоб зрозуміти, коли необхідно скоригувати цілі або підходи до тренувань. Регулярний моніторинг і коригування сприяють психічній стійкості та загальному благополуччю спортсменів, запобігаючи негативним наслідкам тривалого стресу.

Спортивні психологи можуть сприяти створенню позитивної командної культури, звертаючи увагу на міжособистісну динаміку, вирішення конфліктів і створення сприятливого середовища. Тренери відіграють важливу роль у створенні командної культури, але психологічні знання можуть підвищити їхню здатність ефективно вирішувати питання індивідуальної та командної динаміки. Позитивна командна культура сприяє досягненню цілей, оскільки сприяє співпраці, довірі та колективному відчуттю мети.

Таким чином, співпраця між спортивним психологом і спортивним тренером є життєво важливою для правильної постановки цілей спортсменів. Вона забезпечує цілісний підхід до розвитку спортсмена, що включає як фізичні, так і психологічні аспекти. Це партнерство сприяє створенню ефективних, індивідуалізованих стратегій постановки цілей, які оптимізують продуктивність, мотивацію та загальний стан спортсменів.

Отже, ефективність стратегій цілепокладання у спорті залежить від таких факторів, як характер виду спорту, індивідуальні відмінності між спортсменами та баланс між короткостроковими і довгостроковими цілями. Персоналізований підхід, який враховує ці фактори, може оптимізувати мотивацію і продуктивність спортсменів. Спортивні психологи часто тісно співпрацюють зі спортсменами та тренерами, щоб адаптувати стратегії постановки цілей до індивідуальних потреб і специфічних вимог спорту.

Література:

1. Vitomski Y., Bondarenko S. Theoretical and practical foundations for innovative implementation of psychotherapeutic confrontational supervision: towards a concept of cognitive psychotherapy in higher education institutions. *Public Administration and Law Review*, 2021. (3). Pp. 65-71.
2. Гринь О. Р., Моргосліп Д. О. Психологічні фактори успішності змагальної діяльності у спортивних танцях. In *The 2nd International scientific and practical conference "Science and education: problems, prospects and innovations"*(November 4-6, 2020), 2020. Pp. 282-291.
3. Мушкета Р., Кіндрат П. В., Демчук О. О. Педагогічні впливи у спортивних неформальних угрупованнях як метод соціалізації молоді. *Психологія: реальність і перспективи*, 2019. (12). С. 164-168.
4. Сушко Р. О., Височіна Н. Л. Комплексний відбір у спортивних іграх з урахуванням психологічних характеристик гравців. *III Міжнародна науково-практична онлайн-конференція «Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики»*, 2021. С. 64-66.

5. Тарасова Н. В. Етапи психологічного супроводу спортсменів підлітково-юнацького віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2021. (4). 108-114.

ЩОДО ШЛЯХІВ ПОДОЛАННЯ ОСВІТНІХ ВТРАТ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Марина Борисова

Анотація: проведено аналіз освітніх втрат школярів з предмету Фізична культура. Робота виконана після проходження педагогічної практики у ЗЗСО м. Харкова. Заняття відбувалися в online форматі та на дистанційній платформі Classroom. В роботі пропонуються види комплексного та індивідуального підходу щодо викладання фізичної культури в сучасних умовах дистанційної освіти.

Ключові слова: освітні втрати; фізична культура; школярі; дистанційне навчання.

Вступ. Фізичне виховання завжди було невід'ємною складовою повноцінної освіти. Воно сприяє розвитку фізичних навичок, зміцнює здоров'я, формує здоровий спосіб життя, а також розвиває дисципліну та командний дух. Однак сучасний світ з його різноманітними викликами, у тому числі пандемією COVID-19 та повномасштабною війною в Україні внесли кардинальні зміни в систему освіти. Дистанційне навчання стало необхідністю, але воно також призвело до серйозних освітніх втрат у сфері фізичного виховання. Як зазначається, сьогодні перед суспільством України стоїть безліч викликів, які потрібно подолати. І це навчання в умовах війни, і робота з вимушеними мігрантами тощо [1]. Освітня галузь зазнає значних втрат і не тільки через руйнацію її споруд та будівель, а перш за все через недоотримання знання, вміння та навички.

Результати дослідження. Одразу можна подумати про такі освітні втрати, як недостатня фізична активність, зменшення рухової активності учнів, оскільки вони проводять більше часу за комп'ютерами або іншими пристроями для навчання. Це може вплинути на їх фізичний розвиток і загальний стан здоров'я. Також, втрата соціальної взаємодії, яка відбувалась за допомогою командних видів спорту і спільних занять. Під час дистанційного навчання учні можуть відчувати відсутність цієї соціальної складової, що може вплинути на їх розвиток та емоційний стан. Ще можна відмітити втрату мотивації. Для багатьох учнів фізичне

виховання у школі може бути джерелом мотивації для активності і здорового способу життя. Відсутність цього стимулу під час дистанційного навчання може призвести до більшого сидячого способу життя.

Освітні втрати у фізичному вихованні школярів під час дистанційного навчання можуть бути подолані за допомогою різних підходів та ініціатив з боку вчителя [5]. Насамперед, застосовувати всі сучасні технології та платформи навчання. Практичну роботу з модуля перенести у відео-формат, готувати цікаві, тематичні відео до практичних уроків фізичної культури, це допоможе як під час проведення уроку, так і готове домашнє завдання дітям [2]. Розробити та записати свій особистий комплекс вправ і діти його повторюватимуть вдома самостійно, таким чином будуть завжди пам'ятати та можуть повторити, що вивчали минулого разу, розвиватимуть свої фізичні якості в будь який зручний для них час та відповідно до свого темпу і рівня підготовки.

Розвиток фізичних навичок вдома є важливим аспектом фізичного виховання під час дистанційного навчання. Виходячи з цього, впливає доволі популярна ідея домашніх онлайн тренувань чи тренувань у записі. Організувати з учнями у яких немає змоги ходити на тренування, але вони дуже цього хочуть, позакласну роботу чи гурток на який діти з задоволенням будуть ходити у вільний від навчання час. Виконання тренувань вдома вимагає самодисципліни та відповідальності, що допоможе учням розвинути ці важливі якості.

Також можна декілька разів на місяць, запрошувати фахівців чи інструкторів для проведення додаткових уроків та майстер-класів з різних сфер фізичного виховання. Можна проводити віддалені майстер-класи через відео-конференції або спеціалізовані платформи для навчання онлайн. Це дозволить учням отримати цінні вказівки та вправи для фізичного виховання навіть на відстані. Інструктори можуть допомогти школам розширити програми дистанційного фізичного виховання, включаючи різноманітні типи фізичних активностей та спортивних дисциплін. Професійні інструктори можуть бути великим джерелом мотивації для учнів, особливо під час дистанційного навчання, коли важко зберегти інтерес до фізичної активності.

Віртуальні спортивні змагання? Чи можливо це? Можливо, чому ні. Організація віртуальних змагань, де учасники беруть участь в фізичних вправах або спортивних модулях. Обирається тема змагань, надаються

правила та вимоги, діти знімають відео виконання та надсилають на оцінку суддям змагань. Інший варіант «Челендж», правила ті ж самі, але переможця обирають діти школи. Це дає можливість учням змагатися з однокласниками та іншими учнями дистанційно. Таким же чином можна організувати різноманітні конкурси між школами, чи «кидати виклики» іншим школам для проведення батлів, порівняти і вибрати школу з кращою фізичною підготовкою.

Диференційований підхід до фізичного виховання також може бути інтегрованим у систему дистанційного навчання [4]. Вчителі можуть проводити онлайн-консультації з учнями для визначення їхнього поточного рівня фізичної підготовки та цілей. На основі цього, розробити індивідуальні плани навчання, які будуть враховувати потреби кожного учня. Учитель може використовувати онлайн-інструменти для оцінки та відстеження фізичного прогресу кожного учня. Наприклад, вести онлайн-журнал з досягненнями учнів, чи застосовувати мобільні додатки [3]. Це дозволяє адаптувати програму навчання на основі досягнень кожного учня.

Важливо створити можливості для відкритої комунікації між вчителями, учнями та їх батьками через онлайн-засоби спілкування. Вчителі можуть надавати поради та підтримку учням у реалізації їхніх фізичних цілей, надавати учням інформацію про різноманітні онлайн-ресурси, які допоможуть їм розвивати свої фізичні навички та підтримувати активний спосіб життя.

Висновки. Подолання освітніх втрат у фізичному вихованні під час дистанційного навчання вимагає комплексного підходу та спільних зусиль вчителів, учнів, батьків та шкільної спільноти. Важливо створити відповідні умови для занять фізичною культурою, які відповідають потребам та можливостям учнів. Онлайн-уроки, відео-уроки, інтерактивні платформи та інші інструменти можуть допомогти забезпечити неперервну освіту у цій галузі. Гнучкий та індивідуальний підхід до кожного учня, підтримка батьків, спільні заняття та системи мотивації грають важливу роль у вирішенні цього завдання. Постійне оновлення програм та співпраця з фахівцями роблять можливим покращення процесу фізичного виховання під час дистанційного навчання. Важливо пам'ятати, що збереження фізичного здоров'я та активності учнів є важливою складовою загального успіху їхньої освіти та розвитку.

Література:

1. Освіта і наука України в умовах воєнного стану. Інформаційно-аналітичний збірник. Київ. 2023. 64 с. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/serpneva-konferencia/2023/22.08.2023/Inform-analytic.zbirn-Osvita.v.umovah.voyennogo.stanu-vykl.rozv.povoyen.perspekt.22.08.2023.pdf>
2. Олена Коваль. Освітні втрати та освітні розриви: у чому різниця та як долати?. 2023. Режим доступу: <https://osvitoria.media/experience/osvitni-vtraty-ta-osvitni-rozryvy-u-chomu-riznytsya-ta-yak-dolaty/>
3. Освітні втрати й освітні розриви на рівні загальної середньої освіти: вимірювання та механізми подолання. 2023. С. 8. Режим доступу: <https://ocprpp.od.ua/wp-content/uploads/2023/08/%D0%A0%D1%96%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%85-%D0%B2%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82.pdf>
4. Освітні втрати й освітні розриви на рівні загальної середньої освіти: вимірювання та механізми подолання. 2023. С. 10-11. Режим доступу: <https://ocprpp.od.ua/wp-content/uploads/2023/08/%D0%A0%D1%96%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%85-%D0%B2%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82.pdf>
5. Ганна Бичко, Василь Терещенко. Навчальні втрати: причини, наслідки й шляхи подолання. 2023. Режим доступу: <https://osvita.ua/school/88921/>

науковий керівник:

к.пед.н., доцент,
завідувачка кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання
ХНПУ імені Г.С.Сковороди
Ірина Кривенцова

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Владислав Гладкий

Анотація. Стрес є серйозною проблемою для здоров'я кожної людини. Під час війни майже все населення України в тій чи іншій мірі відчуває переживання, викликані подіями в нашій державі. Проблема набула національного значення і потребує дієвого рішення, одним з яких може бути заняття спортом.

Ключові слова: стрес, боротьба зі стресом, вплив спорту на зниження рівня стресу, психічне здоров'я.

Вступ. Війна викликала в усьому українському суспільстві дуже відчутні емоційні переживання. Постійні трагічні події, про які люди чують з різних ЗМІ, розповіді близьких з передової про те якою ціною дається їм захист Батьківщини, викликана війною соціально-економічна криза – все це може стати причиною напруги, яка негативно впливає на організм людини.

Мета та завдання дослідження - підібрати такий засіб боротьби зі стресом, який був би загальнодоступним для усього населення, незалежно від їхнього соціально-економічного становища.

Результати дослідження. Багато хто піддається стресу через стан невизначеності та невпевненості в завтрашньому дні, деякі страждають через втрату рідних та близьких, які загинули внаслідок збройної агресії росії проти України. Стрес, який викликає війна, відрізняється від повсякденного, оскільки причина такого стресу не може бути усунена в короткі терміни, тому такий стрес набуває хронічного характеру, що має значний негативний вплив на організм людини. Вченими доведено, що через стрес страждає імунна, серцево-судинна, травна, ендокринна та нервова системи нашого організму. Це спричинено тим, що стрес виникає як захисна реакція організму на зовнішні подразники. Під час цього процесу вивільняються гормони стресу, такі як адреналін та кортизол, це допомагає організму мобілізувати наявні запаси енергії для її негайного використання. Також під час стану стресу змінюється розподіл енергії. Вона направляється до тканин, які активізуються під час стресу. Насамперед, до скелетних м'язів і мозку. Клітини імунної системи також активуються і мігрують до найбільш критичних ділянок. При такому процесі припиняються менш критичні види діяльності, такі як травлення, вироблення гормонів росту та гонад [1]. Проблема підтримки психічного здоров'я нації в належному стані стає все більш пріоритетною, оскільки через постійні тривоги та стреси, викликані війною, майже кожен четвертий українець потенційно може страждати на психічні розлади [2]. Тож є доволі важливим питанням зміни цієї статистики в сторону зменшення загального рівня стресу.

На сьогоднішній день є доволі поширеною практикою при найменших потрясіннях в житті звертатися до психолога або приймати фармакологічні препарати для покращення свого психічного стану. Однак такі методи не завжди мають позитивний вплив на ментальне здоров'я людини, крім того, сеанси з психологом не завжди є доступними для більшості населення, оскільки вони є досить високовартісними. Препарати також часто мають

зависоку ціну, що робить їх недоступними для широких мас населення, крім того, вони можуть мати побічний негативний вплив на організм людини, а також викликати звикання. Тому є доцільним знайти альтернативу таким способам боротьби зі стресом.

Після ретельного аналізу різних підходів до боротьби з підвищеним рівнем стресу, викликаним війною, у населення можна дійти висновку, що саме заняття спортом є чудовим засобом боротьби зі стресом. Спорт може допомогти не лише привести своє тіло у відповідну форму, але й покращити психічне здоров'я. Вправи стимулюють процес виділення ендорфінів, хімічні речовини у мозку, які полегшують біль і знімають стрес. Спорт також може знижувати рівень гормонів стресу, кортизолу та адреналіну. Дослідження показали, що за умови виконання фізичних вправ від 20 до 30 хвилин щодня люди починають почуватися спокійніше. Цей спокій зберігається кілька годин після тренування. Крім того, заняття спортом змушують людину сфокусуватися на діяльності, якою вона займається, що допомагає відкинути переживання та турботи на деякий час. Це допоможе очистити розум та заспокоїтися. Більш того, практика показує, що спорт позитивно впливає на якість сну. Люди, які регулярно займаються фізичною активністю краще входять в глибоку фазу сну та менше страждають від безсоння в порівнянні з людьми, які мають малорухливий спосіб життя, а здоровий сон, в свою чергу, є важливою передумовою для підтримки психіки у нормальному стані [3]. Також варто зазначити, що заняття спортом можуть мати довгострокові наслідки для психічного здоров'я. Дослідники вивчили 9688 дітей, які мали поганий досвід у дитинстві, наприклад, фізичне та сексуальне насильство або емоційне нехтування. Вони виявили, що ті діти, які брали участь у командних видах спорту, мали краще психічне благополуччя в дорослому житті [4]. Крім цього, дослідження показують, що командні види спорту мають кращий вплив на психічне здоров'я ніж індивідуальні. Дослідники з Австралії виявили, що жінки, які грають у теніс і нетбол у клубах, мають краще психічне здоров'я, ніж ті, хто займається фізичними вправами наодинці, такі як: прогулянки або тренування в тренажерному залі. Це викликано тим, що коли людина займається командним видом спорту, то вона комунікує з іншими, що дає людині змогу відчувати себе частиною спільноти, що є природною потребою людини, тому в таких умовах людям властиво відчувати себе спокійніше.

Також спорт може допомогти вивільнити накопичену агресію. Часто люди під час стресових ситуацій можуть починати поводити себе агресивно та можуть вчиняти необдумані, деструктивні вчинки. У свою чергу спорт дозволяє перенаправити цю агресію у конструктивне русло. Наприклад, агресія може стати додатковим стимулом для того, щоб на тренуванні викласти всі свої сили, аби заспокоїтися.

Можна також ще додати, що заняття спортом допомагають підвищити самооцінку, оскільки по мірі того як особа прогресує в своїх тренуваннях, вона починає помічати результат від своїх тренувань, що активізує центр «винагород» в мозку. Дослідження показують, що спорт ефективно знижує втомлюваність, допомагає підвищити пильність та концентрацію, а також покращити когнітивну функцію [5]. Це особливо корисно під час хронічного стресу, викликаного війною, адже він виснажує та знижує здатність зосередитися.

Щодо конкретних фізичних вправ, які можуть допомогти знизити рівень стресу, то це можуть бути будь-які фізичні вправи, такі як: спортивна ходьба, біг, гра в баскетбол, теніс, їзда на велосипеді, заняття танцями тощо. Однак важливою умовою досягнення позитивного впливу на психічне здоров'я є те, що обраний вид спорту повинен приносити задоволення. Якщо людина буде заставляти себе займатися спортом, який їй не подобається, то це буде додатковим джерелом стресу. Тож необхідно обирати саме ту фізичну активність, яка не буде приносити негативних емоцій.

Варто також вказати рекомендації для тих осіб, які не займалися спортом раніше або займалися, але давно. Перед початком тренувань варто проконсультуватися з сімейним лікарем. Це допоможе визначити тип і рівень фізичних навантажень, які підійдуть конкретній особі відповідно до стану її здоров'я. Також не варто переоцінювати свої можливості. Важливо поступово починати тренування, поступово підвищуючи навантаження, оскільки необдумане різке підвищення навантажень може призвести до травм. Ще можна додати, що краще розподілити тренування так, аби вони включали різні групи м'язів без зациклення на одній групі м'язів, це розподілить навантаження рівномірно по всьому тілу.

Важливо також зазначити, що можливості для занять спортом під час війни і в мирний час кардинально відрізняються. І ці відмінності варто брати до уваги під час вибору виду фізичної активності. Так, в наш час люди

змушені велику кількість часу переховуватися в укриттях через загрозу ракетних обстрілів з боку агресора, через це краще вибирати такий вид фізичної активності, яким буде можливо займатися і в умовах обмеженого спорядження та простору. Одним із кращих варіантів в таких умовах буде заняття послідовною гімнастикою або ж, як її ще називають, калістеникою. Калістеника включає в себе вправи з вагою власного тіла, наприклад, відтискання, підтягування, присідання, підймання ніг, «місток», відтискання в стійці на руках, підймання ніг тощо. Такі тренування є чудовою альтернативою заняттям в тренажерній залі. Більш того, можливість отримати травми при таких тренуваннях є мінімальною, а всі групи м'язів отримують рівномірне навантаження.

Під кінець варто зазначити, що заняття спортом можуть не завжди допомогти при тривожних станах. Якщо після фізичної активності психічний стан не покращується, то все ж краще звернутися до спеціалістів, аби вони надали професійну допомогу.

Висновки. Фізична активність є одним з кращих способів для зниження рівня стресу під час війни. На відміну від таких методів для боротьби зі стресом як сеанси з психологом або різні медикаменти для покращення психічного здоров'я заняття спортом не потребують таких великих грошових витрат і в деяких випадках є навіть більш ефективними. Однак необхідно спиратися на власне сприйняття якщо тренування не приносять ніякого результату, а тривожність лише зростає. В такому випадку краще звернутися до спеціаліста.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому доцільно розвивати дану тематику у призмі дослідження негативного впливу на здоров'я людини, який може виникати через заняття спортом на більш професійному рівні.

Література:

1. Schneiderman N., Ironson G., Siegel S. D. Stress and Health: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2005. Т. 1, № 1. С. 607–628. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141> (дата звернення: 28.10.2023).

2. ООН. Психічне здоров'я в умовах війни: як громадські організації, підтримувані ПРООН, надають психологічну допомогу українцям. URL: <https://www.undp.org/uk/ukraine/news/psychichne-zdorovya-v-umovakh-viyny-yak-hromadski-orhanizatsiyi-pidtrymuvani-proon-nadayut-psykholohichnu-dopomohu-ukrayintsyam> (дата звернення: 28.10.2023).

3. Cooper C. B. et al. Interrelationship between Sleep and Exercise: A Systematic Review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2017. Т. 4, № 1. e000392. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5385214/> (дата звернення: 28.10.2023).

4. Dan Brennan. Benefits of Sports for Mental Health. *WebMD*. 2021. URL: <https://www.webmd.com/mental-health/benefits-of-sports-for-mental-health> (дата звернення: 28.10.2023).

5. Ploughman M. Exercise is brain food: The effects of physical activity on cognitive function. *Developmental Neurorehabilitation*. 2008. Т. 11, № 3. Pp. 236–240. URL: <https://doi.org/10.1080/17518420801997007> (дата звернення: 28.10.2023).

ВПЛИВ ВПРАВ ЙОГИ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ГІМНАСТОК 12-13 РОКІВ

Марія Гладких

Тетяна Кравчук

Анотація. Стаття присвячена вивченню ефективності використання вправ йоги для розвитку гнучкості дівчат раннього підліткового віку, що займаються художньою гімнастикою. У дослідженні розглянуто вправи йоги, які могли б сприяти розвитку гнучкості у дівчат 12-13 років, що займаються художньою гімнастикою. Доведено, що інтеграція елементів йоги у вигляді спеціально складених комплексів у тренувальні програми гімнасток може стати ефективним способом поліпшення показників гнучкості і, отже, спортивних результатів в цілому.

Ключові слова: гнучкість, вправи, йога, розвиток, художня гімнастика.

Вступ. У сучасному спорті, де досягнення високих результатів вимагає розвитку та удосконалення не тільки сили, спритності та витривалості, але й гнучкості, багато спортсменів і тренерів звертають увагу на нетрадиційні методи розвитку фізичних здібностей. Особлива увага розвитку гнучкості приділяється в художній гімнастиці, виді спорту, в якому більшість елементів, що мають виконати гімнастки в процесі демонстрації вправ на змаганнях, вимагають великої амплітуди. Насьогодні існує багато досліджень щодо використання традиційних методик розвитку гнучкості на різних етапах спортивного тренування в художній гімнастиці [4, 7, 8]. Проте вони включають як правило засоби та методи загальноприйняті в теорії і методиці фізичної культури та спорту. Проблема використання нетрадиційних засобів розвитку гнучкості, зокрема вправ йоги, вивчена ще недостатньо, що й зумовлює актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження - визначити вплив вправ йоги на рівень гнучкості гімнасток у ранньому підлітковому віці.

Завдання дослідження: 1) Підібрати вправи йоги, які могли б сприяти розвитку гнучкості у дівчат 12-13 років, що займаються художньою гімнастикою; 2) Побудувати з відібраних вправ комплекси та інтегрувати їх у тренувальні програми гімнасток для досягнення оптимальних результатів; 3) Виявити ефективність впливу вправ йоги на розвиток гнучкості гімнасток 12-13 років.

Матеріал і методи дослідження. *Учасники дослідження.* У дослідженні взяли участь 24 гімнастки 12-13 років, які були поділені на контрольну та експериментальну групи по 15 дівчат у кожній. До навчально-тренувального процесу спортсменок, що входили до експериментальної групи були включені вправи йоги, спеціально адаптовані під вимоги гімнастики. Гімнастки, що були розподілені до контрольної групи вправи йоги в процесі тренувань не використовували.

Методи дослідження. Вивчення й аналіз наукових та спеціально-методичних літературних джерел; аналіз правил і відеоматеріалів змагань; тестування рівня розвитку гнучкості; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Вимірювання гнучкості проводилися перед початком дослідження та після 8-тижневого періоду тренувань. Для оцінки гнучкості використовувалися нормативи, запропоновані в діючій навчальній програмі з художньої гімнастики для ДЮСШ, СДЮСШОР і ШВСМ для спортсменок цього віку. Серед них: нахил вперед з положення основної стійки, обхопивши руками гомілки (голова і груди притиснуті до ніг, стояти 3с.); міст із положення основної стійки із захопленням гомілковостопних суглобів (тримати 3с.); шпагати на праву, ліву ногу та прямий на гімнастичній лаві (тримати 5с.) та переведення (викрут) палиці назад вперед. Кожний тест оцінювався за десятибальною шкалою. Технологія проведення тестів та їх оцінювання детально описані в навчальній програмі [1].

Результати дослідження. В сучасних умовах організації навчально-тренувального процесу в художній гімнастиці тренери все частіше звертаються до вправ йоги як засобу розвитку гнучкості та інших фізичних здібностей. І це не випадково, адже базові вправи (асани) індійської оздоровчої системи йоги багато в чому нагадують вправи що мають засвоїти дівчата, що займаються художньою гімнастикою. Наприклад поза

воїна III ідентична з передньою горизонтальною рівновагою, асана «саламба сарвангасана» є ідентичною з стійкою на лопатках, пози лежачи на спині з захватом ноги вперед або вбік «супта падангустхасана I і II» гімнастики часто використовують в якості розминки [6].

Проте в системі фізичних вправ йоги є багато асан, які традиційно не використовуються тренерами з художньої гімнастики але можуть сприяти удосконаленню гнучкості гімнасток та бути підготовчими, а іноді навіть підвідними для виконання великої кількості елементів різних груп складностей, що мають засвоїти гімнастки. Серед таких вправ: пози трикутники (втягнутого трикутника, втягнутого трикутника з нахилом вбік, трикутника з поворотом, втягнутого трикутника з нахилом вбік і поворотом хребта); інтенсивна бічна розтяжка; поза гірлянди, поза лотоса, поза риби, поза героя з нахилом назад, поза собаки лицем вниз, та ін.

Виходячи з вищесказаного, нами було підібрано вправи йоги для удосконалення гнучкості гімнасток та складено з них комплекси. Всього комплексів було два і вони чергувалися. Причому в комплексах ми не використовували вправи, що і так традиційно включаються в навчально тренувальний процес в художній гімнастиці, зокрема асани, які за своїми біомеханічними характеристиками схожі з гімнастичними вправами «міст», «плуг» тощо. Складені комплекси вправ йоги, гімнастки виконували три рази на тиждень після розминки протягом 8 тижнів.

З метою оцінки ефективності використання вправ йоги для удосконалення гнучкості, ми провели педагогічне тестування на початку дослідження та після 8 тижнів впровадження комплексів йоги до навчально-тренувального процесу досліджуваних гімнасток. За отриманими результатами виявлено значне покращення показників гнучкості в експериментальній групі порівняно з контрольною. Гімнастки, що включали вправи йоги до своєї тренувальної програми, продемонстрували поліпшення гнучкості в середньому на 0,9 балів по всіх тестах тоді як представниці контрольної групи на 0,5 бали.

Вірогідність покращення результатів у експериментальній групі була статистично доведена за допомогою обчислення критерію Стьюдента в усіх тестах крім викруту палки. В контрольній групі хоч і спостерігалось певне покращення показників рівня розвитку гнучкості, але при математичній обробці воно виявилось статистично не вірогідним (табл. 1).

Показники рівня розвитку гнучкості досліджуваних контрольної (n=12) та експериментальної (n=12) групи на початку та вкінці експерименту

№	Назва тесту	Гр.	До		Після		t	p
			X	s	X	s		
1	Нахил вперед, бали	КГ	7,0	1,01	7,5	0,92	1,2	>0,05
		ЕГ	7,1	0,90	8,0	0,94	2,4	<0,05
2	«Міст» з захопленням гомілок, бали	КГ	6,4	1,0	6,9	0,83	1,2	>0,05
		ЕГ	6,3	1,03	7,1	1,0	2,0	>0,05
3	Шпагат на праву ногу з гімнастичної лави, бали	КГ	8,2	0,91	8,5	0,93	0,8	>0,05
		ЕГ	8,0	0,78	8,8	0,54	2,5	<0,05
4	Шпагат на ліву ногу з гімнастичної лави, бали	КГ	7,3	1,11	7,8	1,12	0,9	>0,05
		ЕГ	7,1	0,76	8,1	0,61	3,5	<0,005
5	Прямий шпагат з гімнастичної лави, бали	КГ	7,5	1,22	8,0	0,94	1,2	>0,05
		ЕГ	7,3	1,16	8,3	0,86	2,4	<0,05
6	Викрут гімнастичної палиці, бали	КГ	6,8	1,36	7,3	0,78	1,1	>0,05
		ЕГ	6,6	1,02	7,3	0,86	1,8	>0,05

Висновки. У результаті дослідження доведено, що вправи йоги мають значний позитивний вплив на розвиток гнучкості гімнасток 12-13 років. Інтеграція елементів йоги у вигляді спеціально складених комплексів у тренувальні програми може стати ефективним способом поліпшення показників гнучкості і, отже, спортивних результатів у цій віковій групі. Результати дослідження можуть бути основою для розробки нових ефективних методик тренувань гімнасток різного віку і кваліфікації.

Література:

1. Білокопитова Ж.А., Нестерова Т.В., Дерюгіна А.М., Безсонова В.А. Художня гімнастика: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. К. 1999. С. 26–33.
2. Біркрам Чоудхурі. "Біркрам йога: посібник для новачків". Видавництво: Альпіна Паблішер, 2017.
3. Булатова М. М., Усачов Ю.О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2012; 2: 336.
4. Шельчук Н.А., Леонова В.А. Місце і значення фізичної підготовки спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі спортивного

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

вдосконалення. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. праць.* 2002: 66–69.

5. Impett E. A., Daubenmier J. J., & Hirschman A. L. Minding the body: Yoga, embodiment, and well-being. *Sexuality Research and Social Policy.* 2006; 3(4): 39–48. doi: 10.1525/srsp.2006.3.4.39

6. Judy Smith, Doriell Hall, Bel Gibbs. Yoga for Everyone: A complete step-by-step guide to yoga and breathing, from getting started to advanced techniques. *Lorenz Books.* 2005. 256 p.

7. Sosina V, Ruda I. Modern requirements for flexibility development in rhythmic gymnastics. *Science in Olympic Sport.* 2020; 1: 48-51. DOI:10.32652/olympic2020.1_3

8. Tsopani, D., Dallas, G., Tasika, N. & Tinto, A. The effect of different teaching system in learning rhythmic gymnastics apparatus motor skills. *Sci. Gymnastics J.* 2012; 4: 55-62.

ВПЛИВ ГІПОКІНЕЗІЇ НА АНАЕРОБНІ МОЖЛИВОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Богдан Гойло

Анотація. У роботі проведено аналіз впливу гіпокінезії, викликані відсутністю уроків фізичної культури під час літніх канікул, на максимальну анаеробну потужність старшокласників. Визначено та порівняно результати тесту Маргарія до та після канікул, виявлено тенденції зменшення середніх значень МАП. Зазначено індивідуальні позитивні зміни у показниках у частки учнів. Зроблено висновок про важливість розвитку фізичної активності під час канікул для підтримання анаеробної потужності старшокласників та запропоновано рекомендації для удосконалення ситуації.

Ключові слова: максимальна анаеробна потужність; гіпокінезія; старший шкільний вік; фізичний розвиток.

Старший шкільний вік відносять до періоду ранньої юності або старшого підліткового періоду – він охоплює вікові межі від 15 до 18 років.

У старшому шкільному віці фізичний розвиток стає стабільним і рівномірним, завершується період бурхливого росту, характерного для раннього підліткового віку від 10 до 14 років. Особа досягає фізичної зрілості, а її фізичний розвиток мало відрізняється від показників дорослого. Темпи росту тіла у довжину сповільнюються, формується пропорційна будова тіла, а фізичні якості стають стабільними. Збільшується м'язова сила, працездатність і об'єм грудної клітини, відбувається функціональний розвиток органів, хімічний склад м'язової тканини змінюється, а її функціонал удосконалюється [2, с. 4-5].

В контексті наукового підходу важливо відзначити, що для нормального фізичного розвитку старшокласникам необхідна належна рухова активність.

В ході аналізу рухової активності старшокласників виявлено, що лише 25% учнів дотримуються оптимальних величин фізичної активності, які становлять 3,5-4,8 години на добу. Ця активність включає ранкову гігієнічну гімнастику, спосіб пересування до школи, рухову активність під час перерв, заняття у спортивних секціях, самостійні фізичні вправи та активний відпочинок [3, с. 3].

Позитивний вплив на здоров'я та оздоровчий ефект спостерігаються в межах цього оптимального діапазону. За його межами, незалежно від того, чи це перевищення чи нестача рухової активності, спостерігається зменшення позитивного впливу на організм. Так поняття «гіпокінезія» використовується для позначення дефіциту рухової активності, а «гіперкінезія» – для його надлишку [5, с. 12-13].

Наукові дані свідчать, що гіпокінезія є поширеною серед 75% учнів старшої школи [4]. На підставі вищезазначеного, ми визначили мету проведення дослідження, спрямованого на аналіз впливу гіпокінезії, спричиненої відсутністю уроків фізичної культури під час літніх канікул, на функціональний стан старшокласників.

Максимальна анаеробна потужність (МАП) людини може підтримуватися лише короткий час за рахунок енергії АТФ-КФ. Запаси цих сполук та швидкість їх утилізації визначає рівень МАП. Так від рівня МАП залежатимуть результати обстежуваних у спринті, стрибкових вправах, спортивних іграх та інше [6, с. 90].

Тест Маргарія є досить поширеним методом визначення максимальної анаеробної потужності у спорті. До переваг використання тесту Маргарія для визначення МАП старшокласників можна віднести його простоту та можливість проведення на базі звичайної школи. Крім того, він є досить точним та надійним методом для визначення максимальної анаеробної потужності у дітей різного рівня підготовки.

У дослідженні прийняли участь 21 (13 хлопців і 8 дівчат) учень 10-11 класу ЗЗСО № 31 міста Луцьк, які не мали відхилень у стані здоров'я, регулярно відвідували уроки фізичної культури очно та не займалися додатково фізичними вправами у позаурочний час. Для порівняльного

аналізу до та після літніх канікул було використано результати ідентичного тестування наприкінці квітня та на початку вересня.

За методологією тесту Маргарія, обстежуваний починав рух з відстані 1-2 м від сходів і по команді з максимальною швидкістю вибігав вгору по сходах. За допомогою електронного секундоміра було визначено час бігу на обраному відрізку сходів (на протязі першого прольоту). Лінійкою була виміряна висота ступенів, підраховано їх загальну кількість, визначено загальну висоту підйому – 1,76 м.

Максимальна анаеробна потужність була визначена за допомогою формули:

$$\text{МАП} = \frac{P \cdot H}{T}, \text{ де}$$

МАП – максимальна анаеробна потужність (кГм/с);

Де P – маса тіла (кг);

H – загальну висоту підйому (м);

T – час про бігання (с) [1, с. 26].

Для оцінки показників МАП за тестом Маргарія нами було використано шкалу оцінювання запропоновану Я. М. Коц (1986) для чоловіків і жінок віком від 15 до 20 років.

Так, за результатами тестування хлопців до літніх канікул, рівень МАП «нижче за середній» характерний для 84,6% обстежуваних, результат 15,4% відповідає «середньому» рівню (табл. 1). Середній результат за формулою Маргарія становив 129,8 кГм/с; медіана – 132,05 кГм/с; стандартне відхилення – 13,8 кГм/с; максимальний та мінімальний результат становлять 163,4 кГм/с і 113,4 кГм/с відповідно.

У дівчат 75% обстежуваних мають рівень МАП нижче за середній, а 25% – низький (табл. 1).

Таблиця 1.

Рівень МАП старшокласників за тестом Маргарія до канікул

Рівень максимальної анаеробної потужності	Хлопці	Дівчата
Низький	–	25%
Нижче за середній	84,6%	75%
Середній	15,4%	–
Вище за середній	–	–
Високий	–	–

Середній результат за формулою Маргарія становив 98,3 кГм/с; медіана – 99,5 кГм/с; стандартне відхилення – 8,5 кГм/с; максимальний результат становив 111,6 кГм/с, мінімальний – 83,6 кГм/с.

За результатами тесту, проведеного після канікул, 76,9% хлопців мають рівень МАП нижче за середній, а 23,1% – низький (табл. 2). Середній результат за формулою Маргарія становив 124,2 кГм/с; медіана – 123,1 кГм/с; стандартне відхилення – 13,3 кГм/с; максимальний та мінімальний результат становлять 147,8 кГм/с і 102,9 кГм/с відповідно.

У дівчат низький рівень МАП визначено у 62,5% старшокласниць, рівень нижче за середній – у 23,1% (табл. 2). Середній результат за формулою Маргарія становив 89,6 кГм/с; медіана – 93,5 кГм/с; стандартне відхилення – 17,1 кГм/с; максимальний результат становив 122 кГм/с, мінімальний – 65,8 кГм/с.

Таблиця 2.

Рівень МАП старшокласників за тестом Маргарія після канікул

Рівень максимальної анаеробної потужності	Хлопці	Дівчата
Низький	23,1%	62,5%
Нижче за середній	76,9%	23,1%
Середній	–	–
Вище за середній	–	–
Високий	–	–

Отже, проаналізувавши отримані результати, можна дійти висновку, що Загальні тенденції зміни показників максимальної анаеробної потужності у хлопців та дівчат після канікул вказують на певне зменшення середніх значень. Середнє значення та медіана знизилися, так само як максимальний і мінімальний результат, що свідчить про негативний вплив гіпокінезії внаслідок недостатньої рухової активності під час канікул на анаеробну потужність старшокласників. Поруч із цим є частка школярів з індивідуальними позитивними змінами у показниках МАП, а саме 23,1% у хлопців та 25% у дівчат.

Для усунення причин та наслідків гіпокінезії у старшокласників, необхідно приділяти увагу розвитку та популяризації фізичної активності в період канікул. Важливо забезпечити доступність та різноманітність фізичних занять, стимулювати учнів до участі в спортивних заходах. Вчителям слід спільно з батьками вдосконалювати систему моніторингу та

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.
Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

підтримки фізичної активності учнів у позаурочний час. Це може сприяти покращенню загального стану здоров'я та фізичної підготовки старшокласників.

Література:

1. Босенко А. І., Орлик Н. А., Топчій М. С. Фізіологія спорту : навч. посіб. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2017. 68 с.

2. Вовканич Л. С. Анатомо-фізіологічна характеристика осіб старшого шкільного віку: лекція з дисципліни «Вікова анатомія і фізіологія». Львів, 2018. 8 с.

3. Ріпак М. О. Особливості рухової активності школярів та студентів. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/26857/1/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F%205.pdf>

4. Холтобіна О. У. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в групі продовженого дня. Proceedings of the XXV International Scientific and Practical Conference. San Francisco, USA. 2023. Pp. 293-295.

5. Шавель Х. Є. Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку. Гігієнічні основи фізичного виховання дітей та підлітків. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/21877/1/%D0%9B%D0%B5%D0%BA5-6%D0%A0%D0%90.pdf>

6. Яремко Є. О., Вовканич Л. С. Фізіологія фізичного виховання і спорту : навч. посіб. для практичних занять. Львів : ЛДУФК, 2014. 192 с.

РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТОП ФЕХТУВАЛЬНИКІВ НА ШПАГАХ У ПЕРІОД 2001-2023 РОКИ

Андрій Деркач

Ірина Кривенцова

Анотація. В роботі наведено порівняльний аналіз вікових, антропометричних показників топ-20 спортсменів світу з фехтування на шпагах й основних складів збірних команд України різних часів. Отримані результати надають можливість тренерам краще розуміти вимоги спортивного відбору у фехтуванні на шпагах для формування збірних команд.

Ключові слова: шпажисти; фехтувальники; антропометрія; збірні.

Вступ. Олімпійський спорт завжди характеризується високою ступеню конкуренції. І відповідно, постійно відбувається пошук нових засобів і методів тренувального процесу з метою його оптимізації до умов сучасності [1, 2, 3, 4]. Фехтування це олімпійський вид спорту, єдиноборство на однойменній холодній спортивній зброї, що обумовлено певними правилами змагань. Мета фехтування - нанести укол або удар

протівнику першим, при цьому самому залишитися неураженим. Фехтування передбачає ведення поєдинку один на один. Навіть, якщо відбуваються командні змагання, протівники ведуть поєдинок сам на сам. Відповідно, індивідуальні особливості та антропометричні показники фехтувальників відіграють не аби яку роль, особливо у фехтуванні на шпагах.

Знання динаміки змін, що відбуваються у технічній, тактичній, фізичній підготовці, а також зміна тенденцій в антропометрії тіла топ спортсменів світу у фехтуванні на шпагах є надзвичайно важливим для розвитку цього виду спорту в усіх країнах, що беруть участь на змаганнях найвищого класу. Це надає орієнтирів для планування тренувальних програм і допомагає у відборі до збірних команд.

Мета дослідження – провести порівняльний аналіз індивідуальних особливостей топ фехтувальників світу з фехтувальниками збірної команди України з фехтування на шпагах у динаміці з 2001 по 2023 роки. Дослідити тенденції зміни середнього віку, росту найсильніших фехтувальників світу.

Матеріал та методи дослідження. У дослідженні взяли участь провідні шпажисти (n=10), які були у 2000-2004 та 2013-2016 роках та є на сьогодні, в основному складі збірної команди України.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та Інтернет джерел, анкетування, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати. Багато науковців досліджували процес підготовки фехтувальників. Перспективи відбору у фехтувальному спорті закладаються ще на початкових етап навчання. Етап попередньої підготовки юного фехтувальника починається з 8-10 років. Тренер з фехтування, здійснюючи набір до групи початкової підготовки, з власної ініціативи та з дозволу учителя фізичної культури загальноосвітньої школи веде необхідні спостереження на заняттях, виявляє здібних до фехтування дітей [2].

На наступних етапах навчання фехтуванню, Кривенцова І.В., Одокієнко І.І., Стрельникова Є.Я., рекомендують кожному тренеру особисто, чи спільно з кожним спортсменом складати ідеальну модель навчально-тренувального процесу за пропонованою ними схемою та підібрати загальний напрямок у розвитку підготовки з урахуванням особливостей тактичного мислення, психологічних та фізичних якостей

фехтувальника [4]. Участь та представництво країн в Олімпійських іграх, медальний залік команд розглядали Кривенцова І.В., Ширяєв Д.М., Димар О.А., Бойченко Н.В. [3].

Нами був проведений аналіз матеріалів офіційних сайтів FIE (Міжнародної Федерації фехтування) та Федерації фехтування України (ФФУ), щодо тенденцій у змінах середнього віку, антропометричних даних кращих фехтувальників світу за останні 23 роки, а також було проведено анкетування 10 членів збірної команди України з фехтування на шпагах, які виступали у різні періоди, починаючи з 2000-х років.

Отримання статистичних даних щодо динаміки змін у складі найсильніших фехтувальників світу протягом останніх 20 років, з сайту FIE наведено у Таблиці 1.

Ці дані свідчать, що середній вік найсильніших фехтувальників світу підіймається кожний Олімпійський цикл у середньому на 0,73 роки.

Отже, на початку XXI століття помітним стає домінування фехтувальників вищого зросту (табл. 1).

Таблиця 1.

Середній вік та зріст топ фехтувальників світу

Олімпійський цикл	Середній вік топ -20 шпажистів за рейтингом FIE, років	Середній зріст топ 20 найсильніших фехтувальників світу, см
2001-2004	25,75	187,5
2005-2008	26	187,2
2009-2012	28,25	184,6
2013-2016	28	184
2017-2022	29,4	182

У 2001-2004 середній зріст топ-20 найсильніших фехтувальників за рейтингом FIE був на рівні 188 см, але згодом, через значний стрибок у якості азіатських фехтувальників та через значне збільшення динаміки ведення бою (зміна правил пасиву, тенденція на зменшення бойової дистанції), середній зріст найсильніших спортсменів почав знижатися. І якщо, у 2000-х не часто можна було зустріти у топ рейтингу спортсмена з ростом нижче за 183 см, то зараз 7 із 10 найкращих спортсменів світу мають зріст менший аніж 180 см.

Середній вік, зріст, вага членів збірних команд України різних років наведено у Таблиці 2. Зазначимо, що два шпажисти виступали за основний склад Національної збірної команди у 2 періодах, з початку 2000-х по 2016 рр.

Таблиця 2.

Середній вік, зріст, вага шпажистів України

Олімпійський цикл	Середній вік збірної, років	Середній зріст збірної України, см	Середня вага збірної, кг
2000-2004	24,75	187,75	80,75
2013-2016	32,5	185	77,25
2022-2023	28,5	188	80

Як видно з Таблиць 1 та 2., у першому циклі, збірна команди України була молодшою за топ шпажистів світу на 1 рік та на 0,25 см вищою за ростом. У 2013-2016 рр. вже на 4,5 роки збірна України стала старшою та на 1 см, вищою від топ команди світу.

На сьогоднішній день, всі види спорту мають тенденцію подовження спортивного життя. Це відбувається через поліпшення медицини і спортивної медицини зокрема. У результативності фехтувальників на світовому рівні чи не найголовніше місце займає правильність вибору тактичних прийомів. А у фехтуванні на шпагах ця тенденція прослідковується ще більше. Така тенденція також частково вказує на незначну перевагу більш мобільних і швидкісних шпажистів, а розкид зросту топ-фехтувальників (від 170 до 198 см) доводить, що у сучасній шпазі певні антропометричні дані не є безперечною запорукою успіхів або невдач, як це було ще 20 років тому.

Висновки. Отримання результатів про фізичні показники та якості найкращих фехтувальників України та світу дає можливість зрозуміти необхідні вихідні дані щодо конкурентоспроможності на світовій арені. Допоможе здійснити відбір перспективних спортсменів за їхніми антропометричними і фізичними даними.

Перспективами подальшої роботи є визначення і аналіз засобів та методів підготовки збірної команди України з фехтування на шпагах до участі у міжнародних змаганнях.

Література:

1. Гамалий В.В., Шевчук Е.Н. Особенности применения атакующих действий высококвалифицированными фехтовальщиками на шпагах (по результатам

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

чемпіонатів Європи и мира 2007-2008 г.г.). *Наука в олімпійському спорті*. Київ, 2009. №2. С. 23-28.

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

3. Кривенцова І.В., Ширяєв Д.М., Димар О.А., Бойченко Н.В. Особливості організації навчально-тренувального процесу з фехтування в Україні та Китаї. *Єдиноборства*. 2021. №1(19). С. 33-46. DOI:10.15391/ed.2021-1.04

4. Кривенцова І.В., Одокієнко І.І., Стрельникова Є.Я. Фактори формування стилів ведення бою у фехтувальників. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2022. С. 18-21.

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Зосім Джигалов
Жанна Цимбалюк

Анотація. Постійно змінні умови життя впливають на організм людини та змушують її пристосовуватись до різновидів та обсягів навантажень. Особливо актуальною ця проблема стає для підлітків, в організмі яких відбуваються фізіологічні та психологічні зміни, а обсяги навчальної діяльності висувають підвищені вимоги перед учнями. Дослідження спрямоване на визначення факторів, що впливають на адаптивні можливості до фізичних навантажень, змін у функціях організму при адаптації до фізичних навантажень.

Ключові слова: адаптація; фізичні навантаження, м'язова робота; структурно-функціональні перебудови.

Під час фізичних навантажень в організмі людини відбувається активна адаптація до м'язової роботи, яка відбувається за рахунок біохімічних механізмів. Загальноприйнятим визначенням такої адаптації є наступне: адаптація до м'язової роботи – це структурно-функціональна перебудова організму, що дозволяє людині (спортсменові) виконувати фізичні навантаження більшої потужності і тривалості, розвивати більш високі м'язові зусилля в порівнянні з нетренованим людиною [5, 7].

Така адаптація буває генотиповою (основу її складають вроджені біохімічні та фізіологічні механізми, зафіксовані в структурі ДНК та успадковані від батьків) та фенотипічною (основу її складають набуті механізми, отримані у процесі онтогенезу). Особливості генотипічної адаптації необхідно враховувати при відборі для занять окремими видами спорту [3], а особливості фенотипічної (структурно-функціональні

перебудови організму) – під час планування навчально-тренувального процесу [6].

Адаптаційні можливості організму до фізичних навантажень проходять два етапи, які носять фазний характер [1, 5]. Так, спочатку відбувається термінова адаптація. Вона відбувається безпосередньо при виконанні фізичної роботи, щоб збільшити енергопостачання, покращити кисневе забезпечення м'язів та органів. Вона проходить у три стадії: активізується діяльність різних компонентів функціональної системи, що забезпечує виконання заданої роботи (збільшення ЧСС, частоти дихання, тощо), стабілізація основних параметрів діяльності функціонуючої системи та стомлення (порушенням балансу між необхідним запитом для підтримки заданої потужності та його задоволенням) [2].

При систематичних заняттях фізичною культурою і спортом розвивається довготривала адаптація, що створює в організмі структурно-функціональної бази для кращої реалізації механізмів термінової адаптації, готує організм до виконання наступних фізичних навантажень в оптимальному режимі. Морфофункціональні зміни в організмі відбуваються на клітинному рівні, формуються спеціальні функціональні системи адаптації до конкретної діяльності. Вона проходить у чотири стадії: мобілізація функціональних ресурсів організму в результаті багаторазового повторення навантаження, перетворення в органах і системах, що забезпечують ефективну діяльність організму в нових умовах, стійка довготривала адаптація за рахунок стабільності функціональних структур та дезадаптація (зношування окремих компонентів функціональної системи (органів і систем організму) за умови нераціонально побудованому тренуванні або неповному відновленні).

В разі відновлення або тривалої перерви в тренуваннях розвивається реадаптація. Вона характеризується набуттям нових властивостей і якостей організмом, а показників функцій організму повернення деяких до початкових значень за рахунок зниження рівня тренуваності [4].

Отже, знання особливостей адаптаційних можливостей що відбуваються в організмі людини під час систематичних фізичних навантажень дозволяють тренеру (вчителю) ефективно спланувати навчальний (навчально-тренувальний) процес та уникнути небажаних змін в організмі, корегувати відновлювальні процеси, збалансувати якість харчування.

Література:

1. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Теорія адаптації і закономірності її формування у процесі фізичного виховання. *Проблеми виховання і навчання. Вісник ДААУ*, 2000. 1. С. 210–218.
2. Зеніна І. В., Новікова І. В., Захарова І. Ю. Механізми адаптації організму студентів до фізичних навантажень. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2021. 1(129). С. 34–37.
3. Калініченко І., Щапова А. Інтегральна оцінка адаптивних можливостей дітей за умови систематичного фізичного навантаження. Інноваційні та цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального та неформального навчання. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022. С. 24–28.
4. Маракушин Д. І., Чернобай Л. В., Маслово Н. М., Сокол О. М., Глоба Н. С. Методичні вказівки для самостійної підготовки студентів з дисципліни «Спортивна фізіологія». Харків : ХНМУ, 2022. 88 с.
5. Платонов В. Н. Адаптация в спорте. Периодизация спортивной подготовки. Київ : Олимпийская литература, 2013. С. 89–105.
6. Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта. Киев, Олимпийская литература, 2001. 503 с.
7. Leary J. M., Ice C., Cottrell L. Adaptation and cognitive testing of physical activity measures for use with young, school-aged children and their parents. *Qual Life Res.*, 2012. 21(10). P. 1815–1828. doi: 10.1007/s11136-011-0095-1.

ПРО ПОКАЗНИКИ УДОСКОНАЛЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Зосім Джигалов
Жанна Цимбалюк

Анотація. В разі регулярного застосування та правильного дозування фізичних вправ адаптивних можливостей людини суттєво розширюються. Найсприятливішим віком для початку регулярних занять різними видами спорту вважається підлітковий вік. Дослідження спрямоване на визначення змін в організмі підлітків, що відбулися при адаптації до фізичних навантажень.

Ключові слова: адаптація; фізичні навантаження, підлітки.

На сьогодні простежується тісний зв'язок між здоров'ям дитини, її фізичним розвитком та можливостями опанування освітньою програмою з фізичного виховання сучасними школярами [3]. Основи фізичного та психічного здоров'я людини закладаються ще в дошкільному віці. Але для виховання здорової, гармонійно розвинутої дитини дуже важливий шкільний період. Тому саме він постійно знаходиться в центрі уваги

вітчизняних та іноземних фахівців, які ставлять за мету підвищення ефективності та якості фізичного виховання школярів [1].

Невід'ємною частиною поведінки людини є фізична активність. В ній поєднуються рухові, соціальні та духовні компоненти. Фізіологічна адаптація організму на неодноразово отриманий подразник (фізичне навантаження) відіграє провідну роль у розвитку рухових компонентів. Вона проявляється в пристосувальній реакції органів та систем та дає змогу досягнути як вищого рівня розвитку фізичних якостей, так і розширює фізичні і психічні можливості переносити навантаження. Але цей процес передбачає систематичне підвищення навантаження, оновлення засобів і методів розвитку та удосконалення фізичних якостей.

Науково доведено, що адаптаційні зміни у підлітковому і юнацькому віці протікають швидше, ніж у дорослих людей [9]. М'язова робота підвищує надійність біологічної системи організму, бо постійно відбувається регулювання оптимальної діяльності окремих органів і організму в цілому. Наприклад, діти, що мають вищий рівень максимального споживання кисню, витрачають його менше при дозованій роботі, ніж ті, хто має нижчі величини цього показника. Вони швидше адаптуються та триваліше виконують аеробне навантаження [2]. Але в разі форсованих тренувань до циклічної тривалої роботи у підлітків адаптація серцево-судинної системи часто призводять до гіпертрофії серцевого м'язу [4].

Свої особливості має і адаптація дихальної системи підлітків до фізичних навантажень. Наприклад, рівень вентиляції легень відбувається за рахунок прискорення частоти дихання, а з віком та рівнем тренуваності – за рахунок поглиблення дихання [5]. Але це інколи призводить до підвищеної чутливості організму до гіпоксії. Тоді при підвищенні показника максимального споживання кисню діти швидше припиняють виконання напруженої діяльності.

За умови регулярних фізичних навантажень, що впливають на інтенсивність метаболічних процесів у всьому організмі та призводять до змін на гормональному та секреторному рівні, організм дитини розвивається, а адаптивні можливості дихальної і серцево-судинної систем до фізичної роботи підвищуються. Згодом, при виконанні фізичних навантажень відбувається зменшення показників ЧСС у спокої та під час тренувань. Тому, застосування засобів фізичної культури з метою підвищення адаптивних можливостей організму набуває особливого

значення у підлітковому віці, але потребує врахування вікових змін. Так, в цей період онтогенезу функціональні можливості організму інтенсивне зростають, але його здатність адаптуватися до фізичних навантажень різного спрямування знижується [8]. Дослідники пояснюють цю невідповідність гетерохронністю розвитку різних систем, що проявляється на фоні гормональної перебудови організму [6].

Аналіз даних наукових досліджень, результати педагогічної практики свідчать про загострення проблеми дезадаптації дітей до занять фізичним вихованням та спортом на сьогодні. Так, від 13% до 38% дітей та підлітків втрачають інтерес до регулярних занять, наголошуючи на особистісній неготовності до фізичних навантажень [7]. Науковці вважають причиною дезадаптації – незадоволення біологічної, пізнавальної потреби дитини та її потреби у нових соціальних стосунках в ході навчально-тренувальної діяльності.

Отже, показниками адаптації організму до фізичного навантаження перш за все є функціональні можливості організму та індивідуальний рівень фізичної підготовленості. Вони відіграють важливу роль в отриманні задоволення від фізичного навантаження та в досягненні високих спортивних результатів в обраному виді спорту.

Література:

1. Круцевич Т. Ю., Ворьбьев М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.

2. Палевич С., Піддубний О., Сіяно О., Цимбалюк Ж., Козєєв І., Шип Н. Порівняльний аналіз адаптивних можливостей організму школярів 10-12 років. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»*. Випуск 21. Кам'янець-Подільський, 2021. С. 21-28. DOI:10.32626/2309-8082.2021-21.21-28

3. Польша Н. С., Платонова А. Г. Физическое развитие школьников Украины. Пространственно-временные и морфофункциональные особенности: монографія. Киев : Генеза, 2015. 272 с.

4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ :Олімпійська література, 2001. 439 с.

5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2007. 271 с.

6. Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта. Киев : Олимпийская литература, 2001. 503 с.

7. Andrieieva O., Hakman A. Health status and morbidity of children 11-14 years of age during school. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 Supplement issue 2, 2018. P. 1231–1236.

8. Apanasenko G. L., Popova L.A., Magl'ovaniy A.V. Sanologija. Osnovy upravlinnya zdorovyam. *LAMBERT Academic Publishing*. Kyiv, L'viv, 2012.

9. Leary J. M., Ice C., Cottrell L. Adaptation and cognitive testing of physical activity measures for use with young, school-aged children and their parents. *Qual Life Res.*, 21(10), 2012. P. 1815–1828. doi: 10.1007/s11136–011–0095–1.

СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА АДАПТИВНОГО СПОРТУ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ

Сергій Довбиш

Анотація. У статті здійснено пошук шляхів підвищення рівня адаптивного спорту як важливої складової для психологічної реабілітації військовослужбовців. Розкрито можливості занять зі спортивного орієнтування у відновленні працездатності організму. Під час занять спортивним орієнтуванням у військовослужбовців спостерігаються позитивні ефекти – покращення фізичного стану і загального самопочуття, психологічного та соціального функціонування, а також зменшення негативних ефектів – депресії, тривоги, незадоволення (ангедонії) тощо. Це дозволяє рекомендувати заняття спортивним орієнтуванням як складову фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових з метою сприяння їхній інтеграції в активне суспільне життя.

Ключові слова: психологічна реабілітація; військовослужбовці; рухова активність; адаптивна фізична культура; спортивне орієнтування.

Постановка проблеми. У 2014 році, після початку російської військової агресії проти України, що у подальшому перетворилася на повномасштабний конфлікт, постало дуже важливим питання реабілітації учасників бойових дій, таких, як учасники Антитерористичної операції та Операції Об'єднаних сил. Особливу увагу приділяли тим, хто отримав поранення чи інвалідність в результаті бойових дій. Проблема реабілітації та збереження працездатності цих осіб залишається актуальною.

Для відновлення функціональних можливостей організму таких осіб використовувалися різні підходи, зокрема фізкультурно-спортивна реабілітація (ФСР). Фізкультурно-спортивна реабілітація включає в себе систему заходів, розроблених на основі фізичних вправ з метою відновлення здоров'я та покращення фізичного і психологічного стану особи. Вона спрямовується на відновлення та компенсацію функціональних

Важливість цих заходів постійно зростає в контексті розвитку системи комплексної реабілітації військовослужбовців і створення умов для їх всебічного розвитку.

Мета дослідження: пошук шляхів підвищення рівня адаптивного спорту як важливої складової для психологічної реабілітації військовослужбовців.

Адаптивна фізична культура вважається найсуттєвішим компонентом всього процесу реабілітації військовослужбовців. Вона представляє собою важливий набір методів та засобів для медичної, фізичної, психологічної та педагогічної реабілітації [2]. Сучасний адаптивний спорт активно розвивається в усіх країнах, оскільки він виконує функцію оздоровлення і рекреації, а також допомагає відновити та підтримувати працездатність особи, розвивати рухові навички та здібності в обраному виді спорту і багато іншого.

Серед найпопулярніших видів спорту у рамках адаптивної фізичної культури варто відзначити плавання, спортивні ігри, різні види гімнастики, легку атлетику, армреслінг, а також оздоровчі види східних єдиноборств і багато інших [6].

Під час реабілітації військовослужбовців особлива увага приділяється психічним процесам, таким як відчуття, сприйняття, уявлення, емоції та воля. Цей комплекс процесів, який формується під час занять, включає в себе елементи спортивного орієнтування, яке подібне до інших видів рухової активності за характером фізичного навантаження, за інтелектуальними вимогами та за кількістю технічних прийомів, тактичних ситуацій і психологічних аспектів ближче до спортивних ігор [3, 4]. Отже, важливим кроком є впровадження засобів спортивного орієнтування в комплексну систему фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців з метою поліпшення їхнього стану здоров'я, зокрема відновлення функціонального стану кардіореспіраторної системи, розвитку м'язів і зв'язок, а також покращення фізичних якостей. Ця форма рухової активності сприяє загальній витривалості та розвитку координаційних навичок [3, 4].

Важливо зазначити, що однією з програм, яку успішно впроваджено в Україні з 2016 року, є програма активної реабілітації «Повернись живим»

[1]. Основною частиною цієї програми є туристичні маршрути, різні види ходьби та бігу, а також рух пересіченою місцевістю, що створює сприятливі умови для використання засобів спортивного орієнтування в комплексних програмах фізкультурно-спортивної реабілітації.

Розглядаючи спортивне орієнтування як складову фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців, можна зазначити, що ця активність не лише сприяє збереженню здорового способу життя, але й сприяє розвитку і відновленню особистості. Вона допомагає вирішувати завдання, пов'язані зі складністю прийняття рішень та розвиває самостійне мислення. Крім того, вона розширює зовнішній простір для терапевтичного впливу на травмованих, покращує комунікативні навички, сприяє більш успішній соціальній адаптації та допомагає створити стійкий позитивний психоемоційний стан військовослужбовців, які перебувають у процесі реабілітації. Реалізуючи завдання спортивного орієнтування в рамках терапевтичного впливу, військовослужбовці наближаються до умов, в яких вони опинялися під час виконання своїх професійних завдань на полі бою [5].

Слід зауважити, що після занять спортивним орієнтуванням військовослужбовці відмічають позитивні ефекти – спостерігають покращення фізичного стану і загального самопочуття, психологічного та соціального функціонування, а також зменшення негативних ефектів – депресії, тривоги, незадоволення (ангедонії) тощо. Внаслідок цього відбувається процес формування:

- усвідомленого ставлення до своїх сил у порівнянні з силами середньостатистичної здорової людини;
- здатності подолати не лише фізичні, але й психічні бар'єри, що перешкоджають повноцінному життю;
- потреби бути здоровим та вести здоровий спосіб життя;
- розуміння необхідності особистісного внеску в життя суспільства;
- збільшення розумової та фізичної працездатності.

З нашої точки зору, усі ці аспекти підтверджують реальну практичну необхідність занять спортивним орієнтуванням і встановлюють його важливе місце в адаптивній фізичній культурі, адаптивному спорті, адаптивній руховій рекреації та фізичній реабілітації.

Висновки. Один із перспективних напрямків поліпшення фізичного і функціонального стану військовослужбовців, які потребують фізкультурно-

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

спортивної реабілітації, полягає у використанні спортивного орієнтування як виду рухової активності, що сприятиме швидкому відновленню працездатності організму. Засоби спортивного орієнтування сприяють швидкому покращенню стану здоров'я, відновленню фізичних якостей та психічних функцій. Застосування засобів спортивного орієнтування у фізкультурно-спортивній реабілітації учасників бойових дій може сприяти їхній інтеграції в активне суспільне життя, покращенню їхнього фізичного і функціонального стану, а також швидкому відновленню працездатності. Це, у свою чергу, сприятиме підвищенню їхньої ефективності.

Література:

1. Група активної реабілітації. URL : <https://gar.org.ua/tabir/> (дата звернення: 05.11.2023)

2. Жара Г. Тенденції і принципи реабілітації осіб з мінно-вибуховими травмами. *Теоретичні і практичні аспекти у фізичній терапії та ерготерапії*: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. 25-26 травня 2023 р., Івано-Франківськ. С. 40–42.

3. Михнюк О. В., Русанівський С. В., Безпалый С. М., Федченко О. С., Крук О. М., Лисик Р. В., Сіваков В. П., Штома В. Д. Спортивне орієнтування як засіб фізичної підготовки курсантів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. Вип. 11. С. 96–99.

4. Старчук О. О., Пронтенко В. В., Михнюк О. В., Барковський Д. О., Родіонов М. О., Краснопольський М. М., Корак Є. О. Теоретико-методичні основи формування фізичної готовності курсантів засобами спортивного орієнтування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. Вип. 12. С. 148–151.

5. Тимошук М. О., Юденко О. В. Спортивне орієнтування як ефективна складова комплексної фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів військовослужбовців АТО і ОСС в Україні. *Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту : матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю*. Івано-Франківськ – Київ, 2020. С. 90–98.

6. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура: навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів. 2018. 104 с.

Науковий керівник:

д.пед.н., професор,

Національний університет "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка

Жара Ганна Іванівна

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА МОДЕЛЬНОЮ НАВЧАЛЬНОЮ ПРОГРАМОЮ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. 5-6 КЛАСИ»

Ярослав Ємець

Жанна Цимбалюк

***Анотація.** У 2022-2023 навчальному році розпочалось впровадження Державного стандарту базової середньої освіти. Дослідження спрямоване на визначення особливостей організації уроків фізичної культури за Модельною навчальною програмою «Фізична культура. 5-6 класи».*

***Ключові слова:** школярі, фізична активність, фізичний розвиток, фізична підготовленість, навчальна програма, фізична культура.*

Метою освітньої галузі «Фізична культура» є гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом.

У 2022-2023 навчальному році розпочалось впровадження Державного стандарту базової середньої освіти та організація навчального процесу за новою Типовою освітньою програмою для школярів 5-х класів закладів загальної середньої освіти України [4, 5].

Відповідно Модельній навчальній програмі з навчального предмета «Фізична культура» для 5-6 класів НУШ [5], яка рекомендована Міністерством освіти і науки України, заклади освіти розробляють власну програму, що реалізує ціннісні орієнтири, ключові компетентності й вміння школярів. Вона затверджується на педагогічній раді. Її зміст містить інваріантний (обов'язковий) модуль, що охоплює теоретико-методичні знання та загальну фізичну підготовку, та варіативні модулі (загальна кількість – 60), які обираються з врахуванням умов матеріально-технічної бази, кадрового забезпечення та бажання учнів [3, 5]. Рекомендовано опанування за рік 12-16 варіативних модулів [2, 5]. Впродовж кожної чверті обирається 3-4 модулі за результатами опитування учнів. В ході спортивних заходів (ігри, змагання, челенджі, квести тощо), що відбуваються впродовж навчального року вдосконалюються та контролюються отримані знання та навички.

Чітко регламентоване навчальне навантаження на тиждень не враховує 3 години обов'язкових, передбачених для фізичної культури. За

умови проведення уроку фізичної культури у декількох класах одночасно мають враховуватись вікові групи. Рекомендоване більшість уроків проводити на відкритому повітрі [1].

Відвідування уроків фізичної культури є обов'язковим для усіх груп учнів, розподілених за станом здоров'я (основної, підготовчої, спеціальної), але учитель встановлює дозволене навантаження.

Обов'язковими є домашні завдання з фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухливого режиму, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту у вільний час, можуть містити індивідуальні завдання у разі уповільнення розвитку фізичних якостей школяра, або індивідуальну програму самостійних занять із різних варіативних модулів.

Визначення рівня фізичної підготовленості школярів проводять у вигляді тестування рівня розвитку основних фізичних якостей (з урахуванням віку та статі учнів): швидкість (біг 30 м); витривалість (рівномірний біг без урахування часу); гнучкість (нахил тулуба вперед із положення сидячи); сила (згинання та розгинання рук в упорі лежачи); спритність (човниковий біг 4×9 м); швидко-силові (стрибок у довжину з місця); метання малого м'яча на дальність; піднімання тулуба в сід за 30 с [1, 5]. Вправи з тестування можуть бути доповнені на розсуд учителя.

При підсумковому оцінюванні наприкінці року (семестру) необхідно враховувати ставлення учня до уроків (відвідування, активність), здатність застосовувати в житті навички і вміння, визначені навчальною програмою, оволодіння теоретичними знаннями, соціальну поведінку (відвідування спортивної секції, дотримання правил безпечної поведінки, тощо). Це впливає на формування фізичнорозвиненої особистості, яка володіє оптимальними способами виконання фізичних вправ, життєвонеобхідними руховими вміннями та навичками, свідомо ставиться до фізичної активності і веде активний спосіб життя.

Отже, урок залишається основним видом занять фізичною культурою, що охоплює всіх школярів (за віком, станом здоров'я, рівнем підготовленості, тощо). Навчальний матеріал спрямований на розвиток здоров'язбережувальної компетентності та стійкої мотивації до регулярних занять фізичною культурою і спортом (як в спортивних секціях, так і самостійних), що впливатиме на підвищення рівня рухової активності.

Література:

1. Коробов М. Методичні орієнтири щодо викладання предметів «Фізична культура» та «Захист України» в 6-11 класах у 2022-2023 навчальному році. С. 514–527.
2. Волкова І. Несен О. Поєднання варіативних модулів в одному навчальному періоді для учнів 5-6 класів, відповідно до вимог модельної навчальної програми. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції, 27–28 квітня 2023р.* Харків: 2023. С. 376-382.
3. Несен О. Вибір варіативних модулів для занять впродовж однієї навчальної чверті для учнів 5–6 класів, відповідно до вимог модульної програми. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення* : збірник тез I Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 14 квітня 2023 року. Харків : Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2023. С. 82-86.
4. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році. Додаток 16. Освітня галузь «Фізична культура». URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/metodichni-rekomendaciyi>
5. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. (2000). Педан О.С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрин А. А., Дерев'янка В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші. Міністерство освіти і науки України. 17.08.2022. URL: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/navchalni-programy.html>

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЯК НЕВІД'ЄМНОЇ СКЛАДОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Діана Задорожня

Анотація. Психологічна підготовка дуже важлива для успіху в спортивній діяльності. В дослідженні проведено аналіз психоемоційних складових, спрямованих на встановлення методу формування та виявлення шляхів удосконалення вольових якостей спортсмена, в яких закладена база для досягнення поставлених завдань.

Ключові слова: психологічна підготовка у спорті, психоемоційний стан спортсмена, вольові якості, формування вольових якостей.

Вступ. Нарівні з фізичною важливе місце посідає й психологічна підготовка спортсмена. Психологічна підготовка розглядається не тільки як особливий вид підготовки поряд з фізичною, спеціальною, тактичною, теоретичною, технічною, але і як особливий елемент кожного з цих видів

підготовки. Для успіху в спортивній діяльності необхідне формування суб'єктивного ставлення, оцінки значущості всіх видів виконаної роботи, налаштування спортсмена на довготривале й тяжке тренування.

Психологічна підготовка має на меті сформувати чітке уявлення цілі, способів її досягнення, усунення емоційного вигорання, формування вольових якостей, напрацювання й удосконалення техніки, вмінь, знань та навичок, також формування м'язової пам'яті спортсмена. Важливим елементом під час спортивної діяльності спортсмена є наявність мотивації, яка досягається й підтримується саме завдяки психологічним пропрацюванням.

Блок мотивації є базовим механізмом діяльності, що підтримує необхідний рівень активності в процесі тренувань і змагань. Для досягнення результатів вкрай необхідне пропрацювання емоційного стану спортсмена.

Мета та завдання - встановлення методу формування та виявлення шляхів удосконалення вольових якостей спортсмена, в яких закладена база для досягнення поставлених завдань.

Виклад основного матеріалу. Коливання психоемоційного стану супроводжують спортсмена впродовж всієї його спортивної кар'єри. Під час тренувань, на змаганнях і навіть у вільний від тренувань час. Підготовка спортсмена потребує чималих фізичних й психологічних зусиль та роботи над собою.

Довготривалі тренування потребують значної тривалої фізичної та розумової енергії сумісно з психологічним навантаженням. Основними завданнями психологічної підготовки спортсмена є створення готовності до тривалого тренувального процесу, до фізичного болю, актуалізації його особистісних якостей до конкретного завдання та готовність викластись на сто відсотків. Психологічна підготовка спортсменів проводиться за допомогою різних варіантів бесіди та особисто-внутрішнього пропрацювання, шляхом самоаналізу. Застосовуються роз'яснювальні, психотерапевтичні, психокорекційні або інформаційні бесіди для налагодження внутрішньоособистісних конфліктів, формування впевненості в собі. За допомогою навчання саморегуляції спортсмен може врегулювати свій психоемоційний стан як під час тренувань, так і безпосередньо під час змагання.

Психологічна підготовка є складовою тренувального процесу. Вона ділиться на загальну психологічну підготовку і підготовку до конкретного

змагання. Завданням загальної психологічної підготовки є виховання моральних і вольових якостей та розвиток і вдосконалення спеціалізованих сприйняттяв. Таких як, увага, спостережливість, мислення, здатність керувати своїми емоціями. До моральних якостей відноситься колективність та патріотизм, до вольових – витримка, цілеспрямованість, наполегливість, ініціативність, дисциплінованість, рішучість і сміливість. Їх формування здійснюється в тісному взаємозв'язку.

Для досягнення високих спортивних результатів ключову роль грає саме вольова підготовка. Вона формується в процесі переборення деяких труднощів, які розділяють на [3]:

1) Переборення втоми. В процесі змагань, під час тренування підвищується працездатність спортсмена, шляхом додаткового навантаження, яке перевищує навантаження на змаганнях. Це може бути збільшення тривалості тренування, збільшення фізичного навантаження, додаткові вправи після основного тренування і т. д.

2) Новизна і неочікуваність дій. Під час тренувань створюються та залучаються ускладнені умови, наприклад, погодні умови, втручання інших осіб, сторонніх звуків та рухів.

3) Боязнь відповідальності за свої дії та ініціативу. Це стосується більш командних видів спорту, коли наявна вигідна позиція для, наприклад, забивання голу. Гравець або боїться атакувати, або атакує з невпевненістю, допускаючи помилки. Боязнь і невпевненість виникають або через погану підготовленість гравця або після декількох невдалих дій. Шляхом усунення є навантаження відповідальних моментів на гравця, для того, щоб навчитись брати на себе відповідальність.

4) Боязнь травми. Вона переважно виникає після важкої травми, отриманої в процесі тренувань або змагань. Травмований гравець після одужання стає надмірно обережним і нерішучим. В цьому випадку потрібні відповідні обмеження в тренувальних заняттях і підвищена увага тренера.

Виховання волі залежить від власного бажання, прикладених зусиль, морального та психологічного стану. Становлення вольової поведінки розділяють на розвиток окремих якостей, які є її складовою.

Цілеспрямованість – це прагнення до поставленої мети, підпорядкованість їй дій та думок. Вона передбачає розвиток мотивації. Необхідною умовою розвитку цілеспрямованості є наявність у спортсмена

стійких принципів поведінки та переконань. До шляхів формування цілеспрямованості відносять [3]:

1) Використання у виховній роботі прикладів досвіду успішних людей. Ознайомлення з їхнім особистим досвідом.

2) Забезпечення переконань, які ґрунтуються на розумінні сенсу розвитку людини і суспільства.

3) Наявність стійкої системи спортивного тренування. Завчасність планування дій і вправ, які дозволять підвищити спеціальну працездатність спортсмена.

Ініціативність – це особистісна риса, що характеризується здатністю висувати нові ідеї, пропозиції, діяти на власний розсуд. Формування ініціативності полягає в усвідомленні ситуації, де треба прийняти самостійне рішення. Вона також передбачає відповідальність за свої дії. Основним методом розвитку ініціативності є створення для спортсмена таких умов, з яких він повинен вийти власними силами. Шляхами формування ініціативності є [3]:

1) Розвиток почуття впевненості у власних діях.

2) Залучення спортсмена до самостійного вирішення посильних йому завдань.

3) Розвинути вміння брати відповідальність за свої дії.

4) Створення ситуацій, де потрібний творчий підхід для їх вирішення.

Дисциплінованість – це схильність людини до дотримання правил роботи й норм поведінки. Вона передбачає здатність підкоряти свої дії та вчинки вимогам. Ця волюва якість, як правило, пов'язана з прагненням спортсмена свідомо регулювати свою поведінку. Формування дисциплінованості поєднує в собі закріплення знань, вмінь і звичок дисциплінованої поведінки, дотримання устанавленого режиму, виконання правил поведінки, постійну турботу про самодисципліну.

Рішучість – це властивість особистості, що виявляється у досить швидкому й продуманому виборі цілі та способі її досягнення. Як волюва якість - рішучість характеризується здатністю спортсмена у складних умовах брати на себе відповідальні рішення і виконувати їх. Для прояву рішучості спортсмен повинен чітко уявляти мету, обдумати і скласти план дій, критично оцінити обставини та сформувати рішення. Основні шляхи формування рішучості [3].

1) Прийняття самостійних рішень у складних умовах спортивної діяльності.

2) Правильний вибір можливих рішень у загальній системі дій, спрямованих на досягнення мети.

4) Подолання внутрішніх коливань і сумнівів.

5) Вироблення стійкого почуття впевненості у своїх діях.

Сміливість і стійкість – це здатність спортсмена розвивати потрібні вольові зусилля при виконанні дій, пов'язаних зі страхом і великими труднощами. Розвиток і закріплення цих якостей передусім передбачають формування високих ідеалів і стійких моральних почуттів, спираючись на які спортсмен здатен впевнено долати труднощі.

Висновок. Психологічна підготовка є однією зі складових компонентів забезпечення якісної підготовки до змагань. Вона направлена на формування необхідних психічних якостей, знань, вмінь і досягнення впевненості в собі, що забезпечить можливість розв'язання поставлених задач.

Формуючи вольові якості в процесі спортивного тренування, необхідно прагнути до формування окремих якостей, як елементів загальної психологічної підготовки. Уміння змушувати, переконувати, спонукати постійно долати труднощі тренування, бути дисциплінованим, твердо виконувати режим і розпорядок дня – грає величезну роль у психологічній підготовці, зокрема, й у вольовій.

Формування вольових якостей – це не епізодична робота, а постійна кропітка праця, що вимагає великої затрати сил, часу, завзятості й ентузіазму під час всієї багаторічної підготовки спортсменів.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому планується дослідити вплив психологічних підготовки на результати спортсмена в змагальній діяльності, а також зміни термінів тренування до поставленої задачі з наявністю посиленої мотивації.

Література:

1. Пазичук О. В. Психологічна підготовка в спортивних іграх. Головна - Репозитарій Вінницького Національного Технічного Університету. URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/29561/8816.pdf> (дата звернення: 23.10.2023).

2. Підлужняк О. І. Психологічна підготовка в спорті. URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/29561/8816.pdf> (дата звернення: 23.10.2023).

ГРА, ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ-ПІДВОДНИКІВ 12-15 РОКІВ

Олексій Захаров

Анотація. Соціально-педагогічне значення спрямованого використання засобів фізичної культури в підлітковому віці полягає в створенні фундаменту гармонічного фізичного розвитку, зміцненні здоров'я, фізкультурного виховання, накопичення передумов для успішного оволодіння виробничо-трудовими, військовими й іншими спеціальними руховими діями. Також, має підтримуватися поточна фізична й розумова працездатність, що забезпечує успішність у навчальних заняттях, а в перспективі - ефективність будь-якої суспільно-корисної діяльності [2, 3, 7, 8].

Заняття водними видами спорту зміцнює здоров'я й формує гармонійно розвинену особистість. От чому так важливо, щоб дитину, підлітка з раннього віку приваблювала не просто фізична активність, але ще й зміст самого процесу занять спортом. Задля цього, у водних видах спорту досить вдало застосовується практичний матеріал з інших видів спорту, наприклад, рухливі та спортивні ігри [6].

Купання, ігри на воді, біля води, плавання сприяють всебічному фізичному розвитку дитини, підлітка. Взагалі, юним спортсменам, дітям більше властива динаміка, де під час фізичного навантаження чергуються напруга й розслаблення різних м'язів, що збільшує їхню працездатність і силу [1].

Тому, застосування такої спортивної гри такої, як баскетбол, може мати досить значне практичне значення під час навіть професійної підготовки.

Ключові слова: ігровий метод, юні спортсмени, підводний спорт, спосіб плавання брас.

Ігрова форма в умовах плавання та інших споріднених видів спорту застосовується вже давно. Але її сенс, зазвичай, розглядається, як розвага або виклик емоційного сплеску з метою зняття напруги. Тому, наприклад, коли основним змістом заняття є конкретна гра – баскетбол, і вона займає майже всю підготовчу частину, а це приблизно 15-20 хвилин часу певного тренування, то на нашу думку, її застосування повинно мати більший сенс, ніж зазвичай. Наприклад, тренер-викладач має застосовувати ігровий метод, також для відпрацювання декількох елементів фізичної складової.

У відповідності до об'єктивно існуючих умов вирішення задач у спортивній діяльності та загально-актуальних завдань для навчально-тренувальної роботи, кожна дія містить частини (орієнтовну, виконавчу і

контрольно-коригуючу) [4], що дозволяє застосовувати переваги позитивного переносу навички.

Так, при проведенні подібного заняття в підготовці плавців-підводників, треба ставити завдання, де вимагається виконання акцентованих, швидких та високих стрибків. Тобто, наявність невеличкого ігрового сюжету, імітація, ігрової ситуації, де сам спортсмен уявляє власний стрибок, скажімо, зі стартової тумби на змаганнях з дотриманням певних правил. Це передбачає трохи інакший підхід до організації гри. У такому випадку, гра стає тим доступним засобом, що сприяє швидкому оволодінню та вдосконаленню умінь і навичок професійної сфери діяльності.

Такі впливи доцільно застосовувати, вже в дитячих спортивних групах, тому що вони сприяють:

1. Підвищенню інтересу дітей до повторення знайомих вправ.
2. Підвищенню емоційності й зменшенню монотонності.
3. Вихованню сміливості, ініціативності, самостійності.

Застосування на заняттях з плавання, підводного спорту ігрового й змагального методів дозволяє ефективно вирішувати такі завдання, як формування та вдосконалення рухової навички, здійснювати контроль над рівнем підготовленості учнів і ін.

На нашу думку, залежно від мети гри, можна давати відповідні назви. Наприклад, гра з назвою «Убий комаху на даху». Вона полягає в тім, що при виконанні стрибку з кидком м'яча в корзину, під час гри в баскетбол, плавець - підводник уявляє собі, що він має стрибнути настільки високо, щоб дістати комаху на стелі. Або уявити як він стрибає в басейні зі стартової тумби та перестрибує низку прапорців за 3-5 м від старту та таке інше.

Тому, від тренера-викладача вимагається визначення такого поліфункціонального завдання на саму гру.

Усі ігри повинні проводитися з дотриманням правил Т.Б. і при гарній організації тих, хто займається, тоді гра буде ефективнішою.

Але підбор ігор з певними завданнями у заняттях тренер має здійснювати сам. Це залежить від умов (підлога), контингенту (вік, темперамент).

Важливо, щоб тренер умів постійно бачити, кому зі спортсменів потрібна допомога, а кого варто утримувати від надмірної активності, адже зайві напруження неспецифічного плану для плавців інколи закінчуються травмуванням. Усі вправи мають виконуватися помірним способом.

Виходячи, із цього важливо правильно вибрати зміст самої гри.

Висновки. Застосування ігрового методу у процесі підготовки плавців-підводників, дозволяє їм швидше та якісніше відпрацьовувати робочий матеріал в більшому обсязі ніж у загально - прийнятому.

Практичне застосування гри дозволяє швидше освоїти чи вдосконалити професійні навички для води. Найбільш оптимальним сполученням навчального матеріалу в ігрових заняттях варто вважати використання схеми «Гра-Навчання/Вдосконалення-Гра».

Перспектива подальших досліджень полягає у виявленні рівня впливу саме такого підходу до застосування гри під час підготовки спортсменів різних видів спорту, зокрема плавців-підводників.

Література:

1. Баламутова Н.М. Игры на воде как средство обучения плавания детей дошкольного и младшего школьного возраста. *Учебно - исследовательская работа студентов*: Сборник научно-методических работ. Харьков, 1995.
2. Ворона В.В., Заяц С.В. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» Суми : Сум ДПУ імені А.С.Макаренка, 2023. 167 с.
3. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій. Харків : ОВС, 2001.
4. Дубовис М. С., Короп Ю.О. Ігри та ігрові вправи для початкового навчання плавання: Посібник для вчителів. Київ : Радянська школа, 1991. 75 с.
5. Ляшенко А.М., Делова І.О., Козіна Ж.Л., Делова К.О., Дудник О. К. Плавання: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів / Під загальною редакцією Ж.Л. Козіної. Харків, 2010.
6. Сіренко Р. Плавання. Львів:Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 254 с.
7. Янчук М.Ю., Ячнюк І.О., Ячнюк Ю.Б. Плавання з методикою викладання : навчально-методичний посібник. Чернівці : Видавництво Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.

науковий керівник:

к.пед.н., доцент,

доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу

ХНПУ ім Г.С. Сковороди

Наталля Баламутова

доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу

ХНПУ ім Г.С. Сковороди

Андрій Ляшенко

ВАЖЛИВІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Сергій Іващенко

Альона Поліщук

Анотація: Статтю присвячено дослідженню важливості психологічної підготовки військовослужбовців під час виконання відповідних завдань за призначенням. Психологічна підготовка є невід'ємною частиною тренувального процесу. Вона дозволяє спортсменам досягати максимальних результатів і підвищувати свою конкурентоспроможність, справляючись зі стресом, емоційним навантаженням і іншими труднощами. Також у статті звертається увага на порівняння думок вчених щодо психологічної підготовки військовослужбовців під час виконання відповідних завдань.

Ключові слова: психологічна підготовка, емоції, стресостійкість, військовослужбовці, спортивна діяльність, спеціальна фізична підготовка.

Вступ: Спорт є невід'ємною частиною життя військовослужбовців. Він сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної підготовки та морально-психологічного стану. Однак, щоб досягти успіхів у спорті, військовослужбовці повинні мати також відповідну психологічну підготовку.

В більшості професіях, що пов'язані із спортом виникають психологічні проблеми, які викликані на фоні стресу. Це може бути спричинено довгими тренуваннями, фізичними та психологічними навантаженнями, тому може знизитися життєва активність та зменшитися стрімкий ріст у спорті.

Метою даної теми є розкриття важливості ролі психологічної підготовки спортсменів у спортивній діяльності та з'ясування, як фізичні тренування впливають на фізичну та психологічну готовність військовослужбовців до роботи в екстремальних умовах.

Завдання полягають у вивченні зв'язку між фізичними тренуваннями та психологічним станом військовослужбовців; оцінці ефективності різних типів фізичних вправ та тренувань на готовність до дій у небезпечних умовах.

Отже, *психологічна підготовка спортсменів у спортивній діяльності* – це комплекс заходів щодо формування, розвитку та вдосконалення психологічних якостей спортсменів шляхом цілеспрямованої та систематичної підготовки, необхідних спортсменам для успішної професійної діяльності. Вона сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки, таких як: загальної фізичної підготовленості, спеціальної

фізичної підготовки, теорії, тактики, техніки та є умовою успіху в змаганнях.

Питання фізичної підготовки військовослужбовців та її впливу на їхню психологічну стійкість досліджувалося зарубіжними й вітчизняними вченими.

Зокрема, низка науковців зазначають, що ефективне використання військовослужбовців досягається не лише результатами підготовки особового складу, а й їх психологічними якостями та їхньою стресостійкістю. Управління стресом забезпечують військовослужбовцю ефективність його дій у складних ситуаціях і дозволяє зберегти своє здоров'я й дієздатність під час виконання відповідних завдань в умовах високої невизначеності й небезпеки [2, с. 168].

Аналізуючи значення фізичної підготовки військовослужбовців, можна виділити основні проблеми і шляхи їх вирішення. Так, військовослужбовці, що мають гарну фізичну форму, зберігають більше швидкий і точний рівень підготовки й умінь за значного впливу є фізичного тиску й психічного напруження. Такі військовослужбовці швидше опановують військову справу й пристосовуються до умов військового життя [3, с. 37].

Враховуючи викладене, думки науковців є взаємодоповнювальними, вони акцентують увагу на важливості фізичної підготовки для забезпечення військовослужбовців необхідними знаннями, вміннями та навичками для виконання бойових завдань. В той же час, не слід забувати, що фізична підготовка є лише одним із компонентів, що визначає ефективність військовослужбовців у бою. Виходячи з цих думок, можна зробити висновок, що ефективна система фізичної підготовки військовослужбовців повинна бути спрямована на розвиток у них не лише фізичних, а й психологічних якостей, зокрема стресостійкості. Це дозволить військовослужбовцям зберігати високий рівень ефективності своїх дій у складних і небезпечних ситуаціях, зокрема під час виконання бойових завдань.

Розглянувши дані поняття можна визначити важливість психологічної підготовки військовослужбовців під час тренування.

Психологічна підготовка є важливим компонентом спортивної діяльності. Вона допомагає спортсменам досягати високих результатів,

підвищувати свою працездатність, справлятися зі стресом і емоційним навантаженням та включає в себе такі компоненти:

Психологічна установка - це готовність спортсмена до певної діяльності, яка включає в себе уявлення про мету, завдання, можливі труднощі та способи їх подолання. Психологічна установка допомагає спортсмену концентрувати увагу на важливих аспектах діяльності, зберігати мотивацію та впевненість у собі.

Психологічна саморегуляція - це здатність спортсмена контролювати свої емоції, думки та поведінку. Вона допомагає спортсмену залишатися спокійним і сконцентрованим у стресових ситуаціях, а також відновлюватися після фізичних та емоційних навантажень.

Психологічна адаптація - це здатність спортсмена пристосовуватися до нових умов. Психологічна адаптація допомагає спортсмену швидко адаптуватися до змін у спортивній діяльності, таких як зміна тренера, команди, правил гри або умов змагань.

Фізичні тренування є важливим компонентом підготовки військовослужбовців. Вони допомагають підвищувати фізичну силу, витривалість, координацію та швидкість реакції та впливають на фізичну та психологічну готовність військовослужбовців до роботи в екстремальних умовах, а саме: *фізична сила* необхідна військовослужбовцям для виконання різних фізичних завдань, таких як підняття вантажів, перенесення поранених, біг у важкому спорядженні; *витривалість* важлива для виконання бойових завдань, які можуть тривати кілька годин або навіть днів; *координація* - для використання зброї, обладнання та виконання інших завдань, які вимагають точності та координації рухів; *швидкість реакції* потрібна, щоб захистити себе та інших у складних ситуаціях.

Практика військової підготовки доводить, що військовослужбовці, які перебувають у відмінній фізичній формі, довше і на вищому рівні зберігають швидкість і влучність прийомів бою під впливом фізичного тиску та психічного напруження, набувають знання, навички та вміння, необхідні для виконання. Іншими словами, вони опановують військову професію і швидше пристосовуються до незвичних умов військового життя [1, с.37]. Крім того, фізичні тренування допомагають підвищувати стресостійкість військовослужбовців. Стресостійкість - це здатність військовослужбовця справлятися зі стресом і зберігати працездатність у складних умовах. Щоб

запобігти виникненню стресу під час тренування, психологічна підготовка спортсменів здійснюється різними методами, наприклад:

- *Психологічні тренінги* - систематичні заняття, спрямовані на розвиток психологічних якостей, необхідних для успішної спортивної діяльності.
- *Психологічне консультування* - це зустрічі зі психологом, під час яких спортсмен може обговорити свої психологічні проблеми та отримати консультацію щодо їх вирішення.
- *Самосвідомість* - це здатність спортсмена усвідомлювати свої психологічні стани та процеси. Самосвідомість допомагає йому розуміти себе та свої реакції на різні ситуації.

Таким чином, фізичні тренування та психологічна підготовка є важливими компонентами підготовки військовослужбовців до роботи в екстремальних умовах. Психологічна підготовка є невід'ємною частиною спортивної діяльності. Вона допомагає спортсменам досягати високих результатів, підвищувати свою працездатність, справлятися зі стресом і емоційним навантаженням.

Висновки: Отже, аналізуючи вище зазначене, можна зробити декілька висновків. Психологічна готовність військовослужбовця до виконання поставлених завдань визначає його здатність до активних дій в складних умовах. Знання військовослужбовцем своїх психологічних особливостей дозволяє контролювати свою психіку і діяти ефективно навіть у складних ситуаціях. Фізичні тренування будуть ефективними під час формування психологічної готовності, якщо правильно їх організувати та врахувати всі важливі аспекти. Психологічна стійкість дозволяє завчасно реагувати на складні ситуації, зміни обставин, зниження рівня страху, напруги та тривоги, а також контролювати емоції і забезпечити успішне та ефективне виконання професійних завдань. Фізична підготовка військовослужбовців є важливим компонентом для формування психологічної стійкості й готовності до професійної діяльності, під час якої психологічна підготовка взаємодіє з фізичною і має досить великий вплив на розвиток військово-професійних компетентностей. Фізична сила й витривалість, які розвиваються під час фізичної підготовки, підтримують загальний стан організму військовослужбовців і забезпечують швидке відновлення після фізичного зусилля, що є важливим для підтримання психологічної стійкості.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі: Важливо підвищити роль психологічного тренінгу в спортивних заходах і розробити більш ефективні програми психологічної підготовки спортсменів.

Література:

1. Гнидюк О. П., Куценко А. Я. Фізична підготовка військовослужбовців, основні проблеми та шляхи вирішення. Академічні студії. 2022. № 2. С. 36-41. URL: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.2.6> (дата звернення: 19.06.2023)

2. Українець В. М. Психологічна стійкість військовослужбовців: сутність поняття. Наукова дискусія: питання педагогіки та психології : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 3–4 грудня 2021 року). Київ, 2021. С. 168-169 URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/16684/1/knopp.org.ua_Декабрь_2021.pdf (дата звернення: 19.06.2023).

3. Гнидюк О. П., Куценко А. Я. Фізична підготовка військовослужбовців, основні проблеми та шляхи вирішення. Академічні студії. 2022. № 2. С. 36-41. URL: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.2.6> (дата звернення: 19.06.2023)

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ І МІЖНАРОДНИХ ЗМАГАНЬ ТА УЧАСТІ В НИХ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Ярослав Ісічко

Анотація. У статті розглянуто особливості впливу воєнного конфлікту на організацію та проведення національних і міжнародних змагань, виявлено проблеми й виклики, з якими стикаються спортсмени, організатори і тренери в умовах воєнного стану. Показано, що сучасний воєнний конфлікт в Україні створює значні труднощі для організації та проведення спортивних подій різного масштабу, а також участі в них великої кількості українських спортсменів. Основні ризики пов'язані з ракетною небезпекою, як загрозою для всіх учасників і організаторів змагань. Перешкоджаючим фактором участі в змаганнях може бути обмеження виїзду громадян за кордон, що робить неможливим виступ українських спортсменів на міжнародних змаганнях. Втрати і травми в зоні конфлікту викреслюють спорт з життя спортсменів, які б могли і далі виступати на змаганнях, перемагати та популяризувати свої види спорту. Вирішення цих проблем вимагає комплексного підходу залучення наукових, спортивних та владних структур.

Ключові слова: військовий конфлікт, змагання, спортивні події, спортсмени.

Вступ. Україна, що сьогодні потерпає від агресії сусідньої держави, стикається з викликами щодо організації й проведення спортивних змагань, а також участі спортсменів у спортивних подіях в умовах військового конфлікту. Існує велика кількість проблем для українських спортсменів як учасників внутрішніх національних змагань так і міжнародних. Серед них: ракетна небезпека, обмеження на виїзд чоловіків за кордон, несприятливі психологічні стани учасників змагань та інші проблеми, що виникають у зв'язку з воєнним станом [8].

Мета дослідження. Вивчити та проаналізувати вплив воєнного конфлікту на організацію та проведення національних і міжнародних змагань, виявити проблеми й виклики, з якими стикаються спортсмени, організатори і тренери в умовах воєнного стану.

Завдання: 1) Виявити проблеми, що можуть виникати в ході організації та проведення спортивних подій в умовах конфлікту. 2) Проаналізувати перешкоди й обмеження з якими стикаються спортсмени під час виїзду за кордон у період воєнного стану. 3) Визначити вплив війни на фізичний та психічний стан спортсменів, а також етичні аспекти, з якими стикаються атлети в умовах воєнного конфлікту.

Методи дослідження: вивчення та аналіз літературних джерел з проблеми дослідження; опитування та інтерв'ювання досвідчених тренерів, спортсменів і організаторів спортивних заходів для збору експертної думки; аналіз конкретних прикладів країн, які зазнали впливу воєнного конфлікту на спортивну діяльність.

Результати дослідження. Огляд літературних джерел та опитування тренерів, організаторів змагань і спортсменів дозволила виявити три основних фактори, що зумовлюють основні проблеми з якими стикаються спортсмени та спортивні організації в умовах конфлікту під час змагальної діяльності. Серед них: ракетна небезпека, обмеження виїзду на змагання за кордон чоловіків спортсменів і несприятливі психологічні й фізичні стани спортсменів у зв'язку з отриманням травм у зоні конфлікту та втратами знайомих, близьких і рідних.

Так, у контексті воєнного конфлікту, однією з основних загроз стає ракетна небезпека, яка впливає на організацію та безпеку спортивних заходів. Запуск ракет та можливі обстріли стають факторами, які ускладнюють проведення змагань та роблять їх небезпечними для учасників, глядачів та організаторів.

Розробка та впровадження систем попередження та захисту від ракетної небезпеки стає важливою складовою в роботі спортивних організацій та владних структур. Зокрема, розташування та функціонал ракетно захисних систем повинні враховувати географічні особливості спортивних об'єктів та максимально забезпечувати їх захист у разі можливої ракетної атаки [5, 6].

Спортивні об'єкти потребують спеціалізованих систем безпеки, які враховують можливі ризики від ракет. Це включає в себе розробку та встановлення сучасних систем раннього виявлення, систем оповіщення та евакуації в разі небезпеки. Забезпечення безпеки на спортивних заходах у зоні можливого ракетного обстрілу вимагає тісної співпраці з військовими експертами та науковцями [6].

Умови воєнного конфлікту змушують спортивні організації адаптувати свої заходи до умов ракетної небезпеки. Це може включати перегляд графіку, вибір безпечних локацій для проведення заходів, а також впровадження додаткових заходів безпеки для учасників та глядачів. Наприклад, проведення заходів у місцях з наявністю бомбосховища, у які учасники змагань можуть сховатись під час повітряної загрози. Іншим варіантом є проведення змагань в умовах за параметрами безпеки вже схожих на бомбосховище, в таких місцях як станції метро або підземний паркінг [11].

Особливою проблемою в умовах воєнного конфлікту, стає виїзд чоловіків-спортсменів на міжнародні змагання через обмеження, пов'язані із збройним конфліктом. Ця складність впливає на можливості українських спортсменів у підтримці та розвитку їхньої кар'єри в умовах воєнного стану [2].

У воєнних умовах уряд може вводити обмеження на виїзд громадян, зокрема спортсменів, на території інших країн. Це може бути обумовлено важливістю забезпечення безпеки громадян у зоні конфлікту. Організація виїзду стає важливим питанням, яке вимагає узгодження між спортивними організаціями та владними структурами [4].

Для подолання труднощів виїзду чоловіків-спортсменів в умовах воєнного стану важлива роль належить співпраці між спортивними організаціями та дипломатичними структурами. Діалог та взаєморозуміння допомагають розробляти адаптивні стратегії та знаходити оптимальні шляхи для забезпечення безпеки та прав спортсменів. Так, наприклад,

зараз чоловіки можуть виїхати на змагання за кордон лише у складі національної збірної, але у комерційних дисциплінах, де упор є на результат від особистих досягнень спортсмена, нажаль варіантів виїзду немає [9].

Для вирішення цієї проблеми необхідна розробка ефективних правових та безпекових стратегій для збереження прав та здоров'я спортсменів у складних умовах воєнного конфлікту. Також слід ураховувати медійний фактор виступів українських атлетів, які можуть на міжнародній арені транслювати українську думку і цінності, висвітлюючи проблематику війни в Україні для світової спільноти. Таким прикладом може бути вчинок української фехтувальниці Ольги Харлан яка не потиснула руку своїй російській опонентці, виражаючи тим самим ставлення до країни-агресора і окупанта [10].

Умови воєнного конфлікту також можуть приводити до серйозних загроз життю та здоров'ю спортсменів, які знаходяться в зоні конфлікту, а та їхніх близьких, колег і знайомих, що має серйозний психологічний вплив на спортивну спільноту. Розглядаються аспекти травматичного досвіду, стресу та психологічної підтримки для спортсменів, які втратили колег чи самі постраждали. На війну уходять багато молодих чоловіків, які до початку повномасштабної війни в Україні тренувались та будували свої спортивні кар'єри. Учуть у війні забирає у них цю можливість, а іноді нажаль і життя [1].

Після травм або втрати кінцівок необхідна ефективна система підтримки та реабілітації для спортсменів. Розглядаються програми та сервіси, спрямовані на відновлення фізичного та психічного здоров'я постраждалих спортсменів. Наприклад бразильське джиу-джитсу є ефективним варіантом реабілітації спортсменів які зазнали травм нижніх кінцівок, адже у цьому бойовому мистецтві, спрямованому на партер немає необхідності в ходьбі чи бігу. Більш того вже зараз такі організації як TMS проводять національні змагання для людей які втратили мобільність [3, 7].

На нашу думку, подальший розвиток ефективних стратегій психологічної підтримки, забезпечення медичної безпеки та реабілітації стануть важливими кроками для підтримки та відновлення спортивної спільноти в умовах воєнного конфлікту.

Висновки. Сучасний воєнний конфлікт в Україні створює значні труднощі для організації та проведення спортивних подій різного масштабу, а також участі в них великої кількості українських спортсменів. Основні

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

ризика пов'язані з ракетною небезпекою, як загрозою для всіх учасників і організаторів змагань. Перешкоджаючим фактором участі в змаганнях може бути обмеження виїзду громадян за кордон, що робить неможливим виступ українських спортсменів на міжнародних змаганнях. Втрати і травми в зоні конфлікту викреслюють спорт з життя спортсменів, які б могли і далі виступати на змаганнях, перемагати та популяризувати свої види спорту. Вирішення цих проблем вимагає комплексного підходу залучення наукових, спортивних та владних структур. Розробка і впровадження ефективних стратегій безпеки, розвиток міжнародного співробітництва та підтримка для постраждалих спортсменів стануть основою для подолання цих труднощів у сфері спорту під час війни.

Література:

1. Андрєєва В.Л. Через повномасштабне вторгнення загинули понад 250 спортсменів – Мінспорту .[Інтернет]. 2023; Доступно на <https://life.pravda.com.ua/society/2023/03/14/253340/>
2. Бондар А.С. Стратегії Безпеки та Захисту Спортсменів у Зоні Воєнного Конфлікту. International Journal of Sport Security.[Інтернет]. 2021. 1(1). С.12-20. Доступно на https://www.researchgate.net/publication/371762014_Strategicne_upravlinna_rozvitkom_fizicnoi_kulturi_i_sportu_Strategic_management_of_the_development_of_physical_culture_and_sports
3. Галазюк В.О. Системи Підтримки та Реабілітації Спортсменів у Зоні Конфлікту. Strategic managment of physical culture and sports.[Інтернет]. 2023. 1(1). С.21-23. Доступно на https://www.researchgate.net/publication/371762014_Strategicne_upravlinna_rozvitkom_fizicnoi_kulturi_i_sportu_Strategic_management_of_the_development_of_physical_culture_and_sports
4. Гніздовська Г.С. Експертна думка. Проблемні питання виїзду спортсменів за кордон під час війни. Доступно на <https://uba.ua/ukr/news/ekspertna-dumka-problemn-pitannja-viizdu-sportsmenv-za-kordon-pd-chas-vjjni>
5. Горбуліна В.П. Світова Гібридна війна: Український фронт. Національний інститут стратегічних досліджень. Київ. 2017. 3(15). С. 15-18. Доступно на https://shron1.chtyvo.org.ua/Horbulin_Volodymyr/Svitova_hibrydna_viina_ukrainskyi_front.pdf
6. Домарацький М. Б. Забезпечення безпеки та підвищення ефективності захисту критично важливих об'єктів на державному рівні. 2019. Вип. 14. С. 82–85. Доступно на <https://nuczu.edu.ua/images/topmenu/science/spetsializovani-vcheni-rady/disDomarackij.pdf>
7. Коваль В.О. Інноваційні Підходи до Реабілітації Спортсменів під час Військового Конфлікту. Strategic managment of physical culture and sports.[Інтернет].

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

2023.

1(1).

С.

21-23.

Доступно

на

[https://www.researchgate.net/publication/371762014 Strategicne upravlinna rozvitkom fizicnoi kulturi i sportu Strategic management of the development of physical culture and sports](https://www.researchgate.net/publication/371762014_Strategicne_upravlinna_rozvitkom_fizicnoi_kulturi_i_sportu)

8. Куліш Я.В. Рік війни у спорті: Україна дивує та перемагає.[Інтернет]. 2023. Доступно на: <https://kp.ua/ua/sport/a664861-rik-vijni-u-sporti-ukrajina-divuje-ta-peremahaje>

9. Мазурашу Г. Г. Закон України. Про внесення змін до закону України "Про порядок виїзду з України і в'їзду в Україну громадян України" щодо забезпечення українським спортсменам можливості виїжджати в умовах воєнного стану за кордон для участі у міжнародних змаганнях та інших спортивних заходах. [Інтернет]. Доступно на <https://ips.ligazakon.net/document/JI08864A>

10. Мороз Є.В. Ольга Харлан перемогла фехтувальницю з Росії на ЧС і відмовилася "вітати" суперницю. Їй загрожувала дискваліфікація. [Інтернет]. 2023. Доступно на <https://suspilne.media/sport/537721-olga-harlan-peremogla-fehtuvalnicu-z-rosii-na-cs-2023-i-vidmovilasa-tisnuti-ruku-ij-zagrozuvala-diskvalifikacia/>

11. Gareth J.J. Управління та Організація Виїзду Спортсменів у Складних Умовах. Journal of Sport Management. 2018. 3(15). С. 7-5.

ВІДМІННІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВОЄННИЙ ЧАС ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ

Анна Каракуця

Ярослав Самсоненко

Сергій Матющенко

Анотація. Мета: дослідити та структурувати відмінність фізичного виховання у воєнний час військовослужбовців та цивільних осіб для практичного застосування та ознайомлення командирами підрозділів та спортивними керівниками задля покращення розвитку фізичного стану підлеглим їм осіб. **Матеріал і методи організації дослідження:** аналіз, пояснення та узагальнення. **Результати:** дослідили, що фізичне виховання одне із важливих компонентів для військовослужбовців, щодо їх військової підготовки, а для цивільних осіб – загального здоров'я та фізичної форми. **Висновки:** вивчивши фізичне виховання військовослужбовців та цивільних осіб у воєнний стан, ми можемо відокремити такі відмінності як: постійна готовність, мета, види діяльності та частота фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, військовослужбовці, цивільні особи, воєнний стан, фізична підготовка.

Загальна фізична підготовка характеризує рівень розвитку основних фізичних якостей курсанта. Чим він вищий, тим легше й швидше можна

домогтися успіху у професійно-прикладній фізичній підготовці (ППФП). Крім того, хороша загальнофізична підготовка передбачає, як правило, і добре здоров'я, що є істотним чинником у процесі військово-професійного навчання. Вона є тим необхідним фундаментом, на якому будується вся подальша підготовка курсантів [1, с. 454]. Н. Петренко у своєму дослідженні вивчив зацікавленість здобувачів вищої освіти у систематичних заняттях одним із видів спорту доведено, що провідні стимули, серед яких:

- покращання працездатності у навчанні та майбутній професійній діяльності;
- відпочинок (розваги) під час навчальної діяльності; струнка фігура (міцна статура);
- поліпшення власних спортивних результатів та результатів навчання;
- товаришування (спілкування), напруженість, співпереживання, драматизм під час змагань;
- випробування й успіх; рішучість і впевненість [2, с. 101].

Метою даної теми є розглянути відмінності між фізичним вихованням військовослужбовців та цивільних осіб у воєнний та мирний час.

Важливість теми фізичне виховання є важливим компонентом як військової підготовки, так і загального здоров'я та фізичної форми. Воно допомагає людям бути здоровими та витривалими, а також покращує їхні фізичні та розумові здібності.

Бойова злагодженість військових підрозділів значною мірою залежить від всебічної індивідуальної підготовленості кожного військовослужбовця, який входить у той чи інший колектив. Підвищення рівня навчання, вихованості, розвиненості військовослужбовців в остаточному підсумку призводить до зменшення різниці індивідуальних показників за рахунок зростання їх у слабко підготовленого особового складу. Усереднення індивідуальних даних забезпечує більш якісне виконання спільних військово-професійних дій. Тому злагодження військовослужбовців у процесі фізичної підготовки може успішно здійснюватися за допомогою тих же методів і методичних прийомів, що використовуються для їхнього навчання, розвитку й виховання [1, с.344].

Спортивні й рухливі ігри сприяють злагодженості військових колективів і виробленню у всього особового складу навичок спільних дій. Тому командири підрозділів, офіцери-фахівці з фізичної підготовки й спорту

у своїй практичній діяльності повинні ширше використовувати виховний потенціал різних ігор військовослужбовців, творчо включаючи їх до змісту занять з усіх розділів фізичної підготовки, особливо на комплексних заняттях [1, с.347].

Численними дослідженнями встановлено, що військово-професійна підготовка військовослужбовців є інтеграційним процесом функціонування основних чотирьох базових систем: теоретичної, спеціалізованої, фізичної та практичної діяльності. Кожна базова система у процесі військово-професійної діяльності військовослужбовців повинна вирішувати специфічні завдання. Так, фізична підготовка, розв'язуючи своє базове завдання (розвиток основних фізичних якостей, зміцнення здоров'я, розвиток мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом, розвиток професійно-прикладної фізичної культури) відповідно до мети психологічної або психофізіологічної підготовки може вирішувати аспектні завдання (формування емоційної стійкості, стійкості до гіпоксії, перевантажень, гіподинамічного режиму діяльності тощо) шляхом спеціальної цілеспрямованої організації та функціонування діяльності [1, с.376].

Фізичне виховання у сфері вищої освіти має на меті забезпечити виховання в осіб, що навчаються у вищих навчальних закладах, потреби самостійно опановувати знання, вміння й навички управління фізичним розвитком людини засобами фізичного виховання та навчання застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців [3].

Розглянувши особливості впливу фізичного виховання на військовослужбовців та цивільних осіб, можна визначити критерії відмінності між ними:

Постійна готовність. Військовослужбовець повинен розвивати в собі витримку, силу, швидкість, бо під час виконання бойового завдання фізичні навантаження можуть бути непередбачуваними та суворими. Цивільні особи, повинні мати витримку, силу та швидкість в особистих цілях, тобто для свого особистого розвитку.

Мета фізичного виховання військовослужбовців, полягає в тому, щоб підготувати їх до фізичних вимог саме військової служби, а метою фізичного виховання цивільних, являє в собі поліпшити загальне здоров'я та фізичну форму.

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

Види діяльності. Відрізняються тим, що військовослужбовці займаються бігом, стрибками, лазінням, плаванням, перенесенням вантажів, а також бойові мистецтва. Фізичне виховання цивільних осіб може охоплювати біг, плавання, їзда на велосипеді, тренування в спортзалі та інше.

Частота виконання фізичного виховання. У військовослужбовців, це відбувається частіше, ніж у цивільних осіб, так як вони повинні підтримувати постійно високу фізичну форму, для того щоб належним чином виконувати свої обов'язки.

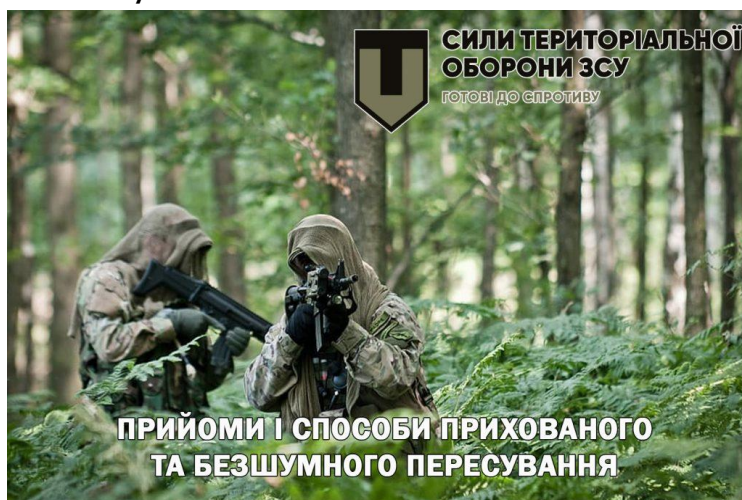


Рис. 1. Приклад, фізичного виховання військовослужбовців



Рис.2 Приклад, фізичного виховання студентів ВЗО

Перспективи даного дослідження:

- Покращення фізичного виховання військовослужбовців та цивільних осіб.
- Вдосконалення вмінь та навичок командирів та спортивних керівників щодо підготовки військовослужбовців та цивільних осіб.

- Розвиток фізичного виховання у Вищих військових навчальних закладів та Вищих навчальних закладів.

Література:

1. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук [та ін.]; за ред. Г.П. Грибана. Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. 820 с.
2. Свистун В. І. Підготовка до управлінської діяльності як об'єкт і предмет дисертаційних досліджень. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2006. Вип. 9. С. 86– 92.
3. Наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 №225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України»;
4. Мельник С. М., Радченко К. М., Куртов А. І., Яременко Ф. В. Фізичне виховання військових юристів : навчальний посібник. Харків : ВЮФ НЮУ, 2018. 130 с.

ФІТНЕС-МІКС АЕРОБІКА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Анастасія Коленченко

Катерина Чупир

Надія Юрченко

Анотація. Розглянуто використання напрямку «фітнес-мікс», який має високу ефективність за рахунок застосування різних видів фітнесу в одному занятті і оптимального поєднання динамічного та статичного навантаження, у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти при дистанційній формі навчання. Це поєднання таких програм як степ-аеробіка і класична аеробіка, силового фітнесу, стретчинга і кардіонавантажень, в результаті чого відбувається поліпшення фігури, зміцнення м'язового каркаса і підтримки життєвого тону.

Ключові слова: фітнес-мікс, здобувач вищої освіти, фізичне виховання, фізична активність, навантаження.

Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти на сучасному етапі потребує нових підходів до змісту освітнього процесу. В умовах дистанційного навчання при організації навчально-тренувального процесу та комплектації навчальних груп необхідне впровадження та активне застосування інформаційно-комунікаційних технологій, які дозволяють не тільки визначати зацікавленість здобувачів вищої освіти до занять певним видом спорту (рухової активності), а й безпосередньо залучати їх до навчально-тренувального процесу [3].

Головним завданням фізичного виховання сьогодення є забезпечення постійного інтересу здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами,

дотримання здорового способу життя, поповнення знань про шляхи збереження та зміцнення свого здоров'я. Однією із основних вимог, яка ставиться перед сучасним фахівцем є формування здатності самостійно і творчо вирішувати не лише загальні, а й спеціальні фахові компетентності. Сучасний фахівець має усвідомлювати особистісну й громадську значущість власного прикладу в дотриманні здорового способу життя, підвищенні власної фізкультурно-оздоровчої компетентності, формуванні спортивно-оздоровчого клімату у трудових колективах, ціннісного ставлення до засобів фізичного виховання, бути прикладом і організатором фізкультурно-оздоровчих заходів та готовим нести відповідальність за їх результати.

Пріоритетна мета фізичного виховання здобувачів вищої освіти у сучасних соціально-економічних умовах полягає у комплексному вирішенню оздоровчих, освітніх та виховних завдань [1].

При спортивно орієнтованому фізичному вихованні студентів доцільно використовувати напрями рухової активності, які забезпечать її достатній обсяг в домашніх умовах без спеціалізованого обладнання та інвентарю: аеробіка, фітнес, силова підготовка з використанням ваги власного тіла тощо. Фізкультурно-спортивні уподобання студентів наразі різноманітні, але постійно високою популярністю користуються заняття аеробікою оздоровчої направленості.

Аеробіка, яка зародилась у США минулого сторіччя, як комплекс фізичних вправ, які виконують під музику, з часом, завдяки своєму розвитку, стала видом фітнесу, що має на сьогодні багато напрямків. Сьогодні популярним засобом фізичного виховання студентів є напрямок «фітнес-мікс», комплекс вправ, який дозволяє з максимальною інтенсивністю та ефективністю опрацювати всі групи м'язів. Вправи з різних видів фітнесу або комбінуються в межах одного тренування або розподіляються на кілька занять. Це дозволяє давати м'язам оптимальне навантаження, не перевтомлюючи їх.

Фітнес-мікс - це напрямок, в якому органічно поєднуються елементи різних напрямків фітнесу, завдяки чому в роботу втягуються всі групи м'язів, відбувається гармонійний розвиток тіла, а заняття завжди різноманітні та цікаві. Чергування навантажень та напрямків відбуваються на розсуд викладача. Як правило, перша половина заняття проходить у динамічному темпі, другу половину – займають вправи у партері, силові

вправи, спрямовані на зміцнення м'язів всього тіла. Це приємний спосіб скинути зайві калорії, підтягнути м'язи та розвинути в собі витривалість, таку необхідну для якісного та успішного повсякденного життя.

Аеробне навантаження ефективно спалює калорії, зміцнює серцево-судинну та імунну системи, підвищує витривалість організму. У заняття також входять силовий блок вправ, спрямованих на корекцію фігури та обов'язково вправи на розвиток гнучкості, яка надає м'язам більш подовжену та витончену форму.

Дослідники зазначають, що сучасні програми фізичної активності є важливою складовою управління здоров'ям, проте, які саме конкретні види програм можуть бути успішними у сприянні значним довгостроковим змінам в науковій літературі висвітлено не достатньо. Запропоновано розглянути програму з фітнес-мікс та використання її для підвищення фізичної активності студентської молоді. Фітнес-мікс - це поєднання таких програм як степ-аеробіка і класична аеробіка, фітбол, тай-бо, силові і функціональні тренування, стретчинг. Завдяки тому, що кожне нове тренування включає в себе роботу над різними групами м'язів, тіло стає сильним і гармонійно розвиненим. Результатом занять стане зменшення обсягів, зниження рівня жирової тканини [4, 5].

Висока ефективність тренування досягається за рахунок використання різних видів фітнесу в одному занятті, а також оптимального поєднання динамічного та статичного навантаження. Фітнес-мікс дає все, що потрібно для поліпшення фігури, зміцнення м'язового каркаса і підтримки життєвого тону [6].

Перевагами фітнес-міксу є те, що різноманітні вправи дозволяють гармонійно розвивати тіло, а також висока результативність чергування різних видів тренувань, яка доведена практикою великого спорту. Відзначається, що завдяки різноманітності, фітнес-мікс не набридає одноманітністю тренувань [2].

У Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна застосовується спортивно орієнтоване фізичне виховання, при якому здобувач вищої освіти має можливість обрати один або декілька видів спорту (рухової активності) для оздоровлення та вдосконалення спортивної майстерності. Інформацію про можливості спортивно орієнтованого фізичного виховання здобувачі вищої освіти отримують через сайти і сторінки у соціальних мережах університету та органів студентського

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

самоврядування. Залучення ж студентів на заняття проводиться за допомогою Google-форми, доступної з будь-якого комунікаційного пристрою: комп'ютеру, ноутбуку, смартфону, планшету тощо.

Фітнес-мікс є одним з самих популярних видів оздоровчої направленості. Зазначимо, що у 2022-2023 навчальному році 189 здобувачок вищої освіти обрали для факультативних дистанційних занять саме фітнес-мікс, що склало 22,8 відсотки від загальної кількості студентів, які займались спортивно орієнтованим фізичним вихованням. За два місяці, що минули з початку 2023-2024 навчального року кількість студентів, які зареєструвалися на заняття фітнес-міксом становить 176 осіб. Оскільки здобувачі вищої освіти мають можливість приєднуватися до занять протягом усього навчального року можна прогнозувати кінцевий показник на рівні минулорічного.

Загалом можна констатувати, що фітнес-мікс, який постійно розвивається та вдосконалюється, є сучасним видом оздоровлення студентської молоді.

Література:

1. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 109–114. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2016_3_23.
2. Собко І. М., Зеленцова А. О. Заняття з Fitness міх для підвищення фізичної активності студентської молоді. *Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді у XXI столітті*. 2021, Вип.3. С. 109-112.
3. Темченко В., Тимченко Г., Коленченко А., Чупир К., Коник Г., Акінін Л. Застосування сервісів Google при факультативній формі занять зі спортивно орієнтованого фізичного виховання. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*, 2022, №6. С. 77-87
4. Fomenko E. V. Practical recommendations for the implementation of health technologies to enhance physical fitness of students in extracurricular classes during non-traditional gymnastics. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2014. № 7. P 31–36.
5. Kozina Z., Cretuy M., Boichuk Y., Sobko I., Repko O., Bazilyuk T., Prokopenko I. Fitness aerobics as a means of recovery the physical capacity of young volleyball players (boys and girls). *Trends in Sport Sciences*. 2018. 25(3). P 57-65.
6. Mulyk K., Maksimova K., Mulyk V., Karpets L., Pustovoit B., Yefimenko P., Perevoznyk V., Mishin M., Kanishcheva O., Paevskiy V. Motivational Principles Of Using Various Fitness Programs. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. 2018. 9(6). P 673–680.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Володимир Коновалов

Анотація. Розглянуто показники гнучкості у здобувачів вищої освіти I курсу закладу вищої освіти. Надано порівняння результатів нахилу тулуба вперед з положення сидячи у юнаків та дівчат з нормами та в залежності від статі.

Виявило, що здобувачі вищої освіти I курсу мають низький рівень розвитку гнучкості, при цьому у дівчат спостерігаються вищі показники, ніж у юнаків.

Ключові слова: гнучкість; здобувачі вищої освіти; нахил тулуба вперед з положення сидячи; рівень розвитку; фізичні якості.

Вступ. Гнучкість – це здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою [2, 3].

Як свідчать дані Т. Ю. Круцевич [12], виконання вправ, спрямованих на виховання гнучкості сприяє зміцненню суглобів; поліпшенню еластичності м'язів, зв'язок та сухожилків; удосконаленню координації роботи нервово-м'язового апарату, що значною мірою запобігає виникненню травм опорно-рухового апарату; ефективному оволодінню технікою фізичних вправ.

І. Д. Глазирін, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришин [2] звертають увагу на те, що низький рівень розвитку гнучкості спричиняє погіршення показників фізичної підготовленості; збільшення напруженості м'язів; є однією із суттєвих причин травмування опорно-рухового апарату; негативно впливає на ефективність оволодіння фізичними вправами – подовжується період оволодіння технікою вправ.

Низький рівень розвитку гнучкості, як зазначає М. М. Линець [8], спричиняє ускладнення і сповільнення процесу засвоєння рухових умінь і навичок, погіршення внутрішньом'язової й міжм'язової координації, зниження економічності роботи, зростання ризику пошкодження м'язів, сухожилків, зв'язок та суглобів, погіршення показників сили, швидкості та координаційних здібностей.

Незалежно від морфофункціональних можливостей, на думку І. В. Осіпової [10], розвиток гнучкості доцільний і потрібний у будь-якому віці. Вона переконана, що систематичне виконання фізичних вправ для виховання зазначеної фізичної якості сприяє нормалізації еластичності м'язів, зв'язок; збільшенню амплітуди рухів в суглобах; гармонізації психоемоційного стану; регуляції роботи вегетативної нервової системи.

Низка науковців [1, 4, 5, 6, 7, 9] та ін. розглядали питання розвитку гнучкості у дітей та молоді різного віку. Однак існує невелика кількість робіт, присвячених проблемі розвитку досліджуваної фізичної якості у здобувачів закладів вищої освіти, зокрема І курсу.

З огляду всього вище зазначеного, дослідження показників розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти І курсу є актуальним.

Мета дослідження: визначити показники розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти І курсу.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Харківського національного університету радіоелектроніки. В ньому прийняли участь 152 здобувача вищої освіти І курсу, вік яких 17–18 років.

Для проведення дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Показники розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти І курсу визначалися і оцінювалися за результатами нахила тулуба вперед з положення сидячи [11].

Результати дослідження. Порівняння показників гнучкості у здобувачів вищої освіти І курсу з нормами виявило, що у юнаків і дівчат спостерігається низький рівень розвитку досліджуваної фізичної якості.

Аналізуючи результати гнучкості у здобувачів вищої освіти І курсу в залежності від статі, виявлено, у дівчат показники достовірно ($p < 0,01$) краще, ніж у юнаків. Зазначене підтверджують дані Л. Ф. Шолопак, П. В. Шолопак, О. В. Сініцина [13], які зазначають: у дівчат показники гнучкості приблизно на 10% вищі, ніж у юнаків.

Висновки. Проведене дослідження виявило, що здобувачі вищої освіти І курсу мають низький рівень розвитку гнучкості. При цьому у дівчат спостерігаються вищі показники, ніж у юнаків.

Література:

1. Антіпова Ж. І., Барсукова Т. О., Кучеренко Г. В. Гнучкість та її значення в підвищенні рівня фізичної підготовленості студентів. *Інноваційна педагогіка*. 2021. Вип. 31. Т. 1. С. 47–51.
2. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.
3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Рута, 2009. 593 с.

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

4. Задворний Б. Р. Методика розвитку гнучкості дівчат старшого шкільного віку засобами стретчингу : дисертація. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2021. 241 с.

5. Касьян А. В. Дослідження рівня розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 3 К (84). С. 206–210.

6. Корсун А. В. Методика розвитку гнучкості у школярів молодших класів. *Актуальні проблеми фізкультурної освіти*. 2016. С. 40–43.

7. Криворучко Н. В. Вплив вправ чирлідінгу на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів I-II рівня акредитації : автореферат. Львів : ЛДУФК, 2017. 17 с.

8. Линець М. М. Основи методики розвитку гнучкості : конспект лекції. Львів : ЛДУФК, 2018. 19 с.

9. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Розвиток гнучкості в процесі самостійних занять студентів : методичні розробки. Житомир : Державний агроекологічний університет, 2004. 17 с.

10. Осіпова І. В. Основні засоби розвитку фізичної якості гнучкість : методичні рекомендації. Одеса : Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2019. 31 с.

11. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : Наказ МОН України № 4665 від 15.12.2016. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text> (дата звернення: 17.11.2023).

12. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту : у 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. Т. 1. 391 с.

13. Шолопак Л. Ф., Шолопак П. В., Сініцина О. В. Методичні вказівки до практичних занять та самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання», розділ «Методика розвитку гнучкості» для студентів спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з легкої атлетики. Рівне : Національний університет водного господарства та природокористування, 2017. 22 с.

ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Геннадій Коник

Наталія Груцяк

Анотація. Проведено огляд можливостей застосування тенісу у спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти на прикладі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Показано, що дистанційна форма занять передбачає широке залучення інформаційно-комунікативних технологій як для

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

проведення практичних занять, так і для інформування здобувачів вищої освіти про фізкультурно-спортивні можливості, які доступні для них протягом навчання в закладах вищої освіти. Вказано на важливість змішаної форми занять для оволодіння студентами технічних та тактичних елементів гри.

Ключові слова: теніс, спортивно орієнтоване фізичне виховання, здобувач вищої освіти, дистанційна освіта, інформаційні технології.

Запровадження карантину внаслідок пандемії в Україні змінило звичні форми та методи викладання навчальних дисциплін. Освітній простір країни перейшов на дистанційне навчання, яке у багатьох закладах вищої освіти продовжилось після початку повномасштабного вторгнення ворога до України. Не стало винятком і фізичне виховання. При цьому як ніколи раніше, набула актуальності організація самостійної роботи з фізичного виховання. Фахівці зазначають, що наразі ще спостерігається тенденція до щорічного зниження рухової активності, функціональної та фізичної підготовленості, що змушує впроваджувати нові методи та способи організації та проведення фізкультурно-спортивної роботи у закладах вищої освіти. Усі вони відзначають, що формування особистих переконань щодо значення рухової активності в житті людини є провідним фактором виховання здорового покоління [2].

Фахівці зазначають, що для якісної організації дистанційної форми навчального процесу вкрай необхідним є активне використання широкого спектру інформаційних технологій для комунікації зі здобувачами вищої освіти, що передбачає достатній рівень комп'ютерної грамотності науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти [3, 5].

Мотивація до занять фізичною активністю, індивідуальний підхід до здобувачів вищої освіти з урахуванням їх особливостей, ведення здорового способу життя, раціональний розпорядок дня – це знання, уміння та навички, що закладаються в родині та формуються під впливом оточуючого середовища через спеціально розроблені освітні та культурні програми. Фізичне виховання є єдиною рекреаційною навчальною дисципліною для студентів, а розумно спланована рухова активність надає ключ до отримання міцного імунітету та профілактики захворювань [4].

Фізичне виховання сьогодення потребує орієнтації на вироблення і реалізацію якісно нової, особистісно і компетентісно обґрунтованої основи до підходу збереження і підтримки інтелектуальної та фізичної індивідуальності здобувачів вищої освіти на всіх етапах навчання з

урахуванням особливостей їх рухового і психофізичного розвитку, створення освітнього середовища, яке стимулює рухову активність особистості та її організацію відповідно до вікової та психофізичної специфіки розвитку організму, інтенсивне включення в освітній процес закладів вищої освіти можливостей для додаткових форм фізичного виховання, створення умов і механізмів фізичного виховання для занять різної спрямованості за інтересами, формування стійкості до асоціальних впливів щодо виникнення шкідливих звичок і неадекватних видів поведінки, а також підтримка та оптимізація здорового способу життя.

Оздоровча спрямованість практичних занять є важливим завданням при проведенні освітнього процесу фізичного виховання у вишах, яка багато в чому визначається правильно організованою руховою активністю студентів. Огляд літератури з цієї проблеми показав, що одним із способів підвищення оздоровчого потенціалу студентів є застосування на заняттях вправ з різних видів спорту як однієї з форм вдосконалення фізичного виховання та підвищення рівня здоров'я студентів. Одним із видів спорту, який забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей та в якому поєднуються різні види рухової активності студентів і належні паузи відпочинку, що дозволяє ефективно впливати на показники здоров'я, є теніс. Актуальним завданням сьогодення для викладачів фізичного виховання є формування у здобувачів вищої освіти ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту [6].

Науковими дослідженнями доведено, що теніс дозволяє розвивати і вдосконалювати не тільки основні фізичні якості. Навчання гри допомагає формувати такі якості, як стійкість уваги, оперативність мислення, обсяг та периферія зору, рухова пам'ять, проста та складна реакції, реакції на об'єкт, який рухається. Спостерігається позитивний вплив занять на становленні психіки, формування морально-вольових якостей, розширення інтелекту та ерудиції. Сама ж гра складається з несподівано виникаючих ситуацій, які вимагають прояву винахідливості, здатності до концентрації і перемикання уваги, просторової, динамічної точності рухів і їх біомеханічної раціоналізації. На думку багатьох авторів, гра в теніс ставить гравцям низку суттєвих вимог, які характеризують взаємозв'язок мотивації досягнення з діловою мотивацією, безпосередньо поєднують вольові якості з мотивами діяльності [1].

Теніс має давні традиції розвитку у Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна. Тенісна інфраструктура надає можливість проведення навчально-тренувального процесу протягом усього року. Студенти завжди проявляли інтерес до занять тенісом, тому цей вид спорту було включено як один з найбільш доступних до освітнього процесу при переході до спортивно орієнтованого фізичного виховання в Каразінському університеті. Навчання основам тенісу передбачає забезпечення розвитку основних та спеціальних фізичних якостей, оволодіння технічними та тактичними елементами гри, визначенням оптимальних фізичних навантажень та оволодіння засобами відновлення організму після фізичних навантажень, використання засобів тенісу з метою оздоровлення організму, формування засад здорового способу життя. Студенти також знайомляться з тенісним інвентарем та обладнанням, спортивними спорудами для гри, основами організації та проведення змагань, правилами гри та основами суддівства. Для здобувачів вищої освіти було організовано навчально-тренувальні заняття, до проведення яких окрім викладачів кафедри фізичного виховання та спорту долучалися фахівці університетського тенісного клубу «Унікорт».

Практика дистанційного навчання здобувачів вищої освіти тенісу показала проблеми цього процесу. Далеко не всі студенти мають можливість виконувати вправи для вивчення технічних елементів гри. В той же час розвиток основних фізичних якостей можна проводити якісно і повноцінно. Тому, при наявності можливості, бажано застосовувати змішану форму навчання студентів тенісу: загальна фізична підготовка може проводитися дистанційно, а спеціальна (технічна, інтегральна підготовка, тренувальні ігри тощо) – безпосередньо на тенісних кортах.

При організації дистанційного освітнього процесу зі спортивно орієнтованого фізичного виховання зі студентами Каразінського університету у 2022-2023 навчальному році кафедра фізичного виховання та спорту не змогла організувати заняття з цього виду спорту. Причинами стали різке скорочення штату кафедри, виїзд фахівців з багатьох видів спорту з Харкова, а також руйнування тенісної спортивної інфраструктури внаслідок ворожих обстрілів у березні 2022 року. Однак уже в 2023-2024 навчальному році теніс знову з'явився у переліку видів спорту, які студенти можуть обрати для занять. Для проведення навчального процесу використовується змішана форма занять, про яку згадувалося вище. За два

перші місяці до навчального процесу долучилися понад 40 здобувачів вищої освіти, що вказує на стійкий інтерес студентів до фізичної активності, зокрема до тенісу, навіть під час військового стану.

Література:

1. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Особливості фізичного виховання студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 6 (137). С. 19-22.
2. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 109–114.
3. Петренко, Ю. М., Петренко, Ю. І., Дудник, Ю. М., Чернишов, В. О. Перспективи використання інформаційних технологій у сфері фізичної культури та спорту. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2017. Вип.1., С. 78-81.
4. Попрошаєв О.В., Білик О.А. Організація фізичного виховання у закладах вищої освіти: тенденції та перспективи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 5к (134). С. 111-116
5. Тимошенко О.В., Марущак М.О. Використання інформаційно-комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 3К(97). С. 544-548
6. Olkhovy, O. M., Petrenko, Y. M., Temchenko, V. A., Timchenko, A. N. «Model of students' sportoriented physical education with application of information technologies». *Physical education of students*. 2015, Issue 3, pp. 29-37.

ЗАСТОСУВАННЯ ДИФЕРЕНЦІЙНОГО ПІДХОДУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ ДІТЕЙ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СТИБКАХ З ЖЕРДИНОЮ

Віталій Коробейнік

Олексій Комісов

Анотація. Виходячи з рівня фізичної підготовленості юних стрибунів з жердиною 11-12 років, яку визначали на початковому етапі дослідження, була запропонована диференційована методика формування та розвитку рухових якостей легкоатлетів, яка передбачала й збільшення об'єму засобів загальної фізичної підготовки. Показано, що, заняття стрибками з жердиною позитивно впливають на фізичний розвиток дітей, а застосування розробленої методики в експериментальній групі сприяло збільшенню темпів приросту результатів тестування та зменшенню травматизму, що підтверджує ефективність тренувального процесу.

Стрибки з жердиною – складно координаційний вид легкої атлетики, де розбіг і відштовхування відносяться безпосередньо до легкої атлетики, а опорна частина стрибка – до гімнастичних вправ. Ця особливість повинна враховуватися при побудові тренувального процесу юних спортсменів на початкових етапах тренувань під час загальної фізичної підготовки. Загальновідомо, що процес формування фізичних здібностей у спортивному тренуванні, в цілому, є провідним, і для їх розвитку використовують всі доступні методи та засоби загальної фізичної підготовки [1].

Однією з важливих проблем сучасного спорту є форсування підготовки юних спортсменів з метою становлення вищої спортивної майстерності та досягнення успіхів у змаганнях [2]. Разом з цим більшість методик у стрибку з жердиною спрямовані на формування технічних елементів без удосконалення фізичної підготовки. Навіть на етапах початкової підготовки тренери все менше уваги приділяють загальній фізичній підготовці на користь спеціальної. В результаті такого підходу навантаження на організм стрибунів збільшується, що призводить до травматизму, особливо опорно-рухового апарату та до передчасного завершення спортивної кар'єри [3].

Ряд наукових досліджень присвячені пошукові найефективніших засобів та методів підготовки молодих спортсменів, серед яких особливої уваги заслуговує вивчення індивідуалізації та диференціації. *Актуальність дослідження* обумовлюється необхідністю розробки та впровадження науково-методичних рекомендацій, що присвячені проблемі науково-обґрунтованого підбору найефективніших тренувальних засобів у підготовці стрибунів з жердиною особливо на етапі початкової підготовки [4,5]. Не менш актуальним є удосконалення контролю над фізичним станом легкоатлетів для того, щоби об'єктивно оцінити всі сторони фізичної підготовленості.

Мета роботи – розробити диференційовану методику фізичної підготовленості, що сприяє формуванню та удосконаленню фізичних здібностей юних спортсменів. *Завдання* - сформувати комплекс вправ для виявлення фізичної підготовленості стрибунів; оцінити вплив застосування диференційованої методики на рівень фізичної підготовленості; дослідити динаміку показників тестування.

Під час проведення дослідження використовувалися наступні *методи*: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури,

педагогічне тестування. Статистично значущу різницю отриманих даних встановлювали за допомогою критерію (t) Стьюдента. Зміни вважали достовірними при $P \leq 0,05$. Статистична обробка матеріалу здійснювалася з використанням програм «Statistica 6.0 for Windows» і «Microsoft Excel».

Для підтвердження ефективності експериментальної диференційованої методики фізичної підготовки стрибунів з жердиною на етапі початкової підготовки проведено комплекс контрольних вправ, що дозволило оцінити рівень фізичної підготовки юних спортсменів Харківського фахового коледжу спорту, КЗ «КДЮСШ „ХТЗ”». До цього комплексу увійшли вправи, що оцінюють гнучкість, швидкісні та силові якості юних спортсменів.

На першому етапі дослідження здійснене попереднє тестування фізичної підготовки стрибунів. Під час другого етапу проводився експеримент, коригувався зміст диференційованої методики. У педагогічному дослідженні прийняли участь 10 стрибунів з жердиною віком 11-12 років, які були розділені на 2 групи - на експериментальну та контрольну. Контрольна група (n=5) працювала за традиційною програмою спортивної підготовки, а під час тренування експериментальної групи (n=5) застосовувалася диференційована методика фізичної підготовки. Розроблена методика заснована на тому, що формування та розвиток рухових якостей легкоатлетів (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості та інших) здійснювалися з урахуванням вихідного рівня фізичної підготовки хлопців, що спеціалізуються на стрибках з жердиною. При розробці диференційованої методики ми виходили з того, що використовувані засоби були прості й доступні, а також передбачали формування навичок та вмінь, необхідних для виконання вправ залежно від рівня фізичної підготовленості. Разом з цим диференційована методика передбачала збільшення об'єму засобів ЗФП з урахуванням їх фізичної підготовленості. Так, для дітей з низьким рівнем підготовленості пропонувалися вправи на рівні ЧСС 140- 160 уд/хв. з виконанням ходьби, бігу (у тому числі і на місці, рівномірний і поперемінний), рухливих ігор, а також силові вправи і вправи на гнучкість. Для спортсменів із середнім рівнем підготовленості – біг, ходьба (рівномірний, поперемінний, цілісний, круговий), спеціальні бігові вправи, силові вправи, швидкісно-силові, вправи на гнучкість, тощо (ЧСС=140-160 уд/хв.). Стрибунам з високим рівнем фізичної підготовленості запропоноване виконання вправ на рівні

ЧСС 160-180 і більше уд/хв., а саме ходьба, біг (рівномірний, поперемінний, змагальний), спеціальні бігові вправи та інші різнопланові вправи.

Аналіз результатів фізичної підготовленості (за показниками тестування) юних стрибунів контрольної та експериментальної групи на початку експерименту не виявив вірогідних відмінностей ні за одним показником, деякі показники тестування мали мінімальні розходження. Тобто, групи за рівнем фізичної підготовленості для проведення педагогічного експерименту були однорідними. В контрольній групі в процесі педагогічного дослідження відбулися позитивні вірогідні зміни ($P \leq 0,05$) за результатами контрольних вправ біг на 800 метрів та стрибок у довжину з місця: спортсмени покращили результати на 4,25% та 5,7% відповідно. Стрибуни експериментальної групи вірогідно ($P \leq 0,05$) покращили результати в трьох контрольних вправах - біг на 60 метрів, біг на 800 метрів та стрибок у довжину з місця на 5,1%, 7,4% та 6,3% відповідно. Просліджувалися і позитивні зміни інших показників фізичної підготовленості в обох групах, але вони були невірогідними. Порівняння показників тестування контрольної та експериментальної групи між собою після застосування запропонованої методики виявив вірогідні зміни ($P \leq 0,05$) у вправі біг на 800 метрів. В результаті педагогічного дослідження за допомогою обраних контрольних вправ був визначений рівень фізичної підготовленості юних стрибунів з жердиною. В обох групах, контрольній та експериментальній виявлений позитивний вплив занять стрибками з жердиною на фізичний розвиток дітей. Але в експериментальній групі запропонована методика (засоби і методи тренування) показали, що темпи приросту результатів тестування в цілому були вищими. Тобто, тренувальний процес за запропонованою методикою став більш ефективним.

Під час проведення дослідження проведено оцінку та аналіз травматизму серед юних стрибунів: серед спортсменів експериментальної групи пошкодження сухожилків, зв'язок, м'язів та кісток спостерігалися на 12% рідше, ніж серед стрибунів контрольної групи, що свідчить про доцільність використання диференційованої методики з врахуванням фізичної підготовленості у навчально-тренувальному процесі.

Література:

1. Вовченко І.І., Гилун І.О. Характеристика фізичної підготовленості юних легкоатлетів. *Збірник наукових праць III Всеукраїнської науковопрактичної конференції.*

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

Житомир: Вид-во ЖДУ ім.І.Франка, 2017. С. 21-26.

2. Козлов, К. В. Структура і зміст підготовки легкоатлетів у першій стадії багаторічного вдосконалення: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.01. Київ, 2020. 25 с.

3. Вовченко І., Гедзюк Д., Філіна В. Пошуки шляхів підвищення фізичної підготовки спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вип. 5 (24). Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 180–186.

4. Kotzamanidis C. Effect of plyometric training on running performance and vertical jumping in prepubertal boys. *J Strength Cond Res* 2006; 20:441-445

5. Воронін Д.М. та ін. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики: монографія. Львів: ЛДУФК, 2016. 220 с.

РЕАЛІЗАЦІЯ СИСТЕМНО-СТРУКТУРНОГО ПІДХОДУ У РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Віталій Коробейнік

Руслан Серенко

Сергій Рєпін

Анотація. В роботі розглянуті основні етапи та принципи реалізації системно-структурного підходу у розвитку швидкісно-силових здібностей легкоатлетів. Такий комплексний підхід до тренування враховує взаємозв'язки різних елементів та систем, що впливають на результат. Відзначається тісна співпраця тренера та атлета, фахівців, а також постійного аналізу та корекції для досягнення оптимальних результатів і включає в себе наступні взаємопов'язані елементи: керівництво програмою тренувань, комунікація та зворотний зв'язок, інтеграція фахівців з фізіотерапії, дієтології, психології спорту, обмін інформацією, активна участь самого спортсмена в плануванні, ведення журналів тренувань, відгуків та особистих спостережень, постійний аналіз, корекція та моніторинг прогресу програм, спільна відповідальність. Такий спільний та системний підхід дозволяє забезпечити високий рівень ефективності, враховуючи усі аспекти фізичного та психологічного розвитку атлета.

Ключові слова: підхід, система, елемент, інтеграція, аналіз, корекція

Вступ. Розвиток швидкісно-силових якостей є визначальним елементом підготовки легкоатлетів, поряд з ними формується комплекс якостей, в якому відбуваються складні процеси переносу якостей та навичок у зв'язку з багаторічним процесом тренування та розвитком спортсмена [1, 2, 3]. Системно-структурний підхід у розвитку швидкісно-силових здібностей легкоатлетів передбачає комплексний підхід до тренування, який враховує взаємозв'язки різних елементів та систем, що

впливають на результат. Такий підхід до єдиного процесу підготовки спортсменів як системи є не що інше як розрив цілісного процесу на окремі елементи, які не можуть бути реалізовані самостійно, а лише в тісному системному поєднанні [4, 5, 6].

Мета дослідження. Визначити основні етапи та принципи реалізації системно-структурного підходу у розвитку швидкісно-силових здібностей легкоатлетів.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної та довідникової літератури. Бесіди з представниками тренерського корпусу. Спостереження.

Результати дослідження. Розглянемо основні етапи та принципи реалізації системно-структурного підходу:

1. **Діагностика та аналіз.** Проведення комплексної діагностики фізичного стану атлета, включаючи вимірювання показників швидкості, сили, гнучкості, координації та інших аспектів. Аналіз результатів для визначення слабких та сильних сторін, а також потреб у розвитку. Основними етапами цього процесу є:

Збір анамнезу. Отримання інформації про попередній досвід тренувань, травми, здоров'я та будь-які інші фактори, які можуть вплинути на тренувальний процес.

Функціональне тестування. Проведення тестів для оцінки основних фізичних якостей. Наприклад: Швидкість: Вимірювання часу бігу на короткі дистанції. Сила: Визначення максимального обсягу підйому важкості. Гнучкість: Використання тестів на гнучкість різних м'язових груп. Координація: Використання тестів для оцінки рівноваги та координації рухів.

Аналіз технічної майстерності. Оцінка технічних аспектів виконання ключових рухів у вибраній дисципліні легкої атлетики. Використання відеоаналізу та експертної оцінки тренера.

Антропометричні вимірювання. Вимірювання розмірів тіла, таких як довжина кінцівок, обсяги м'язів та інші параметри, які можуть впливати на фізичні можливості.

Оцінка психологічних аспектів. Розмова з атлетом для визначення рівня мотивації, стресостійкості та інших психологічних факторів, що можуть впливати на тренувальний процес.

Лабораторні дослідження (за потреби). Визначення рівня кисню в крові, показників метаболізму та інших біохімічних параметрів для отримання додаткової інформації про фізіологічні можливості.

Аналіз результатів. Об'єднання отриманих даних та визначення слабких та сильних сторін атлета. Визначення основних напрямків розвитку та потреб у тренуванні.

Визначення індивідуальних цілей. На основі аналізу результатів, спільно з атлетом визначаються конкретні цілі для покращення швидкісно-силових здібностей.

2.Визначення цілей та завдань. Спільно з атлетом визначаються конкретні цілі та завдання в розвитку швидкісно-силових здібностей. Ці цілі повинні бути вимірюваними та досяжними. Ось кілька кроків у визначенні цілей та завдань:

Консультація з атлетом: провести відкрите обговорення з атлетом, зрозуміти його мотивації, амбіцій та власних уявлень про успіх.

Специфікація цілей. Визначити конкретні, вимірювані, досяжні, реалістичні та часові обмеження (SMART-принцип) для кожної цілі. Наприклад, покращити результат в бігу на 100 метрів на 0,4 секунди протягом наступних шести місяців.

Визначення важливості цілей. Ранжування цілей в порядку їх важливості для атлета. Це допоможе сконцентрувати зусилля на найбільш суттєвих завданнях.

Диференціація короткострокових та довгострокових цілей. Розрізняти між цілями, які можна досягти у найближчому майбутньому, і тими, які є результатом тривалого процесу.

Завдання для досягнення цілей. Визначити конкретні завдання та кроки, які необхідно виконати для досягнення кожної цілі. Наприклад, якщо ціль - збільшення швидкості, то завдання може включати технічні вправи, тренування на короткі дистанції та роботу над стартовими прискореннями.

Постійний моніторинг та корекція. Систематично переглядати прогрес та адаптувати цілі та завдання відповідно до досягнень та змін у фізичному стані атлета.

Створення мотиваційного плану. Розробка плану, який враховує мотиваційні чинники атлета і підтримує його в процесі досягнення цілей.

3.Розробка індивідуальної програми. На основі результатів діагностики розробляється індивідуалізована програма, яка враховує

специфічні потреби та мету кожного атлета. Програма включає елементи тренувань для розвитку швидкості, сили, технічної майстерності та інших аспектів.

Розгорнутий аналіз результатів діагностики. Оцінка результатів діагностики для визначення слабких та сильних сторін атлета, а також для виявлення областей, які потребують особливої уваги.

Визначення основних напрямків розвитку. Врахування конкретних цілей атлета та визначення основних аспектів, які потребують розвитку (наприклад, швидкість, сила, техніка).

Розробка тренувальних циклів. Розбиття тренувального процесу на цикли з різними акцентами (наприклад, цикли для розвитку сили, цикли для підвищення швидкості, періоди активного відновлення).

Елементи тренувань для розвитку швидкості. Включення тренувань для поліпшення максимальної та плинної швидкості, враховуючи індивідуальні особливості та вимоги конкретних дисциплін.

Елементи тренувань для розвитку сили. Використання силових тренувань для підвищення м'язової маси, сили та потужності.

Технічна майстерність. Включення тренувань, спрямованих на поліпшення технічних навичок у виконанні ключових рухів легкоатлетичних дисциплін.

Елементи тренувань для поліпшення координації та гнучкості. Врахування вправ, які сприяють покращенню координації та розвитку гнучкості.

Виділення тренувань змагальної дисципліни. Якщо атлет спеціалізується на конкретних дисциплінах, програма повинна включати специфічні тренування для цих дисциплін.

План відновлення та управління навантаженням. Розробка плану відновлення та стратегії управління тренувальним навантаженням для запобігання перенавантаження та травм.

Моніторинг та корекція. Постійний моніторинг прогресу атлета за допомогою тестувань та регулярних оцінок. Адаптація програми відповідно до результатів та змін у фізичному стані.

4.Тренувальні блоки. Розділення тренувального процесу на блоки з визначеними періодами тренувань та відпочинку. Це дозволяє оптимізувати навантаження та забезпечити належний розвиток фізичних якостей. У загальному вигляді така структура може виглядати, як:

Підготовчий період. Тривалість: 4-6 тижнів. Акцент на загальному підготовчому навантаженні, включаючи роботу над аеробними та анаеробними характеристиками, базовою силовою підготовкою та підвищенням загальної фізичної активності.

Цикл розвитку сили. Тривалість: 4-8 тижнів. Акцент на силовому тренуванні, включаючи вправи з важкими вагами, пліометричні вправи та розвиток силових характеристик.

Цикл розвитку швидкості. Тривалість: 4-8 тижнів. Акцент на тренуваннях для підвищення швидкісних якостей, включаючи короткі інтенсивні вправи та технічні аспекти.

Цикл технічної майстерності. Тривалість: 3-6 тижнів. Акцент на вдосконаленні технічних навичок у виконанні конкретних рухів, специфічних для легкоатлетичних дисциплін.

Цикл змішаних навантажень. Тривалість: 4-6 тижнів. Комбінація тренувань для підтримки різних фізичних якостей, включаючи елементи силового тренування та тренування швидкості.

Період активного відновлення. Тривалість: 1-2 тижні. Повний або частковий відпочинок для фізичного та психічного відновлення. Може включати легші тренування, фізіотерапію та масаж.

5.Інтеграція техніки. Врахування технічних аспектів у тренувальному процесі. Вдосконалення техніки виконання рухів є ключовим для ефективного розвитку швидкісно-силових якостей. Виділимо ключові аспекти інтеграції техніки в тренувальний процес:

Технічні аспекти в тренувальних програмах. Врахування специфіки дисципліни: Розробка тренувальних програм, які враховують конкретні технічні вимоги та особливості вибраної легкоатлетичної дисципліни.

Використання допоміжних засобів. Відеоаналіз: Застосування відеозапису для детального аналізу техніки виконання рухів. Це дозволяє виявити недоліки та визначити області для вдосконалення. Біомеханічне вивчення. Залучення біомеханіків для вивчення рухів та розробки індивідуалізованих підходів до вдосконалення техніки.

Спеціалізовані тренування. Включення в тренувальну програму спеціалізованих тренувань, спрямованих на вдосконалення техніки виконання ключових рухів у вибраній дисципліні.

Етапи навчання. Розподіл навчання на етапи для поетапного вдосконалення техніки. Це може включати етапи розуміння правильної

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

техніки, вправи для усвідомлення рухів та практичні застосування під час тренувань. *Співпраця з тренером.* Регулярні індивідуальні консультації з тренером для корекції техніки та відстеження прогресу.

Технічні умови тренувань. Використання тренувань, які максимально симулюють умови змагань, щоб атлет міг вдосконалити техніку в реальних умовах.

Технічна консультативна група. Створення консультативної групи, яка включає тренерів з великим досвідом.

6.Моніторинг та адаптація. Систематичний моніторинг прогресу атлета за допомогою тестувань та аналізу даних. Ось декілька ключових принципів, пов'язаних з моніторингом та адаптацією програми тренувань:

Регулярне тестування. Проведення регулярних тестів для вимірювання ключових фізичних характеристик (швидкість, сила, гнучкість тощо). Тестування може проводитися періодично, наприклад, кожні 4-6 тижнів або після завершення кожного циклу тренувань.

Аналіз результатів. Збір об'єктивних даних із тестів для оцінки прогресу атлета. Робота з тренерами, фізіотерапевтами та іншими спеціалістами для об'єктивного аналізу результатів.

Експертна оцінка. Взаємодія з тренером. Регулярна взаємодія з тренером для обговорення результатів та визначення подальших кроків. Співпраця з медичним персоналом. Залучення медичного персоналу для оцінки фізичного стану та можливих ризиків травм.

Корекція програми. Адаптація навантаження. Зміна інтенсивності, обсягу та характеру тренувань відповідно до результатів тестувань та аналізу. Врахування індивідуальних особливостей та відповідей на навантаження для побудови ефективної програми.

Управління процесами втоми та відновлення. Моніторинг фізичної втоми. Слідкування за показниками фізичної втоми та стресу. Періоди відновлення: Введення періодів активного відновлення або легших тренувань для запобігання перенавантаженню та забезпечення адекватного відновлення.

Регуляція інтенсивності та обсягу навантажень. Дотримання принципу прогресивного навантаження: Збільшення інтенсивності та обсягу тренувань поступово. Адаптація програми для врахування індивідуальних обмежень атлета.

Наявність системи повторного регулярного тестування.

7. Робота над психологічною стійкістю. Врахування психологічних аспектів, таких як робота над концентрацією, мотивацією та стресостійкістю. Ключові елементи роботи над психологічною стійкістю включають:

Концентрація та увага. Ментальне фокусування. Техніки для підвищення ментального фокусування та концентрації під час тренувань та змагань. Медитація та управління увагою. Використання медитації та вправ для управління увагою та збереження концентрації.

Мотивація та цілі. Встановлення чітких та досяжних цілей для стимулювання мотивації. Індивідуальні мотиватори. Врахування особистих мотиваторів атлета та використання їх для підтримки мотивації.

Стресостійкість. Стрес-менеджмент. Навчання технік стрес-менеджменту, таких як глибоке дихання, позитивне мислення та релаксація. Способи вирішення проблем. Розвиток навичок ефективного вирішення проблем для зменшення негативного впливу стресу.

Саморегуляція та віра в себе. Позитивне мислення. Підтримка позитивного мислення та віри в себе. Самомоніторинг. Використання технік самомоніторингу для відстеження та підтримки психологічного стану.

Емоційна організація. Самовідчуття та розуміння емоцій. Розвиток навичок самовідчуття та розуміння власних емоцій. Міжособистісні відносини. Взаємодія та підтримка міжособистісних відносин в команді або серед тренерів.

Комунікація та зворотний зв'язок. Відкрита комунікація. Створення відкритого середовища для комунікації атлета з тренером та іншими членами команди. Зворотний зв'язок. Надання конструктивного зворотного зв'язку щодо виконання та прогресу атлета.

8. Співпраця з фахівцями. Співпраця з фахівцями, такими як фізіотерапевти та дієтологи, для забезпечення повноцінного підходу до розвитку спортсмена.

Фізіотерапевт. Розробки програми профілактики та лікування травм. Розробка індивідуальної програми для відновлення атлета після травм та хірургічних втручань. Корекція біомеханіки вправ. Аналіз та корекція біомеханіки рухів для підвищення ефективності та запобігання травмам.

Дієтолог. Індивідуалізована дієта. Розробка індивідуалізованих харчових планів для відповідності питанням енергетичних та поживних потреб атлета. Співпраця з дієтологом для оптимізації ваги та складу тіла

для досягнення оптимальної фізичної форми. Контроль за енергетичним балансом для підтримання оптимального рівня енергії під час тренувань та змагань.

Психолог або консультант із психології спорту. Тренування психологічної стійкості. Розробка програм для розвитку психологічної стійкості та керування емоціями під час змагань. Тимблдинг: Організація тренувань та заходів для підтримки командної співпраці та побудови довіри. Індивідуальні консультації. Надання індивідуальних консультацій для роботи над особистісними психологічними аспектами атлета.

Лікар. Регулярний медичний огляд атлета для виявлення потенційних медичних проблем та контролю за станом здоров'я. Координація з медичним персоналом при виникненні травм та інших медичних питань.

Висновки. Реалізація системно-структурного підходу вимагає тісної співпраці тренера, фахівців та атлета, а також постійного аналізу та корекції для досягнення оптимальних результатів і включає в себе наступні взаємопов'язані елементи: керівництво програмою тренувань, комунікація та зворотний зв'язок, інтеграція фахівців з фізіотерапії, дієтології, психології спорту, обмін інформацією, активна участь самого спортсмена в плануванні, ведення журналів тренувань, відгуків та особистих спостережень, постійний аналіз, корекція та моніторинг прогресу програм, спільна відповідальність. Такий спільний та системний підхід дозволяє забезпечити високий рівень ефективності, враховуючи усі аспекти фізичного та психологічного розвитку атлета.

Література:

1.Ахметов Р.Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту (на матеріалі дослідження стрибків у висоту) : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Р.Ф. Ахметов; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2006. 39 с.

2.Колот А.В. Удосконалення швидкісно-силових якостей висококваліфікованих легкоатлетів у річному тренувальному циклі (на прикладі потрійного стрибка) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Колот Андрій Васильович; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2007. 20 с.

3.Лемешко В. Кінематичні та динамічні параметри технічної підготовленості стрибунка у довжину різної кваліфікації / В'ячеслав Лемешко, Тетяна Дух, Антоніна Дунець-Лесько // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2014. Вип. 18, т. 2. С. 116–121.

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

4.Микіч М.С. Взаємозв'язок швидкісно-силової підготовленості легкоатлетів з біомеханічними параметрами техніки легкоатлетичних вправ / Микіч М.С., Рибак О.Ю., Чорненко Г.В. // Спортивний вісник Придніпров'я. 2011. № 1. С. 120–124.

5.Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д.М. та ін.; за заг. ред В. Конестяпіна та Я. Свища. Львів : ЛДУФК, 2016. 220 с.

6.Свищ Я.С. Розвиток швидкісно-силових якостей легкоатлетів-спринтерів із застосуванням штучної гіпоксії : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Свищ Я.С.; Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2011. 18 с.

ВИВЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМОВАНОГО НАВЧАННЯ АКРОБАТИЧНИМ ВПРАВАМ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В БОРТЬБІ САМБО

***Кіріл Красніков
Тетяна Кравчук***

Анотація. У дослідженні розкрито сутність методу розпоряджень алгоритмічного типу (програмованого навчання), основою якого є використання точних, чітко визначених і послідовних розпоряджень про порядок і характер дій, що мають сприяти ефективному засвоєнню техніки вправи. Вивчено можливості використання цього методу в процесі акробатичної підготовки юних борців. Складено програми навчання для найбільш поширених в однокласниках акробатичних вправ, зокрема гімнастичного моста, перекиду вперед і назад, перевороту боком та стійці на голові. Кожна програма включала наступні серії завдань: 1) підготовчі вправи, 2) вихідні і кінцеві положення, 3) вправи для засвоєння основної фази вправи, 4) завдання на уміння керувати різними параметрами рухів, при виконанні цільової вправи, 5) підвідні вправи, 6) виконання цільової вправи в різних умовах (полегшених, стандартних, ускладнених). Доведено ефективність розроблених програм, шляхом впровадження їх до навчально-тренувального процесу в групах початкової підготовки з боротьби самбо.

Ключові слова: акробатичні вправи, боротьба, самбо, початкова підготовка, програмоване навчання.

Вступ. Засвоєння акробатичних вправ є важливою частиною навчально-тренувального процесу в боротьбі самбо. Акробатична підготовка є запорукою більш ефективного засвоєння окремих техніко-тактичних прийомів і дій а також забезпечення зниження випадків травмування як під час тренувань так і під час змагань. Саме тому вивченню акробатичних вправ приділяється велика увага на всіх етапах багаторічного тренування борців [1, 2, 5]. Існують різні методики навчання акробатичним

вправам, проте їх ефективність потребує доведення в умовах навчально-тренувального процесу.

Найбільша кількість наукових досліджень щодо аналізу та вивчення ефективності різних методик і методів навчання акробатичним вправам була проведена в гімнастичних видах спорту [3, 6, 7]. І це не випадково, адже акробатичні вправи в них займають вагомe місце в технічній підготовці спортсменів. Нажаль значно менше існує наукових робіт щодо вивчення особливостей навчання акробатичним вправам представників інших видів спорту, це стосується і боротьби самбо.

Мета дослідження. Дослідити ефективність використання методу програмованого навчання акробатичним вправам юних спортсменів, що спеціалізуються з боротьби самбо.

Завдання дослідження: 1) Розкрити сутність методу програмованого навчання у фізичному вихованні і спорті. 2) Скласти програми навчання для найбільш поширених в однокласниках акробатичних вправ. 3) Перевірити ефективність розроблених програм, шляхом впровадження їх до навчально-тренувального процесу в групах початкової підготовки з боротьби самбо.

Методи дослідження: вивчення та аналіз літературних джерел, правил та відеоматеріалів змагань; опитування тренерів з боротьби самбо; педагогічне спостереження; експертна оцінка техніки виконання акробатичних вправ; педагогічний експеримент; методи математичної статистики (обчислення критерію Стюдента).

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі КЗ фізкультурно-оздоровчого комплексу «Мобіль», м. Харків. В дослідженні взяли участь 20 юних борців, яким на початок експерименту виконалося 7 - 8 років. Усіх досліджуваних було поділено на дві групи контрольну та експериментальну, в кожній по 10 осіб. Спортсменам, що увійшли до експериментальної групи, було запропоновано вивчати найбільш поширені у боротьбі самбо акробатичні вправи: гімнастичний міст, перекид вперед і назад, переворот боком (колесо) та стійку на голові за допомогою методу програмованого навчання. Учасники контрольної групи ці самі вправи вивчали за допомогою стандартних методів.

Експеримент тривав протягом трьох місяців з жовтня по грудень 2023 року. З метою оцінки вихідного рівня володіння технікою запропонованих акробатичних вправ, досліджуваним обох груп, після пояснення та показу

вправ, було запропоновано спробувати виконати їх на оцінку. Техніка виконання акробатичних вправ оцінювалася за 5-ти бальною шкалою, де 5 – бездоганне, технічно правильне виконання вправи, 4 - бали вправа виконана правильно, але є 1-2 невеликих помилки, 3 бали – вправа виконана невпевнено з 3-4 невеликими помилками, 2 бали – вправа виконана з 1 грубою помилкою, що значно порушує техніку виконання та присутні невеликі помилки, 1 бал – вправа виконана з 2 і більше грубими помилками або з падінням. Діти, які до цього не виконували окремі акробатичні вправи і боялися це робити, не виконували їх на оцінку взагалі і отримували 0 балів. Таке саме тестування проводилося ще двічі, після першого місяця навчання акробатичним вправам та вкінці педагогічного експерименту. Це дало змогу оцінити швидкість та успішність навчання акробатичним вправам при використанні різних методик.

Результати дослідження. Опитування тренерів з боротьби (всього було опитано 30 тренерів з самбо зі стажем тренерської роботи 5-20 років показало що 100% опитаних вважають акробатичну підготовку юних борців важливою і необхідною. Проте на запитання яку методику вони використовують у процесі акробатичної підготовки, більшість називали комплекс традиційних методів навчання, таких як словесні, наочні й практичні (переважно метод цілісної та розчленованої вправи). Всього 20% тренерів цілеспрямовано використовували підготовчі вправи для навчання елементам акробатики і лише 10% розробляли спеціальні програми навчання, які, на нашу думку, можуть позитивно вплинути на швидкість та якість навчання й запобігти травматизму юних спортсменів.

Програмоване навчання почало активно впроваджуватися в різних галузях освіти починаючи з 50-х рр. ХХ ст. і було спрямоване на удосконалення керування навчальним процесом. Ефективним воно виявилось також в системі фізичного виховання і спорту де стало носити назву «метод розпоряджень алгоритмічного типу». Для цього методу характерно використання точних, чітко визначених і послідовних розпоряджень про порядок і характер дій, спрямованих на засвоєння техніки вправи. Весь навчальний матеріал розбивається на серії (частини), навчання яким відбувається у суворій послідовності. Кожна послідовна серія навчальних завдань може починати вивчатись лише тоді, коли буде засвоєна попередня.

До завдань, що входять до першої серії, обов'язково включаються підготовчі вправи, що закладають основи фізичної підготовленості для засвоєння вправи що вивчається. Тільки здобувши достатній рівень розвитку фізичних здібностей, необхідних для виконання цільової вправи, спортсмени можуть рухатися далі до наступних серій завдань. До другої серії завдань рекомендовано включати вивчення вихідних та кінцевих положень спортсмена при виконанні акробатичної вправи. До третьої серії завдань слід включати дії, спрямовані на вивчення основної фази вправи, що вивчається. Наприклад, для перекиду це виконання перекату вперед і назад у групуванні. Четверта серія завдань має складатися з дій, пов'язаних з навчанням умінь регулювати просторові, часові та динамічні зусилля під час виконання вправи, яка вивчається. П'ята серія може містити підвідні вправи, а шоста виконання цільової вправи у полегшених умовах, з допомогою тренера, тощо. Тільки після засвоєння всіх серій завдань можна приступати до виконання цільової вправи в стандартних умовах.

Враховуючи вищесказане, нами для кожної акробатичної вправи, що мала вивчатися було складено програму навчання. Важливою, на нашу думку, є й послідовність навчання цільовим вправам. Так, вправи вивчалися в наступному порядку: «міст», перекид вперед, перекид назад, стійка на голові, переворот боком. Починаючи вивчати вправу, спортсмени могли протягом одного або навіть декількох занять виконувати тільки першу серію вправ, до тих пір, поки не будуть фізично готові рухатися далі.

Оцінка техніки виконання акробатичних вправ юними борцями, включеними до експериментальної і контрольної групи на початку педагогічного експерименту показала досить низький її рівень. Багато юних спортсменів відмовилися виконувати окремі акробатичні вправи, так як їх ще не вивчали і виникав страх перед їх виконанням. Так, середня арифметична оцінок за техніку виконання всіх акробатичних вправ складала в контрольній групі 1,9 бали, а в експериментальній 1,7. І рівень техніки виконання кожної з акробатичних вправ, що досліджувалися був у досліджуваних обох груп приблизно на одному рівні, що свідчить про однорідність вибірки. Причому акробатичною вправою, яку якісно виконали борці обох груп, був перекид вперед.

Після місяця навчально-тренувальної роботи в обох групах було знову проведено оцінювання техніки виконання акробатичних вправ, яке показало її покращення. Хоч зростання оцінок за техніку акробатичних

вправ відбулося в обох групах, але воно було неоднорідним. Вірогідним, статистично доведеним виявилось покращення результату лише у борців експериментальної групи за перекид вперед (при $p < 0,05$) (табл.1).

Таблиця 1.

Оцінки за техніку виконання акробатичних вправ досліджуваними контрольної (КГ, n=10) та експериментальної (ЕГ, n=10) груп на початку експерименту та після першого місяця навчання

№	Контрольні акробатичні вправи	Гр.	На початку експерименту	Після місяця навчання	t	p
1.	Гімнастичний міст, бали	КГ	1,7±0,47	2,6±0,36	1,5	p>0,05
		ЕГ	1,5±0,48	2,8±0,41	2,1	p>0,05
2.	Перекид вперед, бали	КГ	2,7±0,45	3,4±0,36	1,2	p>0,05
		ЕГ	2,2±0,47	3,5±0,32	2,3	p<0,05
3.	Перекид назад, бали	КГ	2,1±0,51	3,1±0,37	1,6	p>0,05
		ЕГ	1,9±0,24	3,1±0,20	1,9	p>0,05
4.	Переворот боком (колесо), бали	КГ	1,8±0,52	2,5±0,39	1,1	p>0,05
		ЕГ	1,9±0,53	2,6±0,42	1,0	p>0,05
5.	Стійка на голові, бали	КГ	1,0±0,54	2,2±0,41	1,8	p>0,05
		ЕГ	1,1±0,53	2,3±0,39	1,8	p>0,05

Слід відмітити певні особливості щодо швидкості і якості навчання акробатичним вправам досліджуваних обох груп. Так, засвоєння техніки виконання гімнастичного мосту, перекиду вперед і назад відбувалося швидше досліджуваними експериментальної групи. А швидкість засвоєння техніки виконання перевороту боком і стойки на голові в контрольній і експериментальній групі була на одному рівні. На нашу думку, це свідчить про специфіку методу розпоряджень алгоритмічного типу, що використовувався в експериментальній групі. Зокрема, юні спортсмени не могли переходити до вивчення техніки цільової вправи, поки не набували достатнього рівня розвитку фізичних здібностей, необхідних для виконання акробатичних вправ та інших допоміжних дій. Проте, як свідчать результати повторної оцінки рівня техніки виконання акробатичних вправ, отримані через два місяці, група де застосовувався метод розпоряджень алгоритмічного типу, значно статистично вірогідно покращила всі показники. В контрольній групі, де застосовувалася інша методика, також

відбулося зростання оцінок за техніку виконання всіх акробатичних вправ, проте воно не було таким великим і виявилось вірогідним лише в двох випадках (гімнастичний міст і стійка на голові) (табл.2).

Таблиця 2.

Оцінки за техніку виконання акробатичних вправ досліджуваними контрольної (КГ, n=10) та експериментальної (ЕГ, n=10) груп на початку експерименту та вкінці експерименту

№	Оцінки за техніку акробатичних вправ	Гр.	На початку експерименту	В кінці експерименту	t	p
1.	Гімнастичний міст, бали	КГ	1,7±0,47	3,0±0,27	2,4	p<0,05
		ЕГ	1,5±0,48	3,2±0,34	2,9	p<0,02
2.	Перекид вперед, бали	КГ	2,7±0,45	3,8±0,31	2,0	p>0,05
		ЕГ	2,2±0,47	4,0±0,27	3,3	p<0,005
3.	Перекид назад, бали	КГ	2,1±0,51	3,3±0,32	2,0	p>0,05
		ЕГ	1,9±0,53	3,8±0,34	3,0	p<0,005
4.	Переворот боком (колесо), бали	КГ	1,8±0,52	3,1±0,29	2,2	p>0,05
		ЕГ	1,9±0,53	3,5±0,36	2,5	p<0,01
5.	Стійка на голові, бали	КГ	1,0±0,54	2,5±0,36	2,3	p<0,05
		ЕГ	1,1±0,62	3,0±0,54	3,0	p<0,005

Висновки. У дослідженні розкрито сутність методу розпоряджень алгоритмічного типу, основою якого є використання точних, чітко визначених і послідовних розпоряджень про порядок і характер дій, що мають сприяти ефективному засвоєнню техніки вправи. Складено програми навчання для найбільш поширених в однокористувачах акробатичних вправ, зокрема гімнастичного моста, перекиду вперед і назад, перевороту боком та стійці на голові. Кожна програма включала наступні серії завдань: 1) підготовчі вправи, 2) вихідні і кінцеві положення, 3) вправи для засвоєння основної фази вправи, 4) завдання на уміння керувати різними параметрами рухів, при виконанні цільової вправи, 5) підвідні вправи, 6) виконання цільової вправи в різних умовах (полегшених, стандартних, ускладнених). Доведено ефективність розроблених програм, шляхом впровадження їх до навчально-тренувального процесу в групах початкової підготовки з боротьби самбо.

Література:

1. Алексєнко А.О., Кисленко Д.П., Юхно Ю.О. Формування системи технічних дій самбістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. 9. С. 4–8.

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

2. Алексеєнко А.О., Журавель О.В., Юхно Ю.О. Особливості технічної підготовки юних самбістів з різним рівнем фізичної підготовленості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. 2.С. 5–9.

3. Максимова Ю., Денисенко В., Салямін Ю. Вплив рівня координаційних якостей акробатів на успішність навчання акробатичним вправам на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. 2016. 9. С. 61-65.

4. Самбо: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ / Матвєєв С.Ф. зі співавт. 2001.

5. Тронь Р.А. Контроль спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо [автореферат]. Київ: НУФКС, 2014. 22с.

6. Худолій ОМ. Технологія навчання гімнастичним вправам. Теор. метод. фіз. вихов. [інтернет]. 30, Вересень 2009 [цит. за 22, Листопад 2023]. (9). С.19-34. доступний у: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/562>

7. Potop V. Macro-methods of Learning the Technical Elements of Junior Female Gymnasts in the Stage of Sports Training Basic Specialization. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2013. 92. С. 747–751. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.08.749.

ВПЛИВ ГНУЧКОСТІ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНІКИ ПЛАВЦЯ БРАСИСТА

Данило Кривошлик

Анотація. *Сучасна техніка плавання способом брас доволі варіативна. Існує три варіанти техніки плавання цим способом. Спортсмени високого класу більшою мірою використовують нашаровуючу техніку з хвилеподібними рухами тіла, яка вимагає значного розвитку гнучкості і безпосередньо рухливості тих суглобів, які приймають активну участь в рухах. Але техніка може бути досконалою лише тоді коли спортсмен зможе виконувати рухи значно більші за своєю амплітудою, що дозволить виконувати технічні рухи економніше та легше.*

В даній роботі розглядається рухливість суглобів, оскільки для плавання способом брас не потрібна сумарна рухливість в суглобах всього тіла, що визначає загальну гнучкість, а найбільшого розвитку рухливості потребують суглоби шийного та поперекового відділів хребта, плечові, кульшові, колінні та гомілковостопні суглоби. Основним завданням цього дослідження є визначення сучасних тенденцій розвитку рухливості суглобів; техніки плавання способом брас та впливу рухливості суглобів на техніку плавання способом брас за даними літератури.

Ключові слова: *гнучкість; рухливість; техніка спортивного плавання; спосіб плавання брас.*

Питання рухливості суглобів які відіграють значну роль в плаванні брасом розглядають в своїх працях Сіренко Р. (2020), Хіміч І.Ю., Качалова О.Ю. (2018), вони звертають увагу на такі моменти: «Для плавання брасом

– необхідна хороша рухливість у колінних і кульшових суглобах, і також висуваються підвищені вимоги до рухливості шийного відділу хребта, грудного і поперекового відділів [2, с.106]. «Плавання брасом вимагає виключно хорошої обертальної рухливості плечового поясу та рухливості хребта в поперековій області» [3, с. 20]. «При плаванні брасом повинна проявлятися рухливість в гомілковостопному суглобі при розгинанні стопи, русі стопи, спрямованому до гомілки, що дозволяє плавцю поставити стопи в позицію, яка дасть можливість найбільш ефективно виконати робочий рух ногами для просування вперед» [3, с. 20-21].

Сіренко Р., так само як і Гурєєва А.М., Дорошенко Е.Ю., Сазанова І.О. та багато інших авторів, констатують: «за умови недостатнього розвитку гнучкості сповільнюється процес засвоєння рухової навички. Обмеження амплітуди рухів через недостатню рухливість у суглобах зменшує рівень прояву сили, швидкості, спритності, погіршує внутрішньом'язову і міжм'язову координацію, призводить до зниження економічності роботи. Недостатня рухливість у суглобах плавця може спричинити пошкодження м'язів і зв'язок» [2, с. 106].

Достатнього рівня гнучкість як стверджують І. Ю. Хіміч, О. Ю. Качалов «забезпечує плавцю свободу, швидкість та економічність рухів, збільшує шлях ефективного докладання зусиль під час гребка, дозволяє виявляти велику силу за рахунок використання еластичних властивостей м'язів на початку руху, а також забезпечити стимулююче навантаження у великому діапазоні зусиль. [3, с. 4].

За даними, що висвітлюються в роботі Чаплінського М.М., Сидорко О.Ю., «різниця показників у згинанні колінного ($14,7 \pm 4^\circ$) і розгинанні гомілкового суглобів ($10 + 2,7^\circ$), по виміряних у воді і на суші є незначною, що свідчить про важливість для плавців-брасистів використання рухів у даних суглобах» [4, с. 13].

Автори також з'ясували, що «із зростанням кваліфікації у плавців збільшується напруження м'язів, які несуть основне навантаження в плаванні брасом. Це пов'язано із силою розгиначів стегна, гомілки, плеча, тулуба, для розвитку яких може бути збільшена питома вага спеціальних вправ, що виконуються, як на суші, так і у воді» [4, с. 13-14].

Під час роботи над вдосконаленням техніки плавання брасом виділяють три етапи. «У першому збільшення коефіцієнта корисної дії досягається силою і тривалістю, амплітудою і кроком. У другому

відбувається збереження потужності гребкових рухів, досягається безперервність в їх чергуванні, виключається фаза напливу. Третій характеризується деяким зниженням гребкових зусиль внаслідок скорочення циклу, ліквідацією неефективної частини гребка, узгодженням тривалості кроку із збільшенням темпу. Співвідношення основних параметрів техніки плавання брасом — середньої величини кроку, кількості циклів на відрізках дистанції з урахуванням старту, повороту, фінішу, величин темпу, часу циклу і швидкості, дозволяють використовувати її у якості моделі» [4, с. 15]. Модельні характеристики техніки плавання брасом були розроблені ще у 1980 - х роках Р. Хальяндом (1984,1986), за якими також проводиться робота з вдосконалення техніки.

Найважливішим моментом в техніці плавання брасом, як визначає Янчук М.Ю., «є передача гребкових зусиль з ніг на руки і з рук на ноги, а також варіант, при якому робота рук і ніг має однакове значення в просуванні плавця — такий варіант буде більш раціональним. Подальше збільшення середньої швидкості плавання може бути досягнуто внаслідок зростання мінімальних значень внутрішньоциклової швидкості, яка ніколи не досягає значення нульових величин. При цьому її максимум спостерігається в третій, а мінімум — в четвертій фазах гребкового циклу. Цьому сприяє пошук фахівцями нових варіантів узгодження рухів, що характерне для швидкісної моделі техніки плавання брасом» [5, с. 123].

Ефективність гребкових рухів як руками так і ногами в брасі визначає рухливість суглобів. А оптимальну структуру рухливості в суглобах формують спеціальні силові вправи та вправи змішаного типу на розтягування і силу.

Гнучкість плавця так само специфічна, як і сила, стверджують В.В. Ворона, С.В. Заяц. «Удосконалення в спеціальній гнучкості необхідне, для оволодіння кращим варіантом техніки будь-якого способу плавання, досягається лише при систематичному виконанні відповідних вправ, що входять в комплекси щоденної ранкової гімнастики і в більшість занять на суші» [1, с. 145].

Висновки. Розвиток рухливості необхідних суглобів для техніки плавання брасом, дозволить опанувати в повному обсязі всіма основними руховими діями цього способу, і з найвищою результативністю проявити фізичні якості, необхідні для досягнення запланованих результатів.

Перспектива подальших досліджень полягає у виявленні рівня розвитку рухливості суглобів та технічної підготовленості юних плавців 12-13 років за даними комплексного тестування. А також подальшого визначення впливу розвитку рухливості суглобів на техніку плавання.

Література:

1. Ворона В.В., Заяц С.В. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт». Суми : Сум ДПУ імені А.С.Макаренка, 2023. 167 с.
2. Сіренко Р. Плавання: навчальний посібник. Львів : Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 254 с.
3. Хіміч І.Ю., Качалов О.Ю. Фізичне виховання. Підвищення рівня розвитку гнучкості: метод. рек. до вивч. дисципліни для студ. навч. відділення плавання. Київ : НТУУ «КПІ», 2012. 48 с.
4. Чаплінський М.М., Сидорко О.Ю. Техніка плавання способом брас. Лекція з навчальної дисципліни „Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно педагогічного вдосконалення” Для студентів спеціальності 014 Середня освіта «Фізична культура» (спеціалізація «плавання»). ЛДУФК, Львів. 2018 р. 53 с.
5. Янчук М.Ю., Ячнюк І.О., Ячнюк Ю.Б. Плавання з методикою викладання : навчально-методичний посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.

Науковий керівник

*старший викладач кафедри
спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу
ХНПУ ім Г.С. Сковороди
Світлана Клімакова*

РУХЛИВІ ІГРИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ірина Кривуца

Олена Несен

Анотація. В статті наведені варіанти вирішення питання реалізації ігрового методу навчання під час дистанційного навчання на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Запропонований варіант організації рухової діяльності змагальним методом.

Ключові слова: рухливі ігри, ігровий, змагальний, фізична культура, урок.

Не секрет, що рухливі ігри є гарним засобом оздоровлення дитини, вони мають низку якостей, серед яких найважливіше місце займає висока емоційність учасників [1, 5]. Емоції під час гри мають складний характер. Задоволення від м'язової роботи, від почуття бадьорості та енергії, від

можливості дружнього спілкування серед учасників, від досягнення поставленої у грі мети, від азарту та захоплення певною руховою діяльністю - все це притаманне рухливим іграм, при правильному їх підборі, організації та проведенні. Під час рухливої гри здійснюється комплексний вплив на моторику й нервово-психічну сферу дитини.

Реформа нової української школи спонукає вчителів до постійного вдосконалення, пошуку не стандартних методів і засобів навчання, інклюзивності, особливих підходів до учасників освітнього процесу. Уроки фізичної культури в цьому відношенні не є винятком [2, 3, 4]. Додатковим викликом для всіх стала військова агресія Росії під час якої освітяни продовжують працювати зі здобувачами освіти навчати, підтримувати, та відволікати дітей від цього жахіття. Зважаючи на сьогоднішні реалії України та Харківської області зокрема, організацію навчального процесу, який і надалі триває дистанційно, підібрати та провести саме рухливі ігри з учнями є вкрай важким завданням.

Метою нашої роботи є розгляд особливостей організації та проведення рухливих ігор під час уроків фізичної культури при дистанційній формі навчання.

Одним із варіантів роботи із учнями під час дистанційного формату уроків фізичної культури є синхронний режим роботи із опосередкованим показом. Тобто вчитель має підготувати певні відео ролики тих вправ, які буде пропонувати для виконання учням під час уроку. Це можуть бути як самостійно підготовлений контент або ж на допомогу прийдуть відеохостинг You Tube та соціальна мережа Tik Tok, де можна знайти необхідні вам вправи. Саме таким способом пропонують вирішувати питання застосування рухливих ігор певні автори. В таблиці 1 наведені фізичні вправи, які авторами запропоновані як рухливі ігри.

Наведені ігри, на нашу думку є гарним засобом фізичного виховання і варіантом вирішення проблеми застосування рухливих ігор під час дистанційних уроків фізичної культури.

Ці відео-ігри цікаво та яскраво оформлені, що додатково підкріплюють зацікавленість дітей молодшого шкільного віку до фізичної активності.

Однак, на нашу думку важливим для рухливих ігор є також змагальна складова, яка навчає дітей цілеспрямованості, сприяє формуванню у дітей моделі поведінки при програші або перемозі, навчає аналізувати свої дії та корегувати їх для досягнення більш кращого результату у майбутніх діях.

Рухливі ігри під час дистанційного проведення уроків фізичної культури без змагальної складової процесу

Назва гри	Посилання на відеохостинги
Ритмічні ігри	https://youtu.be/Nu8I46YofFs?si=VJMDqKPtRZtYsQEM https://youtu.be/nqqItZ6wQRM?si=EpcU1zDfrop13HWz
Сонечко та дощик	https://youtu.be/FAzfBX_I-rg?si=1gN5EHNGE-yhXK_N
Це про мене	https://youtu.be/QyWjIZEANg4?si=7Xfg2vW7BRDtsMhH
Літачок	https://youtu.be/0cJm-AuEC3I?si=vPprWF6KtIGQakK

Тому нами були проведена спроба складання інтерактивного онлайн завдання на платформі Learningapps.org, яка би містила саме змагальну складову. Результатом нашої робота стала «Дистанційні перегони» - <https://learningapps.org/watch?v=pqw0f5y6k23>

Запропонована гра створена таким чином, де кожен учень має виконувати запропоновані вправи та натискати відповідну кнопку після їх виконання.

Як відбувається взаємодія із учнями?

Спершу вчитель у чат відеоконференції надсилає посилання на цю гру. Діти проходять за посиланням, та читають завдання (рис.1).

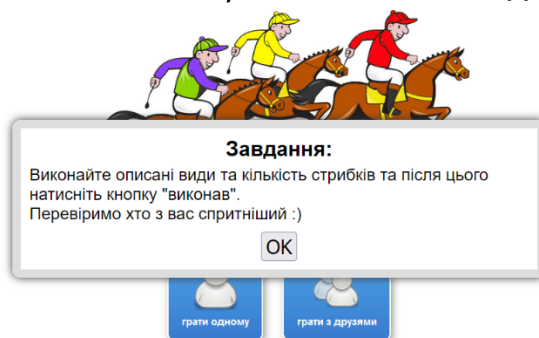


Рис. 1. Завдання гри (скріншот).

Для активації змагальної складової при виконанні рухів (чого власне і вимагають перегони) можна обрати грати з друзями, тоді всі учні хто зареєструється у грі будуть змагатися між собою (Рис.2).



Рис. 2. Вибір формату змагань: з друзями чи з комп'ютером (скріншот).
Потім учні мають написати власне ім'я та обрати аватарку (персонаж)
(рис. 3).



Рис. 3. Заповнення необхідних полів для реєстрації у грі (скріншот).

Наступним кроком буде вибір тих гравців, з якими учні хотіли б змагатися (рис.4). Необхідно обирати всіх, щоб гра адекватно працювала.

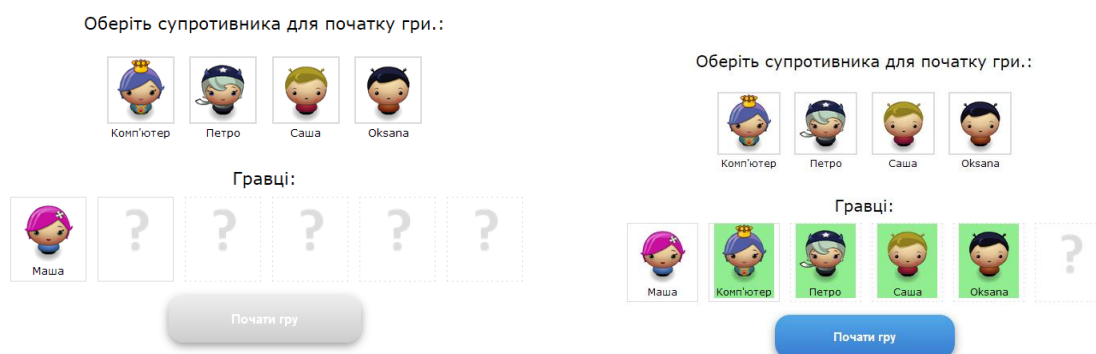


Рис. 4. Вибір учасників гри (скріншот).

Після активації учасників стане активна кнопка «почати гру». Натискаємо та всі учні одночасно переходять до ігрового поля (рис.5), на якому написаний варіант виконання стрибків та кількість разів. Учень має

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези ІІІ наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

виконати вказані стрибки та натиснути на кнопку «виконав» - саме це зазначалося на першому етапі як завдання гри (рис.1).



Рис. 5. Ігрове поле з першим завданням (скріншот).

Коли всі діти виконують завдання та натиснуть на відповідну кнопку, гра переходить до наступного завдання (рис. 6).

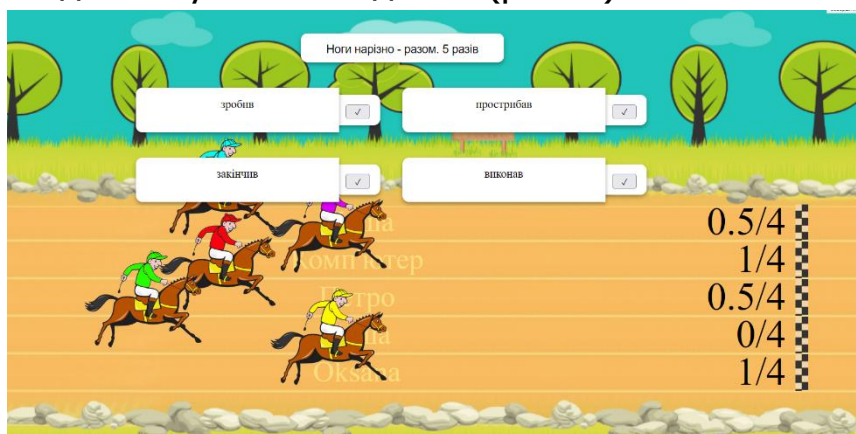


Рис. 6. Наступне завдання гри з візуальним супроводом поточних результатів.

З рисунку 6 видно, що гра дає можливість всім дітям спостерігати за власними успіхами та успіхами інших учасників. Це, на наш погляд, спонукатиме учнів до активізації рухів та прояву спортивного азарту.

Після виконання всіх завдань, платформа покаже вам чемпіона «Дистанційних перегонів» (рис.7) таким чином підвівши підсумки вашої гри.



Рис. 7. Підсумки гри з фінальним прапором.

Ми розуміємо, що запропонована гра змагального типу окрім своїх переваг у поєднанні інтерактивних онлайн технологій та стимуляції фізичної активності учнів має і свої недоліки. До них віднесемо можливу різну швидкість інтернету у учнів, швидкість обробки інформації самими цифровими пристроями на яких проходять гру учні, швидкість відклику на дотики необхідних кнопок на цих пристроях і інші можливі технічні причини. Ще одним нюансом впровадження цієї гри буде необхідність навчання дітей її виконувати, але цього вимагає будь-яка нова діяльність на уроці.

Так само до недоліків можна віднести можливість учнів неякісно виконувати запропоновані дії, або не в тій кількості, яка вказана на екрані – тобто порушувати правила гри. На це можна сказати, що по-перше вчителя мають контролювати цей процес під час гри учнів, так само як вони контролюють дії дітей у іграх під час офлайн уроків. По-друге це спонукатиме вчителів до пояснення принципів Fairy play, вивчення яких, доречі, входить до теоретико-методичних знань відповідно до модельної навчальної програми фізичної культури (НУШ).

Отже, підсумовуючи, зазначимо, що застосування рухливих ігор під час дистанційного навчання дійсно складне завдання для вчителя, і стандартних варіантів вирішення цього питання ми не знайшли. Але наведені варіанти проведення рухливих ігор, на наш погляд, зможе зацікавити учнів молодшої, а можливо і 5-6 класів (якщо це будуть онлайн інтерактивні ігри на спеціальних платформах, приклад якої ми навели у нашій роботі) до фізичної активності та уроків фізичної культури загалом під час вимушеного дистанційного навчання.

Література:

1. Несен О. О., Клименченко В. Г. Підвищення зацікавленості студентів-філологів заняттями з фізичного виховання засобами спеціально підібраних рухливих ігор.

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Випуск 8 (128). С. 128-132.

[Http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/33060](http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/33060)

2. Olena Nesen, Victoriya Klymenchenko, Iryna Kryventsova, Lidiya Zavatska, Mateusz Tomanek, Wladyslaw Jagiello. Interactive tasks as a means of theoretical training in physical education of students. *Physical education of students*. P. 104-110.

3. Несен О.О. Вибір варіативних модулів для занять впродовж однієї навчальної чверті для учнів 5–6 класів, відповідно до вимог модульної програми. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення* : збірник тез I Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 14 квітня 2023 року. Харків : Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2023.С. 82-86.

4. Попович Ю. С., Несен О. О. Проблеми проведення дистанційних уроків фізичної культури зі здобувачами середньої освіти. IV Всеукраїнська науково-практична конференція «Фізичне виховання і спорт в закладах освіти», 27 квітня 2023 року, м.Харків. С. 157-161.

5. Гогіна Т.І., Шип Н.Є., Спужак В.Б., Козєєв І.В. Форми і методи проведення рухливих ігор для формування компетентностей студентів дошкільного факультету в майбутній професії. Методичні рекомендації. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2021. 49 с.

СТРЕС ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДГОТОВКУ У СПОРТІ

Сергій Кришко

Анотація. У статті розглядається психологічна підготовка спортсмена до професійно обумовлених стрес-чинників. Метою статті є вивчення стресу та його ролі у психологічній підготовці спортсмена в сучасних дослідженнях. Стрес-фактори є частиною спортивної діяльності. Психологічна підготовка до них полягає у виробленні оптимальної стратегії адаптації спортсменів. Важливо комбінувати різні методи з урахуванням індивідуальної специфіки. Найбільш вразливими до стресу є спортсмени-юніори.

Ключові слова: стрес; адаптація; психорегуляція; стрес-фактори.

Постановка проблеми. Процес тренування майбутніх спортсменів вимагає урахування різноманітних аспектів психологічної підготовки, зокрема – стресу. Підходи до його вивчення та значення з точки зору наукового знання мають широкий діапазон означень від негативного чинника до синергетичного фактору під час тренувань за умови контролю за рівнем стрес-чинників. Даний аспект психологічної підготовки залишається важливою проблемою у дослідженнях.

Метою роботи є вивчення стресу та його ролі у психологічній підготовці спортсмена в сучасних дослідженнях. Об'єкт дослідження – психологічна підготовка спортсменів. Предмет дослідження – вплив стресу на психологічну підготовку в спорті.

Результати дослідження. Переважна більшість науковців під стресом розуміють напружений стан організму, що виникає внаслідок дії сильного подразника. Найбільш стресогенними чинниками є дії, що супроводжуються ризиком, необхідністю самотійного прийняття швидких та ефективних рішень, миттєві реакції, небезпека, швидка зміна обставин, гранично великі фізичні навантаження [2, с. 36-39]. Усі вони так чи інакше є складовими спортивною діяльності. Стрес у спортсменів розглядається як «цілісний психофізіологічний стан, що виникає в ситуації активного позитивного ставлення до спортивною діяльності, характеризується підвищеною відповідальністю у супроводі відповідних вегетативно-емоційних змін» [4, с. 5-9].

Найбільш розповсюджені чинники стресу під час спортивною підготовки можна поділити на дві групи – тренувальні та змагальні. Серед тренувальних виділяють: незадовільну результативність у минулому досвіді, конфлікти у соціально-значущій групі (сім'я, команда, тренувальна база), становище фаворита змагань, проблеми зі сном, завищені вимоги, недостатність матеріальною бази для тренувань, незнайомий суперник, тощо. Змагальними стрес-чинниками можуть бути: невдалі старту, порушення в об'єктивності суддів, відстрочка старту, пострікання, надмірне хвилювання, потенційна перевага суперника, звукові та тактильні перешкоди, реакція вболівальників, погане фізичне самопочуття, больовий фінішний синдром тощо [3, с. 11-16]. На кожен із наведених чинників спортсмен може мати різну індивідуальну реакцію залежно від його психофізіологічних особливостей. Залежно від ситуації стрес-чинники можуть проявлятися по-різному. У цілому, розвиток стресу залежить від індивідуальних властивостей центральною нервовою системи та сили нервовою системи, що великою мірою впливає на результативність спортсмена.

Стрес проявляється низкою психологічних (уповільнення розумових дій, послаблення пам'яті та уваги гальмування процесу прийняття рішень тощо), фізіологічних (прискорення дихання, тахікардія, підвищене потовиділення та інші симптоми), особистісних (втрата вольових якостей,

зниження самоконтролю, пасивність та стереотипність поведінки у поєднанні зі страхом, занепокоєнням, тривогою) та медичних (нервозність, непритомність, істеричні реакції, афекти, безсоння, головний біль) ознак [2, с. 54-66].

Психологічна підготовка відіграє важливу роль у підвищенні стресостійкості й адаптивності спортсменів. Вона дозволяє підвищити рівень резилентності та дозволяє сформувати навички прийняття рішень в складних умовах. Робота зі зниження емоційної збудливості дозволить опиратися тривожності, зменшити її рівень, уникати надмірної імпульсивності під час стресової ситуації [1; 5, с. 117-118]. Дуже важливим для спортсменів перед початком змагань є забезпечення емоційної підтримки, яка справляє синергетичний ефект на загальний рівень психологічної підготовки.

Сучасна психологічна підготовка спортсменів передбачає використання комплексних методів й засобів оптимізації психофізіологічного стану. Основним напрямом підготовки спортсмена до діяльності в умовах перманентного впливу стрес-чинників є його психофізіологічна адаптація, що дозволить мобілізувати у потрібний момент сильні сторони нервової системи. Одним із таких засобів може виступати оптимізація стану перед змаганнями. Він може включати два методи: варіювання рівнем і змістом цілей та підвищення впевненості у своїх силах. Перший метод передбачає постановку реальних та досяжних завдань технічного характеру, зосередження мотивації на процесі замість результатів. Підвищення впевненості можна досягнути шляхом акцентування спортсмена на його сильних сторонах, підкреслення тренером впевненості в успіху, плануванням оптимальних стратегій тренувань з урахуванням якісних переваг [3, с. 4-9; 5].

Запобігання ефекту перетренованості залежить від адекватної профілактики та задовільних психорегулюючих та психогігієнічних засобів психологічного відновлення. Перша включає засоби психорегулюючої релаксації: аутогенне тренування, психорегулююче тренування, міорелаксація тощо. Друга – сприятливий психологічний мікроклімат та взаємовідносини в групі, тренувальному середовищі, сім'ї, позитивна емоційність занять тощо [5].

Загалом, найкращою стратегією стрес-менеджменту під час психологічної підготовки вважається та, яка полягає в урахуванні

індивідуальних особливостей нервової системи спортсмена, мети і різновидів спортивної діяльності, впливу зовнішніх факторів та поєднанні різних методів впливу на стрес. Це обумовлено індивідуальним впливом стрес-чинників, а також індивідуальним та комплексним характером формування шляхів адаптації спортсменів до них.

Висновки. Отже, стрес відіграє важливу роль у психологічній підготовці спортсменів. Сучасний високопрофесійний спорт стикається з численними стресовими факторами, які впливають на потенціал і успіхи кожного спортсмена. Особливо вразливими до стресу юні спортсмени, які поєднують спорт із навчанням, мають менше досвіду у подоланні стресу, і нижчий рівень психологічної готовності порівняно із професіоналами. Хронічні стрес-фактори, недостатнє відновлення та перетренованість можуть призводити до дистресу та психологічних травм. Ефективною є комплексна стратегія зменшення впливу стресу – це поєднання різних методів психологічної підготовки, з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Використання методів психофізіологічної адаптації разом із належним рівнем психологічного відновлення може мати позитивний вплив. Майбутні дослідження повинні зосередитися на психологічній готовності спортсменів-юніорів у контексті роботи зі стрес-факторами та розробці практичних рекомендацій.

Література:

1. Підлужняк О. І. *Психологічна підготовка в спорті* : Матеріали XLIX науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 27-28 квітня 2020 р. 2020. №49(1). С. 613–615. URL: <http://ir.lib.vntu.edu.ua/handle/123456789/29561> (дата звернення: 18.11.2023).
2. Чумаченко О. Ю., Редька О. Г. Спорт та стрес : Монографія. Миколаїв: МНУ, 2019. 210 с.
3. Gustafsson H., Madigan D., Lundkvist E. Burnout in Athletes. *Handbuch Stressregulation und Sport*: R. Fuchs, M. Gerber (Hrsg.). Springer Reference Psychologie, 2018. P. 1–21.
4. Madigan D., Hill A. Anstiss P., Mallinson H., Sarah H., Kumar S. Perfectionism and Training Distress in Junior Athletes: The Mediating Role of Coping Tendencies. *European Journal of Sport Science*. 2018. №19(2). P. 2–25.
5. Sallen J., Hemming K., Richartz A. Facilitating dual careers by improving resistance to chronic stress: effects of an intervention programme for elite student athletes. *European Journal of Sport Science*. 2018. №18(1). P. 112–122.

Науковий керівник

д.пед.н., проф.,

Національний університет «Чернігівський колегіум»

імені Т. Г. Шевченка

Ганна Жара

ЗНАЧЕННЯ ТА КОНТРОЛЬ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

Антон Купрейченко

Світлана Марченко

Анотація. Мета дослідження – аналіз існуючих знань про використання засобів контролю в кіокушинкай карате, розподіл отриманих результатів тестування за сигмовидною шкалою. **Матеріали і методи.** Було проведено комп'ютеризований пошук (вересень-листопад 2022 року) у базах даних PubMed та Google Scholar для рецензованих досліджень з використанням термінів «кіокушинкай карате», «силові здібності», «молодший шкільний вік», «надійність тестів», «інформативність тестів», «сила», «потужність», «витривалість», «аеробний режим», «анаеробний режим». Потім переглядалися анотації відповідних заголовків і якщо дослідження включало відповідні темі матеріали вилучався повний текст. Ручний пошук також проводився з використанням списків посилань із відібраних статей. **Результати.** Розраховані коефіцієнти кореляції між результатами тестування силових здібностей демонструють сильний взаємозв'язок з високим ступенем значимості ($p < 0,05$), що вказує на еквівалентність обраних тестів. Тест «Кидок набивного м'яча від плеча правою рукою» має найбільшу кількість дуже великих статистичних взаємозв'язків ($r_{xy} = 0,7-0,8$) високого ступеня значимості ($p < 0,05$) з багатьма іншими тестами, які характеризують структуру силової підготовленості досліджуваних дітей. Усі обрані нами тести мають неоднакову, але достатню ретестову надійність ($r_{tt} = 0,79-0,99$; $p < 0,05$).

Висновки. Сформована та опрацьована батарея тестів для проведення педагогічного експерименту. Нами здійснено перевірку тестів на надійність та інформативність. До тестування включено тест «Кидок набивного м'яча від плеча» який за своєю структурою подібний до техніки виконання прямих ударів руками. Розроблено «Оціночну шкалу для контролю силових здібностей хлопців каратистів 7 років».

Ключові слова: силова підготовленість, надійність тестів, інформативність тестів, кіокушинкай карате, хлопці.

Вступ. За останнє десятиліття у всьому світі спостерігаються тенденції до зниження та погіршення показників фізичної активності молоді (Tremblay, Gray, Akinroye, et al., 2014; Faigenbaum, Bush, Mcloone, et al., 2015; Masanovic, Gardasevic, Marques et al., 2020; Hontarenko, Marchenko & Korol, 2022). Особливе занепокоєння викликає недостатня м'язова підготовленість у дітей. Поряд з цим достатній рівень сили вважається життєвоважливим компонентом здоров'я, благополуччя та успіху молоді, яка виявляє бажання брати участь у спортивно-оздоровчій діяльності (Marchenko & Satdyiev, 2021; Марченко & Гандимов, 2021; Stamenković, Manić, Roklicer et al., 2022). Кіокушинкай карате силовий вид спорту, тому

високий рівень силових здібностей може стати гарною базою для навчання техніці ударів (Marchenko, Khudolii, Ivashchenko et al., 2023; Marchenko, Ivashchenko, Jagiełło et al., 2023). Аналіз доступних джерел демонструє відсутність нормативних таблиць для оцінки та контролю рівня силових здібностей юних каратистів на початковому етапі їх занять у секції. Використання добре організованих програм контролю приведе до виявлення слабких сторін у силовій підготовці та підвищення фізичної підготовленості.

Погіршення стану силової й рухової підготовленості дітей усього світу та в Україні викликає стурбованість і наголошує на важливості ініціювання різноманітного втручання для підвищення м'язової підготовленості та покращення основних рухових навичок у дітей, які навчаються в початковій школі, щоб змінити негативну траєкторію фізичної активності та покращити результати щодо здоров'я та фізичної форми. Це вимагає проведення комплексного контролю для подальшого надання якісної добротної оцінки силовій підготовленості дітей і перегляду шкал оцінок відповідно до їх рівня.

Мета дослідження – аналіз існуючих знань про використання засобів контролю в кіокушинкай карате, розподіл отриманих результатів тестування за сигмовидною шкалою.

Матеріали і методи. *Учасники дослідження.* У дослідженні взяли участь 32 хлопця 7 років. Діти та їхні батьки були інформовані про всі особливості дослідження і дали згоду на участь в експерименті.

Організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань були застосовані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики обробки результатів дослідження.

У програму тестування ввійшли загальновідомі тести (Eurofit, 1993; Сергієнко, 2015; Гончаренко, 2021). Обрані тести всебічно характеризували показники силової підготовленості хлопців 7 років: динамічної сили, силової витривалості, статичної сили, вибухової м'язової сили.

Статистичний аналіз. Обчислювались такі параметри: середнє арифметичне значення величини (\bar{X}), стандартне квадратичне відхилення, яке характеризує мінливість ознаки (S). Розраховувався коефіцієнт кореляції Пірсона (r_{xy}), використовувалась формула Спірмена-Брауна (r_{tt}).

Для отримання оціночних нормативів нами було використано сигмовидну шкалу оцінки.

Результати. Останнім часом у практиці оцінювання рухової підготовленості широко застосовуються 5-ти і 12-ти бальні сигмоподібні шкали оцінок тестових результатів: перша – традиційна, друга – на вимогу Болонської системи (Сергієнко, 2010; Лишевська, 2010; Сергієнко, 2014).

Скалій (2006), Сергієнко & Шарий (2010), Марченко & Безпалько (2020) та інші використовували 9-ти бальні сигмоподібні шкали. На їх погляд така оцінка тестових випробувань є найбільш інформативною і дозволяє краще розподілити середні значення в порівнянні з 5-бальною шкалою.

Група піддослідних обов'язково повинна належати до однієї сукупності, вибірка має бути однорідною. Існує необхідність враховувати певні особливості: вікові, статеві, місцевість проживання, вид спорту, рівень спортивної підготовленості (наприклад в кіокушинкай карате рівень поясу, розряд, майстерський ступінь). Зазначені шкали дають можливість розробляти оціночну лінійку як дорослих, так і учнів. Для проведення оцінки рухових здібностей авторами рекомендується обирати тести таким чином, щоб всебічно охарактеризувати структуру силової підготовленості дітей (Anastasi & Urbina, 2007; Сергієнко, 2010; Latyshev, 2013).

Проведення спортивних випробувань та вимірювань у спорті має відповідати таким критеріям (Hopkins, 2000, Anastasi & Urbina, 2007): мати конкретну мету, тести повинні бути стійкими та надійними, важлива точність вимірювання, розроблена чітка методика тестування, обладнання повинно бути відкаліброване, тестові завдання мають норми за результатами вимірів.

Розраховані коефіцієнти кореляції між результатами тестування силових здібностей вказують на сильний взаємозв'язок з високим ступенем значимості ($p < 0,05$), що вказує на еквівалентність обраних тестів. Тест «Кидок набивного м'яча від плеча правою рукою» мають найбільшу кількість дуже великих статистичних взаємозв'язків ($r_{xy} = 0,7-0,8$) високого ступеня значимості ($p < 0,05$) з багатьма іншими тестами, які характеризують структуру силової підготовленості досліджуваних дітей. Усі обрані нами тести мають неоднакову, але достатню ретестову надійність ($r_{tt} = 0,79-0,99$; $p < 0,05$). На основі отриманих результатів тестування розроблено нормативні таблиці за якими тренери можуть оцінити рівень

вихованців і оптимально спланувати або коригувати плани їх силової підготовки.

Висновки. Аналіз доступних наукових джерел про використання засобів контролю в кіокушинкай карате дав змогу визначити вимоги до процедури тестування силової підготовленості хлопців 7 років. Сформована та опрацьована батарея тестів для проведення педагогічного експерименту. Нами здійснено перевірку тестів на надійність та інформативність. До тестування включено тест «Кидок набивного м'яча від плеча» який за своєю структурою подібний до техніки виконання прямих ударів руками. Розроблено «Оціночну шкалу для контролю силових здібностей хлопців каратистів 7 років».

Література:

1. Tremblay M., Gray C., Akinroye K., Harrington D., Katzmarzyk P., Lambert E., Liukkonen J., Maddison R., Ocansey R., Onywera V., Prista A., Reilly J., del Pilar Rodríguez Martí ´nez M., Sarmiento Duenas, O., Standage M., Tomkinson G. Physical activity of children: A global matrix of grades comparing 15 countries. *J Phys Act Health*, 2014. 11. Pp.113-125.
2. Faigenbaum A.D., Bush J.A., McLoone R.P., Kreckel M.C., Farrell A., Ratamess N.A., Kang J. Benefits of strength and skill-based training during primary school physical education. *J Strength Cond Res.*, 2015. 29(5). Pp. 1255-1262. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000812>
3. Masanovic B., Gardasevic J., Marques A., Peralta M., Demetriou Y., Sturm D.J., Popovic S. Trends in Physical Fitness Among School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review. *Front. Pediatr.* 2020. 8. C. 627529. <https://doi.org/10.3389/fped.2020.627529>
4. Hontarenko B., Marchenko S., Korol O. Strength Abilities: Assessment and Specific Features of the Development of Elementary School-Aged Karate Boys. *Journal of Learning Theory and Methodology*, 2022. 3(3), C.109-115. <https://doi.org/10.17309/jltm.2022.3.04>
5. Marchenko S., Satdyiev B. Effectiveness of Using Active Games for Strength Development in 10-Year-Old Boys at the Initial Training Stage in Kyokushin Karate. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2021. 21(1). C. 84-89. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.1.11>
6. Марченко С., Гандимов Б. Розвиток силових здібностей ігровими засобами з елементами одноборств на спортивно-оздоровчому етапі у дівчат 10 років. *Журнал теорії та методології навчання*, 2021. 2(2). С.68-74. <https://doi.org/10.17309/jltm.2021.2.03>
7. Stamenković A., Manić M., Roklicer R., Trivić T., Malović P., Drid P. Effects of Participating in Martial Arts in Children: A Systematic Review. *Children (Basel)*, 2022. 9(8). 1203. <https://doi.org/10.3390/children9081203>
8. Svitlana Marchenko, Oleg Khudolii, Olha Ivashchenko, Sabina Musliumova. Didactics: peculiarities of planning and managing the process of teaching the Mae hiza geri

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

chudan technique in 8-year-old boys. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 2023. 27(2).

Рр. 92-98. <https://doi.org/10.15391/snsv.2023-2.005>

9. Marchenko S., Ivashchenko O., Jagiełło W., Iermakov S., Khudolii O., Bobrysheva, V. The efficiency of the process of forming the skill of performing kin geri kick. *ARCH BUDO*, 2023. 19

10. Eurofit C.O.E. Handbook for the Eurofit test on physical fitness. Strasbourg: Council of Europe. 1993

11. Сергиенко Л.П. Определение развития силовых и анаэробных способностей в прыжковых тестах: классификация, методология измерений и нормативы оценки прыжков вверх с места. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, ХДАФК, 2015. 5(49), С. 105-117. <https://doi.org/10.15391/snsv.2015-5.018>

12. Goncharenko O.V. Kyokushinkai karate. Training program for children's and youth sports schools. Kyiv, 2021. 90 с. https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2021/programa-kiokushinkay-karate.pdf

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

14. Лишевська В.М. Нормативи диференціальної оцінки розвитку швидкісних здібностей студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : ХОВНОКУ–ХДАДМ, 2010. 4, С.73-79.

15. Сергієнко В.М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання: монографія. Суми : Сумський державний університет, 2014. 394 с.

16. Скалій Т.В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Харків, 2006. 22 с.

17. Сергієнко Л., Шарий Д. Методологічні основи комплексного тестування у фізичному вихованні і спорті. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2010. (5). С.3-12. Retrieved from <https://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/622>

18. Марченко С., Безпалько Д. Контроль і оцінка координаційних здібностей хлопчиків 7 років на етапі початкової підготовки в кіокушинкай карате. *Журнал теорії та методології навчання*, 2020. 1(2), С.82-88. <https://doi.org/10.17309/jltm.2020.2.06>

19. Anastasi A., Urbina S. Psychological testing (7th ed.). *Prentice-Hall of India*, 2007. 688 с.

20. Latyshev S. The development of assessment scales of physical training of wrestlers at the stage of basic specialized training. 2013. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.669669.v1>

21. Hopkins W.G. Measures of reliability in sports medicine and science. *«Sports Medicine»*, 2000. 30(1), С.1-15.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

**Анатолій Лелека
Леонід Вострокнутов
Юлія Голенкова**

Анотація. В статті розглянуто та досліджено вплив експериментальної методики на розвиток координаційних здібностей кікбоксерів-початківців. **Мета дослідження.** Розробити та удосконалити методику розвитку координаційних якостей кікбоксерів початкового етапу підготовки, визначити її вплив, виявити зони найбільшої дії методики. **Учасники.** У дослідженні взяли участь кікбоксери групи початкової підготовки першого року навчання віком 9-10 років у кількості 12 вихованців, група кікбоксерів початкової підготовки другого року навчання віком 11-12 років у кількості 10 вихованців. **Методи організації дослідження.** Педагогічне спостереження, бесіди, аналіз наукової літератури та відеозаписів тренувань, методи математичної статистики для обробки отриманих результатів. **Результати:** Методика розвитку координаційних якостей, яку ми використовували під час дослідження довела свою ефективність, та може використовуватись в заняттях з кікбоксингу на початковому етапі тренувань як самостійно так і в складі втягуючих макроциклів перед змаганнями чи заліками. Всі учасники експерименту покращили кількісні показники координаційних якостей, які ми розвивали за допомогою методики. Кікбоксери першого року навчання (вік 9-10 років) збільшили кількість повторень у контрольних вправах у середньому на 11%, а кікбоксери другого року навчання (вік 11-12 років) у середньому на 14%. Психологічний підхід, що був застосований під час дослідження, показав себе як такий, що може закласти міцну основу свідомого пошуку та використання своїх сильних сторін для більшості спортсменів і тренерів. **Висновки.** Застосування та удосконалення розробленої методики розвитку координаційних якостей кікбоксерів довело її практичну ефективність та необхідність її подальшого розвитку для покращення рухових умінь кікбоксерів початківців.

Ключові слова: Координаційні здібності, початковий етап підготовки, кікбоксинг, вік 9-10 років, макроцикл.

Кікбоксинг - це популярний серед дітей та молоді вид спортивних єдиноборств. Він вимагає високого рівня координаційних навичок, які необхідно грамотно та послідовно розвивати для оволодіння базовими рухами, засвоєння популярних технік атаки й захисту, та досягнення результатів у тренуваннях і змаганнях. Цим питанням приділили значну увагу науковці в своїх дослідженнях [1, 2, 3]. Важливість розвитку координаційних якостей в своїх роботах зазначає Л. Д. Вострокнутов [1]. Він зазначає що боксер, який не володіє спеціальними фізичними якостями, не зможе повною мірою користуватися технічними і тактичними засобами

бою [1]. До спеціальних фізичних якостей відносяться: висока координація рухів; спеціальна витривалість; швидкість реакції, що проявляється в ударних діях, прийомах захистів і в пересуваннях; спеціальні силові якості.

Вплив спеціальних тренувань на розвиток координаційних якостей підкреслюють також інші автори, які вважають важливим фактором, що обумовлює рівень координаційних здібностей, є також ефективна внутрішньом'язова координація. Велике значення для підвищення рівня координаційних здібностей має адаптація діяльності різноманітних аналізаторів. Під впливом тренувань функції багатьох аналізаторів поліпшуються [2, 4, 6, 7] .

Вплив занять східними єдиноборствами на розвиток пружкості досліджувала Ю. В. Голенкова та співавтори [3]. А саме, було розроблено методику розвитку пружкості засобами тхеквондо для учнів середніх класів і експериментально перевірено її ефективність та доведено, що впровадження до процесу фізичного виховання школярів середніх класів варіативного модуля «Тхеквондо» може сприяти покращенню розвитку пружкості.

Метою нашого дослідження є розробка методики розвитку координаційних якостей з досвіду провідних тренерів з єдиноборств та власного досвіду.

Завдання дослідження:

1. Визначити вплив методики на розвиток координаційних якостей, вирахувати та спрогнозувати її вплив на формування та розвиток координації кікбоксерів.

2. Експериментально перевірити ефективність методики.

Дослідження проводилось на базі секції кікбоксингу у двох групах початкової підготовки 1-го та 2-го року навчання. Тривалість експерименту складало 10 тижнів, з початку червня до середини серпня 2023 року.

У процесі проведення дослідження були використані наступні методи:

- загальнонаукові – аналіз літературних і документальних джерел;

- психолого-педагогічні – спостереження, бесіди, тестування;

- математичні – статистичний аналіз, визначення критерію

Стьюдента.

Одне з визначень координаційних якостей - це здатність узгоджувати ланки тіла для досягнення рухових завдань. Рухові завдання кікбоксерів,

особливо на початковому етапі тренувань - це удари руками, удари ногами, захист ухиленням голови, захист зміщенням з лінії атаки противника, утримання рівноваги при нанесенні та блокуванні ударів ногою, утримання балансу в стійці при прийомі ударів противника на притиснуті до тулуба руки, та ін. Нами було вирішено в якості контрольних вправ вибрати ті, що максимально схожі на дії кікбоксера під час тренування та спарингу. А саме: прямий удар передньою рукою (джеб), прямий удар задньою рукою (панч), поперемінні удари двома руками (серія ударів), прямий удар ногою (фронт кік), круговий удар ногою (раунд кік), ухилення головою, зміщення з лінії атаки (сайд-степ), піймати важкий м'яч (медбол 1-2 кг) двома руками в фронтальній стійці, та ін.

На початку дослідження ми заміряли кількість виконання вищевказаних вправ кожним спортсменом за одиницю часу - одиночні удари руками 1 хвилина, серійні удари руками 30 секунд, удари ногами 30 секунд, ухилення, та зміщення - 1.5 хвилини, ловити медбол 1.5 хвилини. Далі ми розробили методику розвитку вищезазначених якостей на базі загальнорозвиваючих вправ з кікбоксингу та боксу, та з використанням деяких методів когнітивної психології (ведення щоденника тренувань, постановка задачі на тренування, підведення підсумку заняття у форматі - Що мені вдалося на занятті, та ін.).

Основу методики склали підвідні та спеціальні вправи [4, 5, 9], які за своїми характеристиками відповідали завданням дослідження, а саме сприяли розвитку запланованих координаційних якостей. Зазвичай, за методикою ми працювали у основній частині тренування, після розминки легкої чи середньої інтенсивності. Вправи методики вихованці виконували за раундами, тривалістю 1-2 хвилини. Тривалість залежала від етапу засвоєння вправ, була трохи довшою на початку застосування методики, при досить легкому темпі, та приділенням основної уваги технічності виконання вправ (для максимальної подібності їх виконання до відповідних технік атаки, захисту та пересування кікбоксера під час ведення поєдинку). По мірі засвоєння вправ методики, ми трохи скорочували час виконання вправ, та збільшували темп, тобто намагались поступово досягти приросту кількості виконання вправ за одиницю часу із збереженням технічності виконання.

За час дослідження частина вихованців взяли участь у товариських спарингах з кікбоксерами іншого клубу, та змогли оцінити вплив

експериментальної методики на засвоєння основних технічних умінь та навичок саме з точки зору їх застосування в спаринговій діяльності. Це дало нам додатковий матеріал для аналізу та вдосконалення методики, а вихованцям практичний досвід, та сприяло кращому розумінню своїх сильних сторін й більш усвідомленому відношенню до власних зусиль під час тренувань.

В результаті застосування методики були покращені початкові показники вибраних координаційних вправ у групі першого року навчання на 11%, а в групі другого року навчання на 14%. Суб'єктивно збільшилась кількість вдалих попадань та захисних дій у спарингах деякими учасниками дослідження, а також розуміння та використання своїх сильних сторін під час роботи в парах.

Висновки. Отримані результати доводять ефективність методики, та можливу користь її застосування на тренування з кікбоксингу у групах початкової підготовки. Дослідження методики має на меті виявити оптимальний обсяг та структуру тренувань для найбільш успішного розвитку координаційних якостей у кікбоксерів початківців.

Література:

1. Вострокнутов Л. Д., Кривенцова І. В., Огарь Г. О., Клименченко В. Г., Стрельникова Є. Я. Фізична підготовка засобами боксу : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств».- ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 56 с.
2. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті. Київ: Науковий світ, 2007. 211 с.
3. Голенкова Ю. В. Скригін А. В. [Вплив засобів східних єдиноборств на розвиток прудкості у школярів середніх класів](#) - Physical Education Theory and Methodology, 2015
4. Запольський Д. П., Агеєв П. М. Аналіз ефективності спортивної підготовки єдиноборців на основі врахування вікових особливостей фізичних якостей та практичні рекомендації щодо організації процесу підготовки спортсменів різних вікових груп / Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, 18-19 травня 2017 р. : у 2 т. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. Т. 2. С. 133–136.
5. Кікбоксинг ВАКО. Навчальна програма для ДЮСШ. Київ, 2012.
6. Назимок В.В., Гаврилова Н.М., Мартинов Ю.О., Добровольський В.Е. Фізичне виховання. Бокс. КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 135с.

7. Савчин М. В., Василенко Л.П. Вікова психологія : Навч.посіб. К. : Академвидав, 2005. 359 с.

8. Санжарова Н. М., Огарь Г. О., Кравчук Т. М., Голенкова Ю. В., Рядинська І. А. Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури / Єдиноборства, 2017. № 1. С. 57-60. http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob_2017_1_16.

9. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник, 2-ге вид. доповнене і перероблене. Тернопіль: Вектор, 2013. 60 с.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ В КІКБОКСИНГУ

Анатолій Лелека

Леонід Вострокнутов

Юлія Голенкова

Анотація. У цій доповіді розглядаються особливості початкового етапу тренувань з кікбоксингу, акцентується увага на його характеристиках та пропонуються рекомендації для тренерів щодо побудови ефективних тренувальних програм. Спираючись на програму для ДЮСШ та відомі дослідження, з цієї доповіді можна отримати цінну інформацію щодо оптимізації тренувальних методик для кікбоксерів-початківців. Мета дослідження. Шляхом аналізу тематичних публікацій виявити особливості та характерні риси початкового етапу тренувань з кікбоксингу. Учасники. Кікбоксери груп початкової підготовки 1-го та 2-го років навчання. Методи організації дослідження. Аналіз тематичних публікацій та систематизація виявлених закономірностей. Результати. Аналіз публікацій дозволив виявити закономірності в дослідженнях авторами початкового періоду тренувань в різних видах спорту. Більшість дослідників рекомендують дотримуватись таких принципів побудови тренувального процесу як створення й підтримання позитивної тренувальної атмосфери, переважну ігрову спрямованість тренувального процесу, індивідуалізація підбору вправ і навантажень, позитивне підкріплення та конструктивний зворотній зв'язок, зрозумілий для спортсменів етапу початкової підготовки [1, 4, 5, 7]. Висновки. З дослідження літературних джерел впливає важливість саме початкового етапу тренувань для формування міцної основи подальшого спортивного життя атлета, адже саме в цей період формується база для гармонійного розвитку людини, та потенціал для майбутніх спортивних досягнень. Тому програма тренувань та її реалізація має обов'язково проводитись на базі знань учасників тренувального процесу про особливості початкового етапу тренувань з кікбоксингу.

Ключові слова: початкова підготовка, вікові особливості, 8-10 років, кікбоксинг, розвиток фізичних якостей, тренувальний процес.

Початковий етап тренувань з кікбоксингу закладає фундамент на шляху атлета, акцентуючи увагу на фундаментальних навичках та закладаючи міцну базу. Розуміння особливостей цього етапу має вирішальне значення для тренерів, щоб ефективно адаптувати тренувальний режим. Вже в ранньому віці діти здатні оволодіти руховими вміннями і навичками потрібними для занять кікбоксингом, для максимально корисного впливу занять на їх здоров'я і розвиток. Для цього потрібно грамотно будувати тренувальний процес, з урахуванням вікових та статевих особливостей, використовуючи знання про сенситивні періоди розвитку певних рухових якостей. Такий підхід може забезпечити гармонійний фізичний та розумовий розвиток і високі спортивні результати у більш зрілому віці [3].

Характеристики початкового етапу:

Початкова підготовка (вік 8-10 років).

Характерними для цього періоду розвитку є відносно поступовий приріст розмірів та маси тіла, незначне збільшення життєвого об'єму легень, та зміцнення кісток. Під впливом систематичних фізичних вправ відбувається зміцнення м'язової системи організму, яке позитивно впливає на всебічний розвиток та зміцнення здоров'я дітей. Планування організованого навчання фізичним вправам дітей з урахуванням індивідуального рівня їх фізичного стану забезпечує кожній дитині, при систематичному їх виконанні, оптимальний рівень здоров'я, життєдіяльності, навчання. Для активізації мотиваційної сфери з метою покращення фізичного розвитку дітей рекомендуємо розвиток рухових здібностей здійснювати за допомогою ігрового методу [9].

Найбільш вираженою у молодшому віці є здатність виражати емоції для успішного спілкування та взаємодії в дитячому колективі. Для успішної побудови тренувального процесу в цей період найкраще підходить ігровий метод, так як його використання дозволяє залучати найбільш розвинуті в цьому віці здібності [10].

Фізичний розвиток людини змінюється протягом його життя постійно, але нерівномірно. Найбільші кількісні зсуви спостерігаються в дитячому, підлітковому та юнацькому віці. Відомо, що шкільний вік особливо сприятливий для навчання рухам, саме в ці роки найбільш легко засвоюються й удосконалюються різноманітні форми рухових дій, що пояснюється насамперед інтенсивним розвитком функцій рухового

аналізатора, вікове формування якого в основному закінчується до 14- 15 років [11].

На етапі початкової підготовки дітям важко виконувати тривалу монотонну роботу, тому в тренувальний процес необхідно включати рухливі ігри, які є засобом емоційної активності [12].

Вважається що для розвитку координаційних здібностей найбільш сприятливими є три сенситивних періоди з 9 до 10 років, з 12 до 13 років, з 15 до 16 років. Одночасно існує безліч досліджень підтверджуючих що «найбільш істотним для розробки теорії онтогенетичного розвитку є не сам вік та не періодичність вікових фаз, а індивідуальні особливості вікового розвитку, так як кожний віковий період може бути зрозумілим тільки контексті цільного періоду процесу індивідуального розвитку. Різноманітні вправи на швидкість та влучність виконання вправ на рівновагу та координацію добре сприяють розвитку спритності [3].

Виявлення та врахування індивідуальних особливостей юних спортсменів на етапі початкової спортивної підготовки дозволить розвинути у дітей ті фізичні якості, які в подальшому будуть сприяти росту спортивних результатів та оптимізують систему багаторічної підготовки. Доцільно якнайраніше виявити схильність юних спортсменів до певного рухового режиму та сприяти інтенсивнішому розвитку пріоритетних сторін підготовки, що забезпечить у майбутньому можливість максимально реалізувати руховий потенціал спортсмена [5].

На думку експертів, етап початкової підготовки є одним з важливих, оскільки саме тут закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю в обраному виді спорту. Цей етап є фундаментом побудови багаторічної системи підготовки спортсменів. Завданнями цього етапу є зміцнення здоров'я дітей, різностороння фізична підготовка, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ [12]. Однак, тут є небезпека перенавантаження ще незміцнілого дитячого організму, оскільки у дітей цього віку існує відставання у розвитку окремих вегетативних функцій організму.

На початковому етапі тренувань спортсмени займаються оволодінням базовими рухами, які закладають фундамент для розвитку координації. Вивчаються базові рухові навички (пересування, удари ногами й руками, короткі серії ударів, основні техніки захисту), які сприяють розвитку

рівноваги, спритності і просторового орієнтування в тренувальних умовах. Програма тренувань базується на рухливих вправах з елементами ігор, які стимулюють розвиток пізнавальних та рухових умінь і навичок.

Згідно деяким дослідженням, розвиток рухових умінь сприяє загальному розвитку пізнавальної діяльності дітей та підвищенню впевненості й кращій адаптації в дитячому колективі.

Використовуючи знання про цей період, варто приділяти увагу цілісному підходу до розвитку спортсмена. В цьому можуть допомогти наступні рекомендації науковців які досліджували розвиток атлета в початковий період. Ось де-які з них:

- Гармонійне поєднання технічної підготовки з фізичною підготовкою.

- Акцент на фокусуванні та усвідомленні ситуації.

- Індивідуальна спрямованість тренування

- Визнання та задоволення унікальних потреб і сильних сторін кожного спортсмена.

- Регулювання інтенсивності тренувань на основі індивідуального прогресу.

- Прогресивне ускладнення:

- Позитивне підкріплення:

- Надання конструктивного зворотного зв'язку та заохочення.

- Створення позитивного та сприятливого тренувального середовища.

Рекомендації до вивчення базових рухів:

10. Акцент на стійку, роботу ніг та базові удари.

11. Ознайомлення з технікою захисту та ухиленнями.

12. Вдосконалення базових навичок

13. Поступове включення більш складних технік.

14. Зосередження на точності, а не на силі.

15. Когнітивний розвиток:

16. Впровадження базової стратегії і тактики.

Отже, дослідження літературних джерел виявило, що саме початковий етап підготовки особливо важливий для формування міцної основи подальшого спортивного життя атлета, адже саме в цей період формується база для гармонійного розвитку людини, та потенціал для майбутніх спортивних досягнень. Тому, програма тренувань та її реалізація має обов'язково проводитись на базі знань учасників тренувального процесу про особливості початкового етапу тренувань з кікбоксингу.

Література:

1. Вострокнутов Л.Д., Кривенцова І.В., Огарь Г.О., Клименченко В. Г., Стрельникова Є. Я. Фізична підготовка засобами боксу : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств». ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 56 с.
2. Запольський Д. П., Агеєв П. М. Аналіз ефективності спортивної підготовки єдиноборців на основі врахування вікових особливостей фізичних якостей та практичні рекомендації щодо організації процесу підготовки спортсменів різних вікових груп / Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, 18-19 травня 2017 р. : у 2 т. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. Т. 2. С. 133–136.
3. Кікбоксинг ВАКО. Навчальна програма для ДЮСШ. Київ, 2012.
4. Бріскін Ю. А., Товстоног О. Ф., Разторгуй О. С. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Вісник Запорізького національного університету*: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2009.176 с.
5. Савчин М. В., Василенко Л.П. Вікова психологія : Навч.посіб. К. : Академвидав, 2005. 359 с.
6. Горбенко Олена, Лисенко Альберт. Удосконалення координаційних здібностей юних спортсменів на етапі початкової підготовки у спортивних танцях. *Слобожанський науково-спортивний вісник* 76, № 2 (6 квітня 2020): 104–18.
7. Марченко С. І. Вікові особливості фізичного розвитку молодших школярів. *Physical Education Theory and Methodology*, 2006. №6. С. 9–14. <https://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/257>
8. Шпак М. М. Вікові особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VI (68), Issue : 164. Budapest, 2018. P. 71-74.
9. Носко М.О., Власенко С.О., Осадчий О.В. вікові особливості фізичного розвитку школярів різного віку, які займаються спортом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. Харків: ХХПІ, 2001. №7. 52 с.
10. Прокопенко А. О., Константиновська Н. О. Особливості використання рухливих ігор на етапі початкової підготовки тенісистів. *Перспективи, проблеми та*

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», (Вінниця, 29 січня 2021 р.). Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського / ред. А. А. Дяченко. Вінниця, 2021. 444 с.

11. Радченко Ю. А. Особливості побудови навчально-тренувального процесу рукопашників на початковому етапі підготовки. *Український журнал медицини, біології та спорт*, 2020. № 5 (2).С. 24.

ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ В ЄДИНОБОРСТВАХ

Ренат Лубченков

Світлана Марченко

Анотація. Мета дослідження – підбір і класифікація засобів спрямованих на розвиток витривалості каратистів на початковому етапі тренування. **Матеріали і методи.** Для вирішення поставлених завдань використовувався метод аналізу й узагальнення літературних джерел. Збір і аналіз даних проводились у відповідності до визначеної мети. **Результати.** У результаті обробки наукової літератури виявлено, що витривалість має профільне значення для спортсменів у кіокушинкай карате, вивчені питання використання засобів розвитку витривалості, ігровий та змагальний методи успішно використовується в практиці ФВ і спорті. Поряд з цим існує багато думок щодо різних сторін класифікації ігор та ігрових вправ. На базі отриманих знань розробили класифікацію ігор для розвитку витривалості відповідно організаційним і методичним задачам. **Висновки.** Ігри для розвитку витривалості були розподілені з урахуванням організаційних та методичних особливостей: організація участі школярів у грі (команді та індивідуальні, змішані), переважаючі рухи у грі (біг, стрибки, перенесення предметів, подолання перешкод, елементи боротьби), переважаючий вид координації рухів (робота руками, робота ногами, співдружнтя або перехресна робота), фізіологічне навантаження (низьке, середнє, велике, високе, максимальне), місце гри в структурі уроку або тренуванні (підготовча, основна, заключна).

Ключові слова: хлопці, витривалість, рухливі ігри, ігрове навантаження, кіокушинкай карате.

Вступ. Багато вчених визначають «Фізичну підготовленість» як багатокомпонентну конструкцію, тісно пов'язану зі здатністю виконувати фізичну активність (Aslan, Salci & Guvenc, 2019; Vukasevic, Mitrovic, Zivanovic et al., 2019). Вона вважається важливим показником здоров'я, оскільки високий рівень фізичної підготовки в дитинстві та підлітковому віці позитивно впливає на здоров'я дорослих (Silventoinen, Maia, Jelenkovic, 2020). Крім того, більш високий рівень фізичної підготовки дозволяє учням займатися різними видами спортивної діяльності. Одним із важливих

компонентів її структури є витривалість. Вивченню проблем розвитку витривалості присвятили свої дослідження Марченко (2007, 2008), Matić, Kandić, Panić et al. (2017), Masanovic, Gardasevic, Marques et al. (2020) та багато інших.

Jagiełło, Kalina, Klimczak et al. (2015), Santos-Junior & Franchini (2021), Marchenko & Satdyiev (2021), La Torre Sanchez & Barrios Palacios (2022) та інші рекомендують широко використовувати змагальний та ігровий методи під час розвитку рухових здібностей як у фізичному вихованні, так і у спортивній підготовці.

Виявлено недостатньо наукових джерел, які висвітлюють питання використання засобів розвитку витривалості хлопців початкових класів на етапі початкової підготовки в кіокушинкай карате. Що вимагає розробки класифікації фізичних вправ з урахуванням різних ознак спрямованих на розвиток витривалості у дітей.

Мета дослідження – підбір і класифікація засобів спрямованих на розвиток витривалості каратистів на початковому етапі тренування.

Матеріали і методи. Для вирішення поставлених завдань використовувався метод аналізу й узагальнення літературних джерел. Збір і аналіз даних проводились у відповідності до визначеної мети. Джерела відбиралися за наступними критеріями: статті, опубліковані в наукових журналах, монографії, дисертації, методичні посібники, матеріали конференцій та тези (критерій публікації); використовувались пошукові наукометричні бази: Scopus, Web of Science Core Collection та електронні пошукові системи Google Академія, ResearchGate (стратегія пошуку).

Результати. Розвиток витривалості має профільне значення для занять кіокушинкай карате. Авторами доказано, що правильно підібраний ігровий матеріал статистично достовірно впливає на розвиток рухових здібностей дітей спортсменів (Марченко & Гандимов, 2021; O'Connor, Alfrey & Penney, 2022; La Torre Sanchez & Barrios Palacios, 2022).

Дітям подобаються різноманітні способи участі у традиційних іграх та видах спорту за спрощеними правилами (баскетбол 3 на 3, парковий футбол, парковий крикет та соціальний нетбол). Різні види спорту виходять з периферії та стають більш значущими (паркур, фітнес/силові види спорту, порятунок життя, трюки, скелелазіння та катання на ковзанах).

З часом було зроблено багато спроб класифікувати ігри та види спорту з метою покращення навчання (Mauldon & Redfern 1969),

забезпечення переходу до більш широкого та збалансованого діапазону ігрових контекстів (Almond 1982, 1989) та кращого представлення та популяризації ігор та видів спорту (Ellis 1983). Починаючи з 1990-х років, домінуюча система класифікації, яка використовується у фізичній культурі, пов'язує конкретні ігри з однією з чотирьох форм (мішень, корт або сітка/стінка, поле або удар/польова гра, а також вторгнення/територіальні ігри). Ця схема класифікації із чотирьох форм допомагала викладачам, інструкторам і учням зрозуміти спільні елементи, які існують у абсолютно різних іграх. Класифікація послужила для послаблення педагогічних рамок навколо конкретних видів спорту через зосередження на основних правилах гри, усунення заборонених обмежень (наприклад, використання обумовленого розміру м'яча, зміна розміру майданчика та інші) і дозволяючи розвиватись іграм з малими правилами (Stolz & Pill, 2013; Harvey, Pill, & Almond, 2018).

O'Connor, Alfrey & Penney (2022) пропонують змінити класифікаційні межі ігор, щоб розширити можливості навчання фізичному вихованню (ФВ) у спосіб, який краще узгоджується з сучасними формами організації освітнього процесу. Вони рекомендують створити систему класифікації, яка включає ширший спектр ігор та видів спорту.

В Україні склалася своя система навчання рухливим іграм дітей. Автори вивчали та класифікували народні ігри відповідно до календарних свят (Приступа та інші, 1999; Цьось, 2005). Відбувалися спроби класифікувати ігровий матеріал у фізичному вихованні (Волков, 1980; Марченко, 2008) у спортивних тренуваннях з єдиноборств (Jagiello, Kalina, Klimczak et al., 2015; Marchenko & Satdyiev, 2021).

Висновки. Ігри для розвитку витривалості були розподілені з урахуванням організаційних та методичних особливостей: організація участі школярів у грі (команді та індивідуальні, змішані), переважаючі рухи у грі (біг, стрибки, перенесення предметів, подолання перешкод, елементи боротьби), переважаючий вид координації рухів (робота руками, робота ногами, співдружнтя або перехресна робота), фізіологічне навантаження (низьке, середнє, велике, високе, максимальне), місце гри в структурі уроку або тренуванні (підготовча, основна, заключна).

Перспективи подальших досліджень. Сучасні тренувальні заняття та уроки фізкультури вимагають від фахівців втілення креативних і новітніх підходів для залучення якомога більше дітей до занять спортом. Ігри

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

викликають значний інтерес у дітей. Необхідно перевірити на практиці розроблену нами ігрову програму.

Література:

1. Aslan A., Salci Y., Guvenc A. The effects of weekly recreational soccer intervention on the physical fitness level of sedentary young men. *Montenegrin J Sports Sci Med.*, 2019. 8, Pp.51-9. <https://doi.org/10.26773/mjssm.190308>
2. Vukasevic V., Mitrovic M., Zivanovic N., Masanovic B. Comparative study of motor ability between basketball players from second leagues in Montenegro and Serbia. *J Anthropol Sport Phys Edu.*, 2019. 3, Pp.13-7. <https://doi.org/10.26773/jaspe.190103>
3. Silventoinen K., Maia J., Jelenkovic A., Pereira S., Gouveia É., Antunes A., et al. Genetics of somatotype and physical fitness in children and adolescents. *Am J Hum Biol.* 2020. <https://doi.org/10.1002/ajhb.23470>.
4. Марченко С.І. Моделювання розвитку витривалості у школярів 2-4 класів засобами рухливих ігор. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. 9, С.104-107.*
5. Марченко С.І. Характеристика впливу ігрових засобів на динаміку розвитку витривалості в учнів молодшого шкільного віку. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2008. 10, С.38-49. вилучено із <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/465>
6. Matić D., Kandić S., Panić I., Gavrilović J. Review research of influence of experimental treatment of martial sports development of motor skills in children younger school age. *Нова школа*, 2017. 12(1), С.211-223. <https://doi.org/10.7251/NSK1701211M>
7. Masanovic B., Gardasevic J., Marques A., Peralta M., Demetriou Y., Sturm D.J., Popovic S. Trends in Physical Fitness Among School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review. *Front. Pediatr.* 2020. 8, Pp.627-529. <https://doi.org/10.3389/fped.2020.627529>
8. Jagiełło W., Kalina R.M., Klimczak J., Ananczenko K.V., Ashkinaz, S., Kalina A. Fun forms of martial arts in positive enhancement of all dimensions of health and survival abilities. In: Kalina RM (ed.) Proceedings of the 1st World Congress on Health and Martial Arts in Interdisciplinary Approach, HMA 2015, *Czestochowa, Poland. Warsaw: Archives of Budo*, 2015. Pp.32-39.
9. Santos-Junior R., Franchini E. Developing strength-endurance for combat sports athletes. *Revista De Artes Marciales Asiáticas*, 2021. 16(1s), Pp.174-191. <https://doi.org/10.18002/rama.v16i1s.7004>
10. Marchenko S., Satdyiev B. Effectiveness of Using Active Games for Strength Development in 10-Year-Old Boys at the Initial Training Stage in Kyokushin Karate. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2021. 21(1), Pp. 84-89. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.1.11>
11. La Torre Sanchez M.A., Barrios Palacios Y.D. Enseñanza del karate de iniciación mediante el juego. *Ciencia y Deporte*, 2022. 7(3), Pp.46-62. <https://doi.org/10.34982/2223.1773.2022.v7.no3.004>

12. Марченко С., Гандимов Б. Розвиток силових здібностей ігровими засобами з елементами одноборств на спортивно-оздоровчому етапі у дівчат 10 років. *Журнал теорії та методології навчання*, 2021. 2(2), С. 68-74. <https://doi.org/10.17309/jltm.2021.2.03>

13. O'Connor J., Alfrey L., Penney D. Rethinking the classification of games and sports in physical education: a response to changes in sport and participation, *Physical Education and Sport Pedagogy*, 2022. <https://doi.org/10.1080/17408989.2022.2061938>

14. Mauldon E., Redfern H.B. Games Teaching: A new Approach for the Primary School. London: Macdonald & Evans. 1969

15. Almond L. Changing the Focus. *British Journal of Physical Education*, 1982. 13(5), Pp.131-142.

16. Almond L. The Place of Physical Education in Schools. London: Kogan Page. 1989

17. Ellis M. Similarities and differences in games: A system for classification. The Internal Association for Physical Education in Higher Education Conference, Rome, Italy. 1983

18. Stolz S., Pill S. Teaching Games and Sport for Understanding: Exploring and Reconsidering its Relevance in Physical Education. *European Physical Education Review*, 2013. 20(1), Pp.36-71. <https://doi.org/10.1177/1356336X13496001>

19. Harvey S., Pill S. Almond. L. Old Wine in new Bottles: A Response to Claims That Teaching Games for Understanding was not Developed as a Theoretically Based Pedagogical Framework. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 2018. 23(2), Pp.166-180. <https://doi.org/10.1080/17408989.2017.1359526>

20. Приступа Є., Слимаковський О., Лук'янченко М. Українські народні рухливі гри, розваги та забави: Методологія, теорія і практика. Дрогобич: Вимір, 1999. 449 с.

21. Цьось А.В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку ХІХ ст. : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02; Харків. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2005. 40 с.

22. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. К.: 1980. 102 с.

23. Марченко С.І. Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор. Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2008. 21 с.

ВПЛИВ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА ЗОРОВИЙ АПАРАТ ЛЮДИНИ

Микола Лютій

Анотація. У статті проаналізовано дані науково-методичної літератури щодо використання занять з настільного тенісу для покращення фізичного здоров'я, особливо зорового апарату спортсмена. Настільний теніс є одним із видів спорту, який впливає на розвиток основних фізичних та психічних якостей людини. Настільний теніс

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

удосконалює швидкість рухів, швидкість реакції, швидкість прогнозування, розвиває оперативне мислення, а також уміння концентрувати та перемикає увагу.

Ключові слова: настільний теніс, зір, фізичне виховання, спорт, здоров'я.

Як відомо, настільний теніс є однією з найвідоміших спортивних ігор у світі, і це не випадково, адже фанатів цієї чудової гри налічується понад три мільярди. У Китаї та Кореї цей вид спорту розвинений найбільше. В Україні настільний теніс теж є популярною грою, яка продовжує розвиватися і розширювати свої кордони донині. Друга назва цієї спортивної гри – «пінг-понг», яка не має конкретного сенсу, вона лише означає звуки ударів м'яча об стіл і ракетку. Цікавий факт, що в деяких країнах настільний теніс має іншу своєрідну назву, наприклад: «вім-вам», «флім-флем». Одним із плюсів тенісу є те, що інвентар і форма, яка не скоує рухи, не принесе великих грошових витрат. Тобто для гри просто необхідно мати стіл, ракетку, м'ячі і, звісно ж, бажання та зацікавленість самого гравця.

Сучасний настільний теніс – це сильні нападаючі удари, що вимагають максимальних фізичних зусиль, а їх багатократність повторень – ще й неабиякої фізичної сили і витривалості. Маскування істинного характеру ударів по м'ячу, без якої немислима перемога, вимагає високої м'язової чутливості, її точного диференціювання.

Теперішні тенденції розвитку тенісу характеризуються універсалізацією гри, яка обумовлюється необхідністю успішно поєднувати виконання атакуючих дій як біля сітки, так і на задній лінії. Гра є значно динамічнішою й агресивнішою. Удари стали більш швидкими, потужними, з інтенсивним обертанням м'яча.

Настільний теніс належить до групи видів спорту, які активізують серцево-судинну систему. При цьому навантаження, що лягає на гравця під час змагань, дійсно велике. За даними досліджень японських учених, під час гри в настільний теніс витрачається більше енергії, ніж, наприклад, під час гри в баскетбол.

Ігрова діяльність у тенісі сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму [1].

На думку експертів МОЗ людина отримує до 90 % сенсорної інформації за допомогою зорового органу - ока. Тому захворювання органів зору нині

стають вельми актуальною проблемою, особливо серед учнівської молоді - школярів і студентів. За статистичними даними 60–70% українських дітей мають відхилення зору від норми.

Клас захворювань зорової сфери досить широкий, але найпоширенішими захворюваннями очей і порушеннями зору є: короткозорість, далекозорість, астигматизм, порушення заломлювальної здатності кришталика. Деякий вплив на захворювання чинить генетичний фактор, проте багато причин пов'язані з підвищеним щоденним навантаженням на зір через роботу за комп'ютером, тривале читання, неправильною організацією робочого місця, порушенням режиму дня, найчастіше зниженим освітленням, неправильним, незбалансованим харчуванням тощо.

Практика свідчить, що існує простий і доступний спосіб лікування та профілактики захворювань органів зору - гра «настільний теніс», яка є природною гімнастикою для очей і зору загалом. Деякий час раніше існувала помилкова думка, що короткозора людина не може займатися спортом. Можливо, це стосується деяких видів спорту, але тільки не настільного тенісу. Нині фахівцями встановлено, що заняття настільним тенісом істотно впливають на циліарний м'яз ока, підвищують зорову працездатність людини, розвивають здатність до периферичного зору і перешкоджають прогресуванню короткозорості. Робота механізму лікування і профілактики зору під час гри в настільний теніс полягає в тому, що під час сприйняття різноманітних рухів тенісного м'яча постійно відбувається чергування скорочення і розслаблення циліарного м'яза. Внаслідок цього він працює і тренується, що сприяє розвитку більшої стійкості людини до психомоторного напруження. Це справляє позитивний ефект для часткового або навіть повного відновлення нормального зору як за міопії, так і гіперметропії [2].

Цю думку ще раз підтвердилося в ході експериментів, проведених в швейцарському Центрі вивчення проблем офтальмології. Граючи в настільний теніс, людина постійно стежить поглядом за м'ячиком, який знаходиться то близько, то далеко. При цьому м'яч ще й рухається в різних напрямках. Тренування такого роду для очей допомагає підтримувати відмінний зір, знімає втому після тривалої роботи з комп'ютером. Офтальмологи рекомендують заняття настільним тенісом і короткозорим, і далекозорим. Практикується після операцій на органах зору

використовувати настільний теніс як засіб реабілітації, оскільки даний вид спорту є і відмінною гімнастикою для зорового аналізатора.

Щоб гідно протистояти супернику в настільному тенісі, необхідно швидко пересуватися і стежити за траєкторією руху м'яча, який постійно змінює напрямок польоту. Займаючись цим видом спорту, людина може комплексно впливати на всі системи організму за рахунок покращення кровообігу у всі частини тіла та внутрішні органи.

Швидкість м'яча під час гри в настільний теніс досягає 34-47 м/с, що прирівнюється до руху автомобіля по швидкісному автобану, і після кожного удару ракеткою м'яч змінює свій напрям. Щоб виграти, недостатньо вправно використовувати технічні прийоми та топ-спіни, необхідно миттєво приймати рішення і швидко реагувати на зміну ігрової ситуації. Спортсмени інших видів спорту, зокрема в стрибках у висоту, боксери, різні види єдиноборств, баскетболісти в рамках своєї тренувальної програми регулярно грають в настільний теніс, щоб удосконалювати свої координаційні навички та реакцію [3].

Координаційні здібності є складною, комплексною психофізичною якістю. Вони пов'язані з функцією управління, а це означає, що головну роль у прояві цієї якості відіграє центральна нервова система. Цією обставиною обумовлений і той факт, що координаційні здібності є більш різносторонньою, гнучкою і універсальною фізичною якістю в порівнянні з іншими. Те, що називають координаційними здібностями, не є чисто фізичною якістю, як, наприклад, сила, витривалість або швидкість. Кажучи про цю якість, важко визначити, чого в ній більше – фізичного або психічного. Вона утворює як би місток до розумової діяльності і є концентратом життєвого досвіду в області рухової активності. Саме тому координаційні здібності нерідко поліпшуються з роками, тоді як інші фізичні якості помітно погіршуються.

Координаційні здібності – комплексна якість, яка має наступні прояви: здібність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами руху; здібність до зберігання рівноваги; відчуття ритму; здібність до орієнтування в просторі; здібність до розслаблення м'язів; координованість руху (спритність).

З іншого боку, ця методика має психотерапевтичну користь, а саме:

1) гравець розвиває самоконтроль, який дає змогу зберігати спокій і не піддаватися роздратуванню, як у грі, так і в повсякденному житті;

2) гра вимагає високої концентрації уваги, адже гравець постійно тримає в голові загальну картину матчу, перебирає можливі техніки, при цьому він ще безперервно стежить за м'ячем;

3) розвиток аналітичного та оперативного мислення дає змогу продумувати дії наперед, не зволікаючи;

4) гра знімає синдром хронічної втоми, позбавляє стресів, адже під час партії неможливо думати ні про що, крім самої гри. Усім іншим думкам просто не залишається місця. Після завершення гри проблеми не здаються настільки серйозними, і нерідко з'являється найкраще рішення;

5) інтенсивне фізичне навантаження також сприяє зняттю напруження, а радість перемоги піднімає настрій [4].

Для отримання очікуваного лікувального (профілактичного) ефекту необхідно регулярно грати в настільний теніс, рівномірно розподіляти навантаження на зоровий апарат. Рекомендований сеанс гри близько 30-40 хвилин, що відповідає психофізіологічним межам стомлюваності людини.

Щоб грати в настільний теніс на високому рівні та з максимальною безпекою, потрібно дотримуватися стандартів схвалених ІТТФ (International Table Tennis Federation).

Списки всіх схвалених і ліцензованих марок доступні для ознайомлення на інтернет-сайті ІТТФ (www.ittf.com).

Підсумовуючи викладене, слід зазначити наступне. Настільний теніс – це захоплива, нескінченно різноманітна, доступна будь-якому віку гра, що справляє позитивний вплив на всі системи організму, дає явний психотерапевтичний ефект, тренує вестибулярний апарат, покращує зір, сприяє підвищенню кардіореспіраторного резерву, зміцненню м'язів, розвитку великої та дрібної моторики.

Література:

1. Барчукова Г. В. Богушас М., Матицин О. В. Теорія і методика настільного тенісу. Фізична культура і спорт : Видавничий центр «Академія», 2006. 164 с.

2. Команов В. В. Настільний теніс очима тренера. Практика і методика. Київ : Інформпечать, 2012. 144 с.

3. Голенко В. Скородумова А., Тарпищев Ш. Азбука тенніса. 2-е вид., перераб. й доп. Київ : Дедалус, 2003. 89-91 с.

4. Подскребишева Н. Т. Коррекция психофизического состояния студентов экономических специальностей средствами настольного тенниса. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2012. С. 16-27.

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

5. Луцик М. Пильтяй С., Клиндух Т. Вплив засобів настільного тенісу на рівень спеціальної фізичної підготовки студентів у процесі підвищення спортивної майстерності. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського*. Педагогічні науки. 2016. №1 (52). С. 30-32.

Науковий керівник:

*старший викладач кафедри загальновійськових дисциплін
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого
(Військово-юридичний інститут)*

Іващенко С.М.

*старший викладач кафедри загальновійськових дисциплін
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого
(Військово-юридичний інститут)*

Матющенко С.Я.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК УЯВЛЕННЯ ЛЮДИНИ ПРО РЕАЛЬНІСТЬ ЛЮДСЬКОГО БУТТЯ

Ольга Матвійчук

Анотація. В статті розглянуто поняття «здоров'я», «спосіб життя» та «здоровий спосіб життя» як феномен людського буття, погляди філософів щодо розуміння поняття «здоров'я». Уточнено різні погляди філософів, сутність та різноманіття здорового способу життя.

Ключові слова: спосіб життя; здоровий спосіб життя; філософія здоров'я; буття.

Зниження ресурсів здоров'я визнається сьогодні результатом незбалансованих системних відносин індивіда із навколишнім природнього і соціальним середовищем життя. Ще в епоху античної культури було непорушною умовою для благополуччя людини, мало на увазі відповідальність його за стан власного здоров'я і безпеку в цілому.

Античні філософи розуміли здоров'я з аксіологічних позицій. Вони пов'язували феномен з конкретними практиками оздоровлення на основі принципів поміркованості і турботи про власне благополуччя, в яких реалізувалася терапевтична функція культури філософствування. За допомогою міркувань і висновків народжувалася розсудливість щодо турботи про здоров'я. На стику соціологічного підходу і біологічних наук виникла модель здорової особистості, головним критерієм оцінки оптимального функціонування якої стає характер і ступінь залучення суб'єкта в зовнішні біологічні та соціальні системи життєзабезпечення з позиції психофізіологічної, еволюціоністської і соціально-орієнтованої

оцінок. Здоров'я, в світлі біологічних концепцій, розглядається як результат сталості внутрішнього середовища організму на стику відносин людини з природним і соціальним оточенням, з позиції загально-видової еволюції. Соціологічний підхід досліджує феномен за рамками біологічної детермінації в площині соціальних чинників життєдіяльності людини. Оскільки здоров'я визначається, з одного боку, об'єктивним станом людини, а з іншого – його суб'єктивним самопочуттям, то внутрішні фактори організму і зовнішні по відношенню до нього світогляд повинен розглядатися через призму екологічної сутності та «світ ідеалів, цілей і сподівань, трансцендентний світ жаданого буття» [2, с. 53].

Вчені вводять поняття «динамічної системи», в якій задіяні як єдине ціле людини, природне і соціальне середовище життя. У міру збільшення і поглиблення в проблемну область здоров'я сучасної людини і його способу життя, помітні дві тенденції. Перша фіксує недостатню увагу до здоров'я з боку певної частини молоді, якийсь "соматичний негативізм", байдужість до практик оздоровлення. Друга тенденція проявляється у надмірній «соматизації» людини, зведенні в культуру «голосу тіла» при небезпечному віддаленні від норм, цінностей та ідеалів культурної соціалізації. Нагальна потреба сучасного суспільства і кожного його члена в збереженні генетичних основ людської тілесності і в зростанні духовності.

Вона будується в залежності від розуміння глибинних підстав людського світу на Землі, його безпеки і стійкості в традиціях екзистенціальної, гуманістичної або трансперсональної філософії здоров'я. Так, екзистенціалістичні ідеї викристалізувалися в процесі дискусії про сенс життя, індивідуальної свободи і відповідальності. Самореалізація, розвиток, творчість є основними ідеалами гуманістичного погляду на благополуччя людини (А. Маслоу); цілісність і інтеграція-предмет трансперсонального досвіду індивідуального розвитку (К. Юнг, С. Гроф і ін.). Кожна з розглянутих моделей лідирує в конкретний час соціокультурного розвитку людської спільноти і відповідає його потребам в безпеці і наступності поколінь. Зберігаючи універсалії безпеки життєдіяльності та здоров'я, в модельних уявленнях про психофізичне благополуччя людини виявляються специфічні риси, як особливе в загальному порядку здорового способу життя.

Узагальнюючи зазначимо, що здоров'я, будучи феноменом багатофакторної детермінації – біогенетичного самозбереження організму,

культурного розвитку особистості і середовища її життя (природної, соціальної) – являє собою результат і, одночасно, процес становлення людської духовності і тілесності в їх цілісному розгляді, а філософсько-культурологічний підхід стає фундаментальним інструментом для пізнання універсальних законів і закономірностей сталого розвитку сучасної людини.

Характеризуючи “спосіб життя” з позиції філософсько-соціологічного дослідження, зазначимо, що дане поняття означає типові способи життєдіяльності індивіда, соціальної групи і суспільства в цілому в єдності з умовами життя. Стверджується, що «... це не механічна сума всіх форм життєдіяльності, а їх певна система, певний взаємозв'язок, що складається в систему під впливом ряду факторів, насамперед громадських позицій, ціннісних установок, а тому володіє внутрішньою цілісністю, органічною єдністю». В філософському словнику спосіб життя «розгортається на рівні повсякденності, відтворюючи відповідним чином притаманні соціуму як світоглядні цінності, так і підвалини його матеріального буття» [1, с. 606].

У даній версії ми виділяємо ідею системної організації життя, багатофакторну природу формування її образу і в якості прихованого сенсу-ставлення людини до навколишнього світу як моменту трансляції власної ідеології життя при вступі «в дійсність діяльності» (А. Н. Леонтьєв). Поділяючи судження про спосіб життя в єдності форм і умов життєдіяльності, А. П. Бутенко підкреслює значимість не всіх, а найбільш істотних умов життєдіяльності індивіда. «Спосіб життя тим і відрізняється від умов життєдіяльності, що це сама конкретна життєдіяльність людей» з двома взаємопов'язаними моментами: перший висловлює діалектику соціального і індивідуального; другий – спосіб самореалізації людини (А.П. Бутенко). С. І. Горчак дає таке тлумачення проблемної дефініції: «Спосіб життя – це історично визначений спосіб самореалізації людини в матеріальній та духовній життєдіяльності в процесі присвоєння загальних соціально суттєвих сил». Слід підкреслити, як визначна, що автором фіксується взаємозв'язок реалізації суб'єктом власної програми розвитку і історично вивірених культурою програм ефективної життєдіяльності як соціально вираженою необхідності.

Категорія «здоровий спосіб життя» є приватним проявом розглянутого вище родового конструкту і відрізняється великою кількістю тлумачень, переважно соціологічного плану. Так, В. В. Колбанов бачить сутність здорового способу життя в доцільних способах і формах життєдіяльності,

придатних для формування, збереження і зміцнення здоров'я, продовження роду і досягнення людиною активного довголіття. Продуктивна ідея вченого про різноманіття форм здорового способу життя з обґрунтуванням даного факту як біосоціальної неповторності суб'єкта і його індивідуальних потреб в оздоровленні. У педагогіці цей феномен розглядається в зв'язку з утворенням і здоров'ям учнів, як система цінностей і уявлень про життя, гідної Людини; в контексті базових потреб підростаючої особистості; з дослідженням системної діяльності по збереженню і зміцненню здоров'я в сім'ї, школі, соціумі; етапами вікового і соціального розвитку особистості.

Не можна не помітити обмеженість розуміння "здорового способу життя" виключно у вигляді сукупності форм медико-біологічної активності людини (харчування, руху та ін.), Тому що «... цінність образу полягає не в кількості назв характеристик, а в наявності істотних в певному відношенні зв'язків між ними. Формування образів супроводжується аналізом відображення, виділенням корисних сигналів з шуму, синтезуванням доставляється інформації в цілісну систему». За допомогою семіотичного аналізу вловлюється суперечливий характер даного терміну. З одного боку, "спосіб життя" служить структурним компонентом цілісного свідомості при відображенні індивідом реальності власного буття поза загрозливих для його життя і здоров'я ситуацій. З іншого – є матеріалізований продукт свідомості як спосіб життєдіяльності людини, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я.

Єдність даних опозицій обумовлено буттєвої суттю самої людини, тому що вона – «єдиний у двох особах», репрезентує себе одночасно і об'єктом, і суб'єктом самопізнання. З позиції філософського підходу ми формуємо визначення терміну «здоровий спосіб життя» як уявлення людини про реальність людського буття, пов'язаного з безпекою і зміцненням здоров'я, згідно з яким він проектує, організовує, здійснює та регулює свою діяльність, поведінку і спілкування як суб'єкт власного життя, осягає і реалізує в актах творчої активності сенс і мету свого земного перебування.

В даному випадку, ми виходили з того, що почавши одного разу думати про таємницю свого життя і про зв'язки, що з'єднують його з життям, яка наповнює світ, людина вже не може ставитися до свого власного життя і до всієї решти життя .., інакше, як відповідно до принципу благоговіння перед життям.

Література:

1. Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України :Абрис, 2002. 742 с.
2. Надольний І. Ф. Світогляд – ключова проблема пізнання та діяльності людини. Вісник Національної академії державного управління при Президентові України. Серія : Філософія. 2015. № 4. С. 50-54.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАПАДАЮЧИХ ГРАВЦІВ У ВОЛЕЙБОЛІ

Аліна Мельник
Тамара Ляхова

Анотація. Розглянуто психологічні особливості гравців амплуа нападник: догравальників, діагональних та центральних блокуючих. При виборі ігрового амплуа у волейболі надзвичайно важливо враховувати психофізіологічні особливості гравців. Аналіз науково-методичної літератури показав, що на роль нападника другого темпу краще підходить волейболіст з темпераментом флегматика або сангвініка, першого темпу – сангвінік або холерик, діагональний – сангвінік, холерик.

Ключові слова: нападник; амплуа; флегматик; сангвінік; холерик.

Вступ. У сучасному волейболі необхідно приділяти особливу увагу питанню визначення ігрових амплуа гравців, оскільки набувають принципового характеру відмінності в їх підготовці. Визначення ігрових амплуа повинно базуватися на науковій основі з урахуванням антропометричних, функціональних, психофізіологічних та психічних особливостей волейболістів. При відборі волейболістів відповідно ігрових амплуа необхідною умовою є правильне визначення темпераменту та психологічних особливостей характеру спортсмена, що покращить технічну підготовку волейболістів [4].

При виборі ігрового амплуа у волейболі надзвичайно важливо враховувати психофізіологічні особливості гравців, проте ними часто нехтують. Багато проблем виникає, коли при відборі на те чи інше амплуа головними критеріями є вміння виконувати техніко-тактичні дії та морфологічні особливості, а на властивості особистості гравців не звертають належної уваги. Необхідно враховувати не тільки те, що вмє робити гравець, а насамперед хто він як особистість, оскільки саме особистісні характеристики багато в чому визначають успішність тренувальної та змагальної діяльності [5].

Низка авторів [1, 2, 5, 6] у своїх дослідженнях приділили увагу проблемам психологічної підготовки волейболістів.

Так у роботі [1] авторами було проаналізовано основні психологічні характеристики волейболістів основних ігрових амплуа.

Автори у дослідженні [2] підтвердили високу значущість психічних процесів для успішної ігрової діяльності волейболістів. Зазначили, що застосування тренувальних засобів, які дозволяють покращити рівень розвитку швидкості рухових реакцій, мислення, уваги, волевих якостей сприятиме максимальній реалізації функціонального та техніко-тактичного потенціалу юних волейболістів. Врахування типу темпераменту під час вибору ігрового амплуа юних волейболістів сприятиме максимальній реалізації їхніх індивідуальних можливостей.

Омельченко Т. Г., Корж Є. М., Розпутній О. П. [5] наполягають, що у кожному типі темпераменту спортсменів необхідно враховувати, як позитивні, так і негативні якості, але за наявності будь-якого типу темпераменту виходять відмінні спортсмени. Знання особливостей темпераменту є обов'язковою складовою індивідуального підходу та вибору виду спорту.

На нашу думку необхідна подальша робота в вивченні темпераменту волейболістів, які найбільше підходять для амплуа нападника.

Темперамент спортсмена тісно пов'язаний із продуктивністю його роботи, але не визначає рівня загальних чи спеціальних здібностей. Спортсмени одного й того самого темпераменту можуть мати різні фізичні дані, але успішно виступати на змаганнях реалізуючи свій потенціал за рахунок ретельно побудованої психологічної підготовки, так як ті чи інші властивості темпераменту можуть як сприяти досягненню успіху так і заважати [2, 5].

Розглянемо темперамент нападника другого темпу. Флегматики добре підходять для цього амплуа. Особливості їхньої нервової системи та темпераменту дозволяють успішно вирішувати ігрові завдання, нападаючого другого темпу. Флегматики кращі за інших діють у кінцівках партій та ігор. Але для них ігрова ситуація має бути зрозумілою, послідовною, знайомою, в якій не потрібно швидко приймати рішення. Зазвичай вони ефективні в нападі, навіть проти групового організованого блоку та добре приймають подачі. Діють ефективно в умовах високої відповідальності та достатньої кількості часу для підготовки відповідної

ігрової дії. Найчастіше флегматики використовують просту гру та звичні схеми взаємодії, а також силове протиборство. Найгірше діють у нестандартних ситуаціях. За рахунок стійкої уваги та спокою вони набувають здатності за незначними ознаками передбачати ситуацію та заздалегідь підготуватися до протидії [1, 3].

Сангвініки різноманітніші в атаці, тяжіють до швидкої гри в атаці – можуть нападати із занижених передач. Вони добре переключаються за рахунок рухливості нервової системи, тому мають гарну загальну гру та успішно діють у нестандартних ситуаціях. Сангвініки добре передбачають розвиток ігрової ситуації при захисті на першій та другій лінії за рахунок кмітливості та швидкості мислення. Вміють ефективно використовувати різноманітні подачі. Команди із нападниками другого темпу – сангвініками зазвичай мають стабільну гру, використовують різноманітну та складну комбінаційну тактику ведення боротьби [1, 3].

Холерик у ролі нападаючого другого темпу – найбільш небажаний варіант. Грають такі нападаючі нерівно, «злети» чергуються зі спадами; спостерігається і циклічність від гри до гри – це зумовлено особливостями їхньої нервової системи. Холерики часто неефективно діють наприкінці партій, особливо коли в грі є паузи, проте цілком здатні зібратися та стати ситуативними лідерами. Командам, які використовують у ролі нападаючих другого темпу гравців холеричного темпераменту, краще застосовувати комбінаційну гру, менше використовувати удари з високих і далеких від сітки передач. У холериків часто буває нестабільний прийом подачі та сама подача. Загалом, захисні дії є сильною стороною холериків. Холерики легко надихаються при успішних діях, як своїх, так й команди, але вони й швидко падають духом із-за невдач [1, 3].

Що стосується нападника першого темпу, то флегматик – це найгірший варіант через особливості нервової системи та темпераменту, їм важко впоратися з ігровими вимогами до нападника цього амплуа. Він часто спізнюється на блок, а потім не встигає розпочати вчасно комбінацію в атаці. Маючи сильну і врівноважену нервову систему, добре діє в стресових ситуаціях, проявляючи завидну перешкодостійкість [1, 3].

Нападник першого темпу – сангвінік є найкращим варіантом. Рухливість нервових процесів сангвініка дозволяє йому швидко та точно оцінювати ситуацію та приймати своєчасні адекватні рішення у будь-яких ігрових умовах. А врівноваженість забезпечує ефективний ігровий

розрахунок та стабільність у виконанні задуманого. У сангвініків зазвичай гарна загальна гра за рахунок спритності, швидкості рухів, чіткого та швидкого розрахунку. Сангвініки швидко переживають вдачі та невдачі, тому грають досить рівно і, головне, без спадів. Мають тонку інтуїцію, добре передбачають розвиток ігрової ситуації – це допомагає їм ефективно діяти на блоці та урізноманітнити атаки [1, 3].

Для гравців холеричного темпераменту це якраз амплуа, де вони можуть повною мірою реалізувати себе. Їхня енергійність, нестримність, мобільність, самовіддача, емоційне піднесення, з яким беруть участь у грі холерики – саме ті якості, які багато в чому визначають успішність дій нападаючого першого темпу. Холерики зазвичай швидко мислять, швидко приймають рішення, але не завжди вірні внаслідок надмірно емоційного підходу. Холерики – найазартніші гравці. Помилки у грі у холериків трапляються частіше, ніж у гравців іншого темпераменту. Зазвичай це трапляється у прийомі подач – там довга пауза перед обробкою м'яча, з якою нестримному холерику впоратися нелегко, тому їх змінює ліберо на задній лінії. Загалом це гравець швидкий, рухливий, із хорошою загальною грою, емоційно рішучий. Швидко переключається з одних дій на інші, любить комбінації та швидку гру [1, 3].

Діагональний нападник – флегматик. Для першої моделі організації гри команди не найкращий варіант через невисоку швидкість переключення флегматика, що веде до запізнення реакції в ігрових ситуаціях, яка швидко змінюються. Через дефіцит часу флегматик часто помиляється у виборі рішень. У стандартних ситуаціях він діє дуже стабільно, але досить передбачувано. Надійно діє у психологічно складних і стресових ситуаціях [1, 3].

Діагональний нападник – холерик. Для цього амплуа холерик підходить менше, ніж флегматик та сангвінік. Він швидкий, енергійний, легше переходить від атаки до захисних дій, і навпаки. Бере активну участь у комбінаціях, причому ефективність його атак у цих випадках вище, ніж в атаках без групових взаємодій. До недоліків слід віднести те, що холерики частіше помиляються в стресових та будь-яких психологічно напружених ситуаціях, особливо в прийомі подач та в атаках з високих передач. Грає нерівно. Для атак другим темпом рухливому і азартному холерику краще підходять швидкісні передачі, де він повною мірою може проявити

притаманний йому ентузіазм, рішучість та швидкість прийняття рішень [1, 3].

Діагональний нападник – сангвінік відрізняється швидкістю мислення та дій, при цьому робить мало помилок, навіть у стресових ситуаціях. Любить швидку гру. У протиборстві з груповим блоком при атаках другим темпом сангвінік виявляє винахідливість та заповзятість. Має гарну загальну гру з стабільним прийомом та подачею. Рухливий, винахідливий, психологічно стійкий, і водночас із високим рівнем самоконтролю. Сангвінік краще за інших справляється зі швидким нападом, атакуючи другим темпом як у комбінаціях, так і «один на один» із блоком суперника. Може подавати складні різноманітні подачі [1, 3].

Висновок: Аналіз науково-методичної літератури показав, що при відборі волейболістів відповідно до ігрових амплуа необхідною умовою є правильне визначення темпераменту та психологічних особливостей характеру спортсмена, що покращить технічну підготовку волейболістів. На роль нападника другого темпу краще підходить волейболіст з темпераментом флегматика або сангвініка, першого темпу – сангвінік або холерик, діагональний – сангвінік та холерик.

Література:

1. Гаврилюк В. М., Саранча М. П.. Психологічні особливості волейболістів різних ігрових амплуа. *Біологічні дослідження*. 2016. С. 219-221.
2. Бойчук Р. І., Шанковський А. З., Захаркевич Т. М. Особливості вдосконалення психічних процесів юних волейболістів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Випуск 3К (131). С.49-52.
3. Воронова В. І. Психологія спорту: Навчальний посібник. Київ, 2007. 298 с.
4. Мельник А. Ю. Особливості гравців різних амплуа у волейболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. Збірник статей XIX наукової конференції 03 лютого 2023 р., Харків. С. 84–86.
5. Омельченко, Т. Г. Корж Є. М., О. П. Розпутній Дослідження типів темпераменту студентів, які займаються ігровими видами спорту. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції, 10 грудня, 2021 р., м. Київ., 2021. С. 160–162*
6. Паєвський В. В., Перевозник В. І. Особливості психологічної підготовки волейболістів у період змагальної та тренувальної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України*. матеріали XVI міжнарод. наук.-практ. конф., 8-9 грудня 2016 р. Харків: ХДАФК, 2016. С. 172-175.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Макарій Мінеєв

Анотація. В роботі розглядаються можливості засобів легкої атлетики для розвитку координаційних здібностей учнів старших класів. Пропонуються спеціальні легкоатлетичні вправи щодо розвитку координації. Доведено, що застосування легкоатлетичних вправ є дієвим і необхідним засобом розвитку координаційних здібностей старших школярів.

Ключові слова: координація; фізичний розвиток; старші школярі; вправи; легка атлетика.

Актуальність. За останні десятиріччя дуже змінилися темпи життя, розвитку, навчання людей. Через це дітям потрібно бути більш активними, різносторонніми та універсальними. Фізичне виховання молоді в умовах дистанційного навчання досліджують багато науковців та педагогів-практиків [1, 2, 6]. З'являється багато цікавих наробок щодо викладання Фізичної культури у дистанційному та змішаному форматах. Це і дистанційні уроки вчителів фізичної культури на YouTube, і методичні розробки освітніх проєктів «На урок», «Всеосвіта» і багато інших.

У фізичному розвитку людини одну з провідних ролей відіграють саме координаційні здібності. Гарно розвинені координаційні здібності це – значна умова для фізичного розвитку дітей і їхньої готовності до подальшого життя та праці. Саме ці якості впливають на успішне виконання робочих завдань при безперервно зростаючих вимогах під час процесу трудової діяльності; покращують вміння людини в керуванні своїми рухами.

Мета: визначити ефективність впливу легкоатлетичних вправ на розвиток координаційних здібностей.

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

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел дозволяє визначити, що вік старшокласника – це час завершення статевого формування і одночасно перший рівень фізичної зрілості. Для старшого школярства властива готовність до фізичних і розумових навантажень. Фізичний розвиток сприяє закріпленню рухових та виховних навичок і вмінь у праці та спорті, дозволяє зробити, якщо не остаточний, але більш-менш свідомий вибір майбутньої професії.

Період навчання у старших школярів характеризується збільшенням кількості навчального навантаження, яке викликає психоемоційну напругу, а координаційні здібності тісно взаємопов'язані з проявом психічних функцій (увага, пам'ять, мислення), які є результатом функціонування головного мозку [3]. У своїх дослідженнях Марченко С.І. [3] пропонує розглядати координаційні здібності як передумову, що лежить в основі навчання фізичним вправам, оскільки вони забезпечують узгодження, упорядкування різноманітних рухових дій в єдине ціле відповідно до поставленої мети.

І хоча, сенситивним періодом для розвитку координаційних здібностей вважається молодший шкільний вік, ми знаємо, що координація розвивається гетерохронно. Відповідно, у старших школярів також необхідно продовжувати здійснювати цілеспрямований педагогічний вплив щодо розвитку та вдосконалення рухових якостей. Саме у цей віковий період доцільно надавати складно-координаційні вправи. Накопичений руховий досвід і гарно розвинені координаційні здібності є запорукою якісного фізичного і розумового розвитку.

Як зазначає Новицький Ю.В. та інші [5], основа методики розвитку координаційних здібностей полягає у виконанні рухових завдань в ускладнених умовах. Для цього вправи виконують при дефіциті простору і часу, недостатній або надмірній інформації.

Легка атлетика поряд з гімнастикою є базою у вивченні вправ на уроках з фізичної культури та тренуваннях з різних видів спорту. Багатогранність дисциплін легкої атлетики дозволяє обирати її вправи як ефективні засоби розвитку координаційних здібностей. Різновиди бігу, стрибків, метань потребують якісного управління і узгодження рухів. Простота та доступність легкоатлетичних вправ дозволяють використовувати їх при мінімальній матеріально-технічній базі та для людей з різними рівнями здоров'я і фізичної підготовленості.

Найвищий рівень розвитку координаційних здібностей передбачає такий вид легкої атлетики, як стрибки з жердиною. Також високий рівень розвитку фізичних здібностей потребують такі види, як стрибки у висоту, біг з бар'єрами, всі види метань [4].

Для розвитку координаційних здібностей за допомогою засобами легкої атлетики фахівці радять використовувати різноманітні вправи для досягнення запланованих параметрів рухової діяльності. Серед них:

проходження або пробігання певної відстані з заплученими очима; виконання вправ з обмеженням слуху або при штучно створеному надмірному шумі; стрибки з поворотами на визначену кількість градусів; пробігання певних дистанцій за встановлений час; виконання силових вправ із варіативними обтяженнями [5]; виконання метань, бігу, стрибків з різних вихідних положень тощо.

Висновки. Аналіз сучасних науково-методичних та спеціальних джерел дає змогу виявити анатомічні, фізіологічні та психологічні особливості старшого шкільного віку; усвідомити необхідність розвитку координаційних здібностей старшокласників. Доведено, що застосування легкоатлетичних вправ є дієвим і необхідним засобом розвитку координаційних здібностей старших школярів.

Перспективами подальшої роботи вважаємо пошук оптимальної методики розвитку фізичних якостей учнів старшого шкільного віку.

Література:

1. Клопов Р. В. Практичні аспекти розробки і застосування дистанційних курсів у вищій фізкультурній освіті. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. 2013. Т. 3(112). С. 39.
2. Король О. С., Хрипач А. Г., Заліско О. К., Зелікова Т. І. Формування здоров'язбережувальної компетенції студентів у процесі фізичного виховання засобами дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Київ. 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 95-99.
3. Марченко С. І., Якименко О. С. Особливості розвитку координаційних здібностей школярів старших класів. *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків: ОВС. 2013. № 1. С. 27-33.
4. Розвиток координаційних здібностей в легкій атлетиці: Навчально-методичний посібник. Суми. 2020. 150с.
5. Новицький Ю.В., Гаврилова Н.М., Прус Н.М., Руденко Г.А., Скибицький І.Г., Ускова С.М. Фізичне виховання: легка атлетика-фітнес: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ. 2021. 152 с.
6. Череповська О. А. Фізичне виховання в умовах дистанційного навчання *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 4 (134). С. 116-120.

науковий керівник:

к.пед.н., доцент,

завідувачка кафедрою теорії, методики і практики фізичного виховання

ХНПУ імені Г.С.Сковороди

Ірина Кривенцова

НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ УДАРУ КОЛІНОМ УПЕРЕД У КІОКУШУНКАЙ КАРАТЕ

Сабіна Муслімова

Світлана Марченко

Анотація. Мета дослідження – вивчити особливості навчання техніці удару коліном уперед на середньому рівні у кіокушинкай карате. **Матеріали і методи.** У дослідженні взяли участь 32 хлопці 8 років. Діти та їхні батьки були інформовані про всі особливості дослідження і дали згоду на участь в експерименті. Для вирішення поставлених завдань були використані методи дослідження: вивчення та аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, хронометраж навчальних завдань, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. **Результати.** Аналіз отриманих результатів дозволяє побудувати програму навчання «Удар коліном уперед на середньому рівні». За рахунок підбору навантаження можемо регулювати та удосконалювати процес навчання. У 1, 5 та 6 серіях виділились друга група з режимом роботи (4 підходи та 60 с інтервал відпочинку) і четверта група (4 підходи та 120 с відпочинку). У 2 і 4 серіях 2 група з навантаженням 4 підходи та 60 с відпочинку. 3 серія – 1 і 2 групи з навантаженням 2 підходи та інтервал відпочинку 60 с, 4 підходи та інтервал відпочинку 60 с відповідно. **Висновки.** На основі аналізу наукової літератури вивчено біомеханічну структуру техніки виконання ударної рухової дії ногою «Удар коліном уперед на середньому рівні». Розроблено навчальну програму яка складається із послідовних навчальних дій: 1. розвиток рухових здібностей; 2. вивчення вихідних та кінцевих положень; 3. визначення дій без яких неможливо виконати вправу; 4. навчання умінню управляти рухами; 5. поділ ударної вправи на частини, виконання підвідних вправ; 6. цілісне виконання удару. Розроблені критерії оцінки виконання техніки удару коліном.

Ключові слова: удар коліном вперед, хлопці, фізичні вправи, навчання, кіокушинкай карате.

Вступ. Проблеми єдиноборств відображені у науковій літературі досить широко (Błaszczyszyn, Szczęśna, Pawlyta et al., 2019; Paramitha, Rosadi, Ramadhan et al., 2020; Hontarenko, Marchenko & Korol, 2022 та інші). Автори проаналізували багато чинників, що впливають на продуктивність виконання техніки в єдиноборствах та інших видах педагогічної діяльності: різновиди техніки, роль сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок для ефективного виконання високих фізичних та техніко-тактичних вимог у кіокушинкай карате, важливість комплексного контролю за розвитком координації та вплив її компонентів на навчання техніці у карате (Марченко & Вердиш, 2021; Kim, Won & Shin, 2021); складання ефективних навчальних програм навчання техніці ударів ногами (Chyu, 2010; Марченко &

Тараненко 2020) багато дослідників визначають біомеханічну оптимізацію рухів та виявляють фактори, що впливають на навички вдосконалення ударів ногами (Błaszczyszyn, Szczęсна, Pawlyta et al., 2019; Міненко & Марченко, 2021), така експертиза дозволяє ефективно використовувати показники параметрів рухів, а також опрацьовувати та покращувати процес навчання.

Метою технічної підготовки є створення та вдосконалення спортивних навичок в залежності від виду спорту або стилю в єдиноборствах. Кожному спортивному вмінню властивий певний спосіб розв'язання рухової задачі (змісту спортивної навички) відповідно до правил виду спорту, біомеханічних правил і рухових можливостей спортсмена, які називаються технікою. Можливе також індивідуальне коригування техніки спортсменом (Gavagan & Sayers, 2017; Błaszczyszyn, Szczęсна, Pawlyta et al., 2019).

Навчання техніці на рівні початківців (10, 9 кю – помаранчевий пояс в кіокушинкай карате) має велике значення. Технічна база закладена на рівні помаранчевого поясу є основою для подальшого вивчення і удосконалення більш складної техніки (Марченко & Тараненко 2020; Міненко & Марченко, 2021).

У зв'язку з цим розробка навчальних програм є важливою проблемою. Правильне навантаження під час їх використання дасть можливість прискорити процес засвоєння техніки карате з молодшими школярами на початкових етапах тренувань.

Мета дослідження – вивчити особливості навчання техніці удару коліном уперед на середньому рівні у кіокушинкай карате.

Матеріали і методи. *Учасники дослідження.* У дослідженні взяли участь 32 хлопці 8 років. Діти та їхні батьки були інформовані про всі особливості дослідження і дали згоду на участь в експерименті. *Організація дослідження.* Для вирішення поставлених завдань були використані методи дослідження: вивчення та аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, хронометраж навчальних завдань, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. *Статистичний аналіз.* Для перевірки дисперсій усіх вибірок на однорідність використовувався Критерій Кохрена. При виконанні умови $G_{розр.} < G_{табл.}$, дисперсії вважались однорідним. Адекватність отриманих математичних моделей визначали за критерієм Фішера. При умові $F_{розр.} \leq F_{табл.}$ робився висновок про адекватність математичних моделей. Для розрахунку

коефіцієнтів регресії використовувався алгоритм Йетса. Обраний рівень значимості 0,05.

Результати. У своїй навчальній програмі ми намагались виділити і описати провідні рухові дії в різних стадіях при виконанні удару коліном уперед на середньому рівні «Має хіза гері чудан». Використовували знання про раціональні динамічні та кінематичні параметри рухів. Під час навчання враховувались наступні фактори: вікові та статеві закономірності фізичного та рухового розвитку, кваліфікаційний ступінь у кіокушинкай карате, що відповідає помаранчевому поясу (10-9 кю). Названі фактори були сталими. Змінювались тільки показники навантаження: інтервали відпочинку (60 с або 120 с) та кількість підходів (2 рази або 4 рази).

Розроблені нами критерії оцінювання виконання технічної дії удар коліном уперед на середньому рівні ґрунтувалась на правилах змагань кіокушинкай карате, вимог програми і аналізу наукової літератури та науково-методичної літератури (Марченко & Тараненко 2020; Гончаренко, 2020; Міненко & Марченко, 2021; Літвін & Марченко, 2021).

Отримані результати на пряму залежали від величини навантаження (1 група: 2 підходи по 60 с; 2 група: 4 підходи по 60 с; 3 група: 2 підходи по 120 с; 4 група: 4 підходи по 120с). У кожній з шести серій навчальних вправ спостерігався різний рівень впливу на оцінку навчання. Обиралися групи, які показали найкращі середні бали, виставлені експертами, за виконання техніки. Керуючи навантаженням, можемо отримати оптимальні умови роботи для більш швидкого оволодіння технікою удару коліном уперед на середньому рівні у кіокушинкай карате.

Найкращі результати 9,08 і 9,20 балів виявлено в 2 і 4 групах у 1 серії, які працювали з навантаженням 4x60, 4x120 відповідно. У 2 серії найбільший вплив навантаження (4x60) спостерігався в 2 групі з середнім результатом 9,71 балів. У 3 серії найбільший середній бал 8,51 9,07 отримали учні 1 і 2 групи (2x60, 4x60). У 4 серії найбільші показники 9,71 бали виявлено в 2 групі (рівень навантаження 4x60). У 5 серії хлопці отримали 9,61 і 9,70 балів у 2 і 4 групі (4x60, 4x120). У 6 серії на результат оволодіння вправами найбільший вплив здійснили режими, які було впроваджено у 2 (4x60) і 4 групі (4x120), діти показали найкращий середній результат 9,91 і 9,88 балів.

Висновки. На основі аналізу наукової літератури вивчено біомеханічну структуру техніки виконання ударної рухової дії ногою «Удар

коліном уперед на середньому рівні». Розроблено навчальну програму яка складається із послідовних навчальних дій: 1. розвиток рухових здібностей; 2. вивчення вихідних та кінцевих положень; 3. визначення дій без яких неможливо виконати вправу; 4. навчання умінню управляти рухами; 5. поділ ударної вправи на частини, виконання підвідних вправ; 6. цілісне виконання удару. Розроблені критерії оцінки виконання техніки удару коліном.

Перспективою подальшого дослідження може бути впровадження розробленої програми в освітній процес та вивчення її впливу на ефективність засвоєння техніки удару коліном уперед на середньому рівні.

Література:

1. Błaszczyszyn M., Szczęśna A., Pawlyta M., Marszałek M., Karczmit D. Kinematic Analysis of Mae-Geri Kicks in Beginner and Advanced Kyokushin Karate Athletes. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2019. 16(17) 3155, <https://doi.org/10.3390/ijerph16173155>
2. Paramitha S.T., Rosadi T.Y., Ramadhan M.G., Suwanta D.M. The Influence of Flexibility Training on the Accuracy of the Dollyo Chagi Kick in Taekwondo. *Universitas Pendidikan Indonesia, Martial Arts*. 2020. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.084>
3. Hontarenko B., Marchenko S., Korol O. Strength Abilities: Assessment and Specific Features of the Development of Elementary School-Aged Karate Boys. *Journal of Learning Theory and Methodology*, 2022. 3(3). Pp. 109-115. <https://doi.org/10.17309/jltm.2022.3.04>
4. Марченко С., Вердиш Я. Оцінка надійності та інформативності показників координаційної підготовленості хлопчиків 8 років. *Журнал теорії та методології навчання*, 2021. 2(1). С.21-28. <https://doi.org/10.17309/jltm.2021.1.03>
5. Kim E., Won Y., Shin J. Analysis of Children's Physical Characteristics Based on Clustering Analysis. *Children*, 2021. 8. 485. <https://doi.org/10.3390/children8060485>
6. Chyu M. A non-competitive martial arts exercise program for health and fitness in the general population. *Journal of Human Sport and Exercise*, 2010. 5(3). С. 430-443. <https://doi.org/10.4100/jhse.2010.53.13>
7. Марченко С., Тараненко О. Керування ефективністю навчання техніки колового удару ногою «маваші гері» у кіокушинкай карате хлопців 10 років. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2020. 20(4). С. 262-268. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.10>
8. Міненко, Є., & Марченко, С. Удосконалення процесу навчання техніки удару ногою назад «уширо гері кекомі». *Журнал теорії та методології навчання*, 2021. 2(2). С. 91-97. <https://doi.org/10.17309/jltm.2021.2.06>
9. Gavagan C.J, Sayers M.G.L. A biomechanical analysis of the roundhouse kicking technique of expert practitioners: A comparison between the martial arts disciplines of Muay

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

Thai, Karate, and Taekwondo. *PLoS ONE*, 2017. 12(8): e0182645.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182645>

10. Гончаренко О.В. Кіокушинкай карате. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ, 2021. 90 с.

https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2021/programa-kiokushinkay-karate.pdf

11. Літвін А., Марченко С. Програмування процесу навчання техніки удару ногою в сторону «його гері кекомі» хлопців 10 років. *Журнал теорії та методології навчання*, 2021. 2(3). С. 111-118. <https://doi.org/10.17309/jltm.2021.3.02>

УДОСКОНАДЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З БАЛЬНО-СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ

Кирило Нетреба

Анотація. Для відпрацювання програм у бально-спортивних танцях потрібен високий рівень фізичної підготовки. Наведений перелік порад для удосконалення професійного рівня спортсменів у бально-спортивних танцях. Проведено аналіз різних стилів танцю з урахуванням національного характеру.

Ключові слова: бально-спортивні танці; підготовка спортсменів з бально-спортивних танців; удосконалення підготовки у бально-спортивних танцях.

Бально-спортивні танці – це спортивна діяльність, яка має розвиток по всьому світу. Паралельно з творчою майстерністю необхідно розвивати і свої фізичні можливості. У цьому виді спорту існують десять танців різних за енергетикою та подачею. Вони поділяються на дві програми: стандарт та латиноамериканський стиль, тобто по п'ять танців в обох спрямуваннях.

Для відпрацювання програм у бально-спортивних танцях потрібен високий рівень фізичної підготовки [4], але, на мою думку, більшість спортсменів приділяють увагу саме техніці виконання танцю, а фізичною підготовкою нехтують. Отже, в статті надано перелік порад для удосконалення свого професійного рівня у бально-спортивних танцях.

По-перше, стандартна програма потребує належної витривалості м'язів рук та ніг. Усі танці полягають у виконанні парою спортсменів сумісних рухів з закріпленою стійкою рук, паралельною до своїх плечей. Виконати п'ять танців поспіль з статичним положенням рук вважається нелегким завданням. Проаналізувавши проблему, можна визначити декілька шляхів її подолання. Бальники повинні приділити увагу тренуванням м'язів рук у дозмагальний період. Подолати цю проблему можна декількома способами. Наприклад, тренування з обтяжувачами на

передпліччях. Цей метод вважається практичним, але використовувати його постійно не рекомендується, оскільки обтяжувачі будуть сприяти «закам'янінню» тіла спортсменів та буде втрачатися пластичність.

Основоположне значення в бально-спортивній діяльності займає робота ніг. Коли люди дивляться як пара виконує професійні рухи, вони помічають гарний зовнішній вигляд, стійку рук, емоціональну гру виконавців. Але саме ноги відіграють найважливішу роль у вдалому сприянні впровадження вищенаведених моментів. На мою думку, натренувати цю частину тіла можливо лише через постійне проведення часу в тренувальній залі. Неможливо накачати м'язи ніг так, щоб на змаганнях демонструвати ідеальне виконання танцю. Результату можливо досягти лише постійним повторенням рухів, щоб м'язи отримували потрібне навантаження.

Для початку необхідно детально та клопітливо вивчити базу рухів [1, 3]. Це не легкий процес, але дуже важливий. Осадців Т. П. розповідає про основні рухи, правильність їх виконання [1]. Він поділяє навчання цієї культури для початківців на такі етапи. Перше – уважно читаємо опис танцю, зауваження і деталі, а також пристосовуємося до черговості вступних вправ. По-друге – вивчаємо окремі кроки і фігури методичним способом, спочатку самостійно, потім удвох; по-третє, спочатку проробляємо окремі кроки і фігури у повільному темпі, а вже потім у потрібному, весь час перевіряючи і порівнюючи з описом; далі вчимося поєднувати кроки і фігури в окремі композиції, які урізноманітнюють танець, використовуючи вказівки, які знаходяться у запропонованих поєднаннях. Отримавши певні навички тренуємося під звуки музики. Після цього зміцнюємо свої навички, або збільшуємо їх кількість у напрямку вже відомих танців. Навчаємось нових фігур і танців. Потрібно користуватися вказівками, які стосуються техніки танцю, танцювального ритму, характерних рис окремих танців, їх стилю, і т.д. Постійно поповнюємо свої танцювальні зацікавлення і знання за допомогою літератури з історії і походження танців [1]. Виконуючи всі ці поради, у спортсменів початківців з'явиться можливість вийти на топовий рівень. Але це тільки початок роботи, задля отримання результату.

Танці – це спорт, який передбачає змагальну діяльність. Зовнішній вигляд привертає увагу суддів, це може бути як гарні наряди, емоційність пари або ж загалом зовнішній вигляд партнера і партнерки. Але не треба

забувати про фізичну підготовку. Жоден танцівник не зможе продемонструвати вищезазначені особливості перфомансу без належної витривалості. Кардіо – це найтяжча, але й одна з важливіших причин успіху пари на змаганні. Просто й легко неможливо розвинути свою витривалість танцю. По-перше потрібно почати бігати на великі дистанції. По-друге, слід кожен день робити прогін фіналів. Фінал (у танцювальному сленгу) – це змагальний варіант виконання танців, у якому присутній свій порядок послідовності та чітко окреслена довжина мелодій. Фінали виконуються задля звикання організму до навантаження та подальшої готовності до змагального процесу. По-третє, на мою думку, заняття з кросс-фіту вагомо відобразяться на танцювальній фізичній підготовці. Ці тренування впливають на покращення як і витривалості, так і фізичній підготовці.

Також нерідко у спортсменів постає питання: який стиль танцю обрати, щоб перемагати на змаганнях? На міжнародних конкурсах приймають безпосередню участь судді з різних країн, навіть континентів. Якому стилю притримуватися, щоб зібрати якнайбільшу кількість вищих балів? У 1922 р. відомий професійний танцюрист А. Маккензі порівняв розвиток бальних танців у Парижі та Лондоні в статті в «Dance Times» і описав нову версію фокстроту, що виконується американськими танцюристами на паркеті. Паризький танцівник зазначив, що їх версія була зустрінута французькими вчителями та танцюристами з великим ентузіазмом. А. Маккензі особливо підкреслював, що французький бальний танець є синтезом іноземних стилів, тоді як британський танець може протистояти іноземним впливам. У Лондоні подібної ситуації все одно не станеться, оскільки для британського «бального танцю» танець розвинений під впливом нації, він має абсолютний національний характер і має риси національного темпераменту [2].

Я вважаю, кожен з стилів танцю має свої переваги: англійський – більш спокійний, легкий, гармонійний; італійський – дуже ексцентричний, вибуховий; французький, на мою думку, це мікс англійського з італійським. Тому кожен повинен обирати стиль, який йому ближчий до душі і розвивати техніку його виконання. Потрібно покращувати як і теоретичні так і практичні знання танцю. Тренування по п'ять - шість годин на добу та чітке розуміння своєї подальшої мети зроблять з вас чемпіона.

У подальшому планується більш детально зупинитися на удосконаленні етапів підготовки спортсменів з бальних танців до змагань з урахуванням психологічної складової.

Література:

1. Осадців Т.П. Спортивні танці : навч. посіб. Львів : ПАПУГА, 2001, 2001. 340 с.
2. Mackenzie A. Dancing in Paris and London. *Dancing Times*. 1922. June. pp. 777-779.
3. Осадців Т. Токар Т., Жайло А. Контроль технічної підготовленості спортсменів у бальних танцях. *Наука і освіта* : наук.-практ. журнал. 2022. № 1. С. 42-47.
4. Максименко Л., Мирна А., Присяжнюк О., Мантулін Д. Фізична підготовка початківців у спортивних бальних танцях протягом річного макроциклу класі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : науковий журнал. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2021. № 8 (112). С. 55–64. – DOI: 10.24139/2312-5993/2021.07/055-064

ФУТБОЛ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Марія Павленко
Ірина Кривенцова

Анотація. В роботі розглядаються можливості футболу для підвищення рухової активності учнів середнього шкільного віку. Мета роботи – підбір засобів футболу для розвитку фізичних здібностей учнів середніх класів. Надано програму із використанням засобів футболу задля гармонійної фізичної підготовленості. Наведено тести загальної та спеціальної підготовки щодо перевірки рівня розвитку фізичних якостей учнів.

Ключові слова: фізична культура; футбол; учні; фізичні здібності.

Вступ. Сучасний стиль життя, особливо під час війни, відрізняється низьким рівнем фізичної активності дітей та значним психологічним навантаженням. Уроки фізичної культури в Україні здійснюються у дистанційному та змішаному форматах. Вчителі фізичної культури виявляють творчі здібності задля здійснення якісної фізкультурної освіти молоді.

Футбол є наймасовішим і популярним видом спорту. Сьогодні футболом захоплюються не тільки хлопці, а й дівчата. Завдяки футболу розвивається спритність, сила, гнучкість, швидкісні здібності, витривалість, логічне мислення. У грі людина соціалізується, набуває навичок спілкування, реалізується, розкриває свій потенціал, вчиться працювати в

команді. Підготовку футболістів на різних етапах розглядали багато науковців (Байрачний О.В., Кудяшов Н.Х. Ніколаєнко В.В., Шамонін А.В. та інші). Як зазначають автори, техніко-тактична підготовка футболістів не буває випадковою сукупністю різних тренувальних засобів. Важливо обирати саме ті, що будуть здійснювати необхідний позитивний вплив на успішне оволодіння технікою й тактикою гри на кожному з етапів підготовки [1]. З метою підвищення рухової активності учнів у закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) впроваджено три уроки фізичної культури на тиждень. Для цього встановлено вимоги до шкіл, в яких може бути введено уроки з футболу: наявність спортивного майданчика з полем для футболу, міні-футболу; наявність спортивного залу; наявність кваліфікованих кадрів; забезпечення м'ячами (1 м'яч на 2 учнів).

Метою роботи є пошук адекватних засобів футболу для розвитку фізичних здібностей учнів 7-8 класів ЗЗСО.

Результати дослідження. Одним з провідних завдань шкільного предмету «Фізична культура» є формування позитивного ставлення школярів до фізичної культури і спорту. Воно вирішується через набуття системи знань про фізичну культуру; власні емоційні переживання; утворення мотивів до занять фізичними вправами; набуття потреби у власному фізичному вдосконаленні; прояв активності на уроках з фізичної культури; напрацювання звички і потреби до регулярних занять фізичними вправами і спортом.

Технологію фізичного виховання учнів від 1 до 11 класів у процесі занять футболом розкриває Столітенко Є.В. [2]. Він зазначає, що така технологія враховує комплексну виховну роботу, яка передбачає активну участь кожного учня. Тут мають бути враховані як особисті якості учнів, можливості шкільного уроку з футболу, позакласних та самостійних занять футболом, так й організація дозвілля у сім'ї.

Як було встановлено у нашій попередній роботі, розвиток швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку забезпечується використанням бігових та стрибкових вправ; веденням, ударами, кидками та штовханнями м'ячів або інших предметів; виконанням вправ з обтяженнями; з подоланням ваги власного тіла. Ігрова діяльність надає додаткової позитивної мотивації до занять фізичними вправами і спортом. [3].

До розробленої нами програми для учнів 7-8 класів увійшли: загально-розвивальні вправи з м'ячом; біг на короткі відрізки (до 30 м) з різних вихідних положень у різних напрямках; стрибки у довжину з місця серіями до 6 стрибків у кожній; стрибкові вправи протягом 3-5 хвилин (серії по 20-40 секунд, з перервами 20-40 секунд); жонгливання м'ячом; удари по м'ячу; ведення м'яча по колу; ведення м'яча по «вісімці»; ведення м'яча в обмеженому квадраті між партнерами які рухаються; удари по воротах; ігрові вправи з футболу; використання тренажерних пристроїв.

Для оцінки фізичної підготовленості учнів ми обрали наступні загально-прийняті тести [4]: стрибок у довжину з місця; човниковий біг 4x9м; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; нахил тулубу з положення сидячи; біг 30м; біг 2000 м.

Для визначення технічної підготовленості з футболу ми застосували такі навчальні нормативи: п'ять ударів по нерухомому м'ячу на точність та п'ять спроб обведення фішок [2, с.159].

Футбольні вправи ми застосовували на всіх заняттях у різних пропорціях, залежно від модулів. Якщо це не були уроки футболу, то такі вправи ставали загально-розвивальними і сприймалися учнями позитивно. У роботі з учнями застосовували можливості дистанційного навчання в асинхронному форматі на платформі Classroom, де надавали теоретичний матеріал, навчальні фільми, ігрові інструменти, проводили тестування отриманих знань. Одночасно, при навчанні online, користувалися Zoom конференцією для роботи у синхронному режимі. Також працювали в школі в режимі offline де мали змогу виконувати вправи та грати у футбол.

Значна роль у ставленні учнів до занять, створенні позитивного навчального середовища належить вчителю. Багато спеціальних вправ для навчання футболу, якщо до них підходити творчо, цікаві учням. Під час бігу та виконання стрибків задіяні усі м'язи, що сприяє активному тренуванню на швидкість, силу та витривалість; виконання вправ з м'ячами розвиває координацію та швидкість рухів; у підготовчій та заключній частинах уроку багато вправ на розвиток гнучкості; у грі учні вчаться спілкуванню, розумінню один одного. Важливо, враховуючи інтереси та потреби дітей, дотримуватися необхідного рухового режиму (8-12 годин на тиждень). І з цією метою залучати їх до додаткових занять фізичними вправами за рахунок організації цікавих фізкультурно-оздоровчих заходів.

Висновки. Програми, що базуються на застосуванні засобів футболу, забезпечують ефективний розвиток морфо-функціональних, рухових та психофізичних якостей школярів, задовольняють потребу в руховій активності та сприяють збереженню й зміцненню здоров'я учнів, а також їхньої соціалізації.

Перспективами подальших досліджень є перевірка ефективності програми з використанням засобів футболу для учнів середнього шкільного віку.

Література:

1. Ніколаєнко В. Аналіз наукових досліджень із проблем удосконалення спортивної майстерності юних футболістів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. № 4 (55). 2015. 213-218.

2. Столітенко Є. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Київ, 2011. 300 с.

3. Кривенцова І.В., Павленко М.В. Особливості розвитку швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку засобами футболу. Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини. Харків, 2023. Вип. 4. 124-126.

4. Міністерство молоді та спорту України. Наказ «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text>

ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ ТРЕНЕРІВ НА ОСНОВІ МЕНТАЛЬНОГО (СВІДОМОГО) ФІТНЕСУ У НАПРЯМАХ BODY&MIND

Лілія Падалка

Ганна Жара

Анотація. *Актуальність теми пов'язана зі стрімким розвитком фітнес-індустрії та впровадженням нових сучасних напрямів підтримки власного фізичного та емоційного стану фітнес-тренерів. Розглянуто основні причини та стадії професійного вигорання серед фітнес-тренерів. Акцентовано увагу на можливості використання ментального фітнесу у напрямках Body&Mind з метою профілактики професійного вигорання фітнес-тренерів.*

Ключові слова: *фітнес-тренер; професійне вигорання; ментальний фітнес; оздоровлення; тренування.*

Сьогодні в Україні професія фітнес-тренера вважається відносно молодою та однією із престижних, затребуваних, модних та актуальних на сучасному ринку праці, оскільки представники різних соціальних груп

населення часто вважають за необхідне мати особистого наставника у фізкультурно-оздоровчій діяльності, для досягнення високих спортивних результатів та у процесі формування зовнішньо-естетичної привабливості власного тіла.

Фітнес-тренери як фахівці сфери праці типу «людина-людина» стикаються з різного роду негативними чинниками у процесі тривалих соціальних відносин в системі «тренер – клієнт», «тренер – тренер» (злість, роздратування, сором), що можуть викликати хронічний стрес й емоційне виснаження та можуть призвести до такого явища, як «вигорання особистості» або просто «вигорання» [1, 2].

Проблема професійного вигорання знайшла своє відображення у роботах М. Ю. Антомонова, В. В. Бойка, М. Буриш, Н. Є. Водоп'янової, Дж. Грінберг, С. Джексон, Г. Діон, Г. І. Жарої, І. О. Калиниченко, Л. М. Карамушки, Г. О. Латіної, М. П. Лейтер, Г. В. Ложкіна, Ю. Л. Львова, С. Д. Максименко, К. Маслач, Х. Дж. Фрейденбергера, У. Б. Шуфелі та інших науковців.

Мета нашого дослідження полягає у розробці методики корекційної роботи щодо профілактики професійного вигорання та оздоровлення тренерів на основі ментального (свідомого) фітнесу у напрямках Body&Mind.

Вигорання фітнес-тренерів – це стан, коли фахівець у сфері фітнесу відчуває фізичне та емоційне виснаження, втрату мотивації й ефективності у своїй роботі. Цей стан може виникнути через надмірну фізичну та психологічну навантаженість, великі обсяги роботи, брак відпочинку, а також неспроможність ефективно управляти стресом і підтримувати баланс між роботою та особистим життям [7].

Головною причиною професійного вигорання є, перш за все, психологічна, душевна перевтома. Коли вимоги тривалий час переважають над ресурсами, у людини порушується стан рівноваги, що неминуче призводить до емоційного вигорання як такого [5].

До основних організаційних факторів, що сприяють вигоранню, належать: значне робоче навантаження; відсутність або недостатність соціальної підтримки з боку колег і керівництва; недостатня винагорода за роботу; високий ступінь невизначеності в оцінці виконуваної роботи; неможливість впливати на прийняття рішень; двозначні, неоднозначні вимоги до роботи; постійний ризик штрафних санкцій; одноманітна, монотонна і безперспективна діяльність; необхідність зовні проявляти

емоції, які не відповідають реаліям; відсутність вихідних, відпусток та інтересів поза роботою [3].

Достовірно відомо, що виконання професійних обов'язків у стані професійного вигоряння може призводити не тільки до травматизму та загострення наявних хронічних захворювань, а й збільшити ризик виникнення інфаркту міокарда, гострого порушення мозкового кровообігу або раптової смерті, сприяти формуванню стресорної кардіоміопатії [4].

Можна виділити основні стадії розвитку синдрому вигоряння у тренерів фітнес-індустрії:

- стадія напруження негативно відбивається на якості роботи: погіршується фізичне і психологічне самопочуття, пам'ять, спостерігається зниження інтересу до роботи, потреби в спілкуванні, наростання апатії до кінця робочого тижня, підвищується дратівливість, емоційна нестійкість, згасають почуття до сім'ї і роботи.

- стадія резистенції проявляється повною втратою інтересу до роботи і життя взагалі, емоційною байдужістю, відчуттям постійної відсутності сил [6].

- стадія виснаження характеризується різким падінням самооцінки і професійної мотивації [6].

Як зазначають фахівці, професійне вигоряння характеризується вираженим поєднанням симптомів порушень у психічній, соматичній і соціальній сферах життя [2].

Оздоровлення фітнес-тренерів на основі ментального (свідомого) фітнесу може бути дуже корисним для підтримки їхнього психологічного та фізичного здоров'я з огляду на розвиток більшої усвідомленості між власним тілом, емоціями, ціннісними орієнтаціями і повсякденними професійними і позапрофесійними діями.

Ментальний фітнес – методика оздоровчого тренування, заснована на ідеї нерозривного зв'язку тіла і свідомості; це робота зі свідомістю, зі стереотипами мислення. Ментальний фітнес включає в себе системи «пілатес», «цигун» та ін.

Регулярна медитація допомагає заспокоїти розум, знижує стрес, підвищує свідомість та сприяє покращенню концентрації. Тренери можуть використовувати медитацію для збереження психологічної стійкості.

Практика глибокого та свідомого дихання може допомогти знизити стрес, покращити енергію та психічну ясність.

Регулярна саморефлексія допомагає розуміти власні думки, почуття та реакції на події. Тренери можуть використовувати її для покращення своєї самосвідомості та вдосконалення професійних навичок [1].

Важливо вивчати та підсвідомо впливати на свої думки та переконання, щоб створити позитивне ментальне налаштування та підтримувати віру у свої можливості.

При заняттях ментальним фітнесом особливу увагу слід приділяти поєднанню тіла і розуму, психічної і соціальної рівноваги. Цього можна досягти за допомогою фізичного і ментального тренування через послідовне вивчення свого організму, досягнення згоди із самим собою.

Отже, заняття ментальним фітнесом не тільки зміцнюють м'язи, але й ефективно впливають на зміцнення здоров'я людини. За допомогою занять ментальним фітнесом тренерів можна навчати спеціальному диханню, яке вплине на розвиток і зміцнення дихальної та серцево-судинної систем тих, що займаються. Поєднання руху з правильним диханням є ключем до зміцнення м'язів і гарного самопочуття. Регулярні заняття ментальним фітнесом впливають на психоемоційний фон, розвивають дисциплінованість, цілеспрямованість, нервова система стає більш міцною, легше адаптується до нових умов роботи.

Література:

1. Боднар А. Я. Емоційне вигорання як внутрішньоособистісний конфлікт. Науково-практична конференція НаУКМА «Конфліктологічна експертиза: теорія та методика». Київ, 2019. С. 8–12. URI :

<https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/16025>

2. Жара Г. І. Оцінка стану здоров'я та рівня професійного вигорання учителів загальноосвітніх шкіл. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів : ЧНПУ, 2017. Вип. 143. С. 246–254.

3. Жлобо Т. М., Жлобо В. О. Застосування здоров'ярозвивальних фітнес-технологій у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3К (110). С. 208–212.

4. Ковальчук В. І. Особистісні детермінанти професійного вигорання спортивних тренерів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 5 К (61) 15. С. 123–125.

5. Ковальчук В. І. Вплив вигорання на зміну особистості фахівця у сфері фізичного виховання і спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук.

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. Вип. ЗК1 (56) 15. С. 184–187.

6. Ковальчук В. І. Особистісні детермінанти професійного вигорання тренерів в спорті : дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту, спец. 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2016.

7. Тукаєв С. В. Погорільська Н. І., Макарчук М. Ю., Федорчук С. В. Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменів. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 1. С. 28–32.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ПРИ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ-АВТОГОНЩИКІВ

Павло Пономаренко

Даніла Германов

Анотація: Психологічна складова є надзвичайно важливою в комплексній підготовці спортсменів, зокрема, автогонщиків до змагань. Психологічну підготовку найчастіше поділяють на загальну й спеціальну, хоча існують й інші класифікації. Принциповим моментом в психологічній підготовці гонщика є також налаштування спортсмена на можливу поразку, чому зазвичай приділяється недостатньо уваги.

Ключові слова: психологічна підготовка спортсменів; загальна психологічна підготовка, спеціальна психологічна підготовка, психологічна напруга, тренування.

Коли пілот боліда на неймовірній швидкості вкручується в поворот або намагається обійти супротивника, який натхненно захищається, глядачам видається, що гонщики - абсолютні зірвіголови, які не відчувають страху. В реальності все не так просто. Пілоти болідів (як і мотоциклів та інших транспортних засобів) - такі самі звичайні люди, але з дуже серйозним рівнем психологічної підготовки. Саме роль психологічної складової в підготовці спортсменів-гонщиків і буде в центрі уваги даних тез.

Успіх в автоспорті, як, по суті, і в будь-якому іншому виді спорту залежить від комплексу вимог, системи, будь-яка складова якої відіграє важливу і необхідну роль: швидкий маневрений автомобіль; висококваліфікована технічна команда; досвідчений менеджмент; необхідне фінансування та, безумовно, максимально підготовлений пілот.

Адже в автоспорті фізичні і технічні якості гонщика та його боліда мають велике значення, та не менше й психологічна підготовка. Без неї спортсмен ніколи не натисне педаль «у підлогу», не зможе на великих швидкостях проходити повороти та обганяти опонентів. Наприклад, в

королівських перегонів, як називають Formula 1, висока психологічна напруга підтримується протягом усього гоночного уїк-енду, що зазвичай триває три дні - з п'ятниці до неділі. Спочатку гонщики мають можливість кілька разів потренуватися на трасі у вільних заїздах. Зазвичай тут найнижчий рівень психічної напруги. Далі йде кваліфікація, від якої залежить позиція на старті гонки у неділю. Кваліфікація - це вже величезний стрес для пілота, під час якого він має продемонструвати свої навички і зберігати холодний розум. Те саме й у гонці, коли адреналін зашкалює: чим спокійніший гонщик, тим краще він триматиметься і почуватиметься на трасі. Але варто пам'ятати, що автоспорт - це велика кількість дисциплін, де різні правила, структури уїк-ендів, технічні вимоги до автомобілів та трас.

Важливість психологічної підготовки поряд із технічною та фізичною відзначав і український гонщик Сергій Малик перед трансконтинентальними перегонками - ралі Дакар у 2022 році. «Проводимо пробні заїзди, перевірили технічний стан транспорту, команда відвідує спортзали і морально налаштовуємось», - розповідав в інтерв'ю спортсмен [1].

Незважаючи на те, що в автоспорті рівень фізичної і техніко-тактичної підготовки може бути різним, психологічна готовність відіграє неабияку роль. Психологічну готовність можна охарактеризувати як рівноважену і стійку систему особистих якостей спортсменів.

Психологічна підготовка – «це система психолого-педагогічних впливів, що застосовуються з метою формування і вдосконалення у спортсменів властивостей особистості та психічних якостей, необхідних для вдалого виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань та успішного виступу на них» [2, с.3]; «одна зі сторін навчально-виховного процесу у спортивній діяльності, кінцевою метою якої є формування та вдосконалення значущих для спорту властивостей особистості шляхом зміни системи відносин спортсмена» [3]; «один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів для підвищення ефективності спортивної діяльності» [4, с.4].

Іншими словами головне завдання психологічної підготовки - сформувати у спортсмена навички, адаптувати його до екстремального середовища, яке є звичним явищем в автоспорті.

Підходів до класифікації психологічної підготовки спортсменів існує декілька. Виділяють або два види: загальну та спеціальну (під конкретне

змагання) [2, с.4], або чотири: психологічна підготовка до тривалих навантажень протягом усього тренувального процесу; загальна психологічна підготовка до змагань; спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання; корекція психічних станів на заключному етапі підготовки до відповідальних змагань [3].

Загальна підготовка передбачає навчання спортсмена універсальним прийомам, що забезпечують психологічну підготовку до екстремальних умов. Йдеться про саморегуляцію емоційних станів; активацію, концентрацію та розподіл уваги; самоорганізацію та мобілізацію на максимальні вольові та фізичні зусилля [2, с.4-5].

Спеціальна психологічна підготовка або підготовка до конкретного змагання покликана сформулювати настанови на досягнення потрібного результату на фоні емоційного збудження, залежно від мотивації, рівня потреби спортсмена в досягненні мети та суб'єктивної оцінки вірогідності запланованих результатів [2, с.5].

Виконуючи завдання з психологічної підготовки гонщика, потрібно застосовувати спеціальні методи, вибір яких залежить від цілей та спрямованості тренування:

- розвиток спеціальних фізичних якостей, які забезпечують витривалість пілота на трасі;
- відпрацювання спеціальних прийомів, які забезпечують удосконалення технічного аспекту водіння;
- тренування швидкості реакції та реакції нервової системи на різні події.

Така методична спрямованість тренувального процесу може бути вирішена за допомогою наступних засобів: проходження кола на час (імітація кваліфікаційного заїзду); проходження кола із мінімальною витратою палива і зношенням резини; участь у другорядних для пілота гонках; ідеомоторне та аутогенне тренування; моделювання змагальних умов на тренуваннях та використання симуляторів.

Із перелічених вище засобів психологічної підготовки найголовнішим є саме моделювання змагальних умов на тренуванні. Якщо в інших видах спорту це досягається, наприклад, тим, що тренер постійно оголошує лідерів чи обирає їм спаринг-партнерів, то в автоспорті це може досягатись кількома іншими шляхами:

- за умови, що в команді є декілька пілотів, вони можуть атакувати і захищатись один від одного, по черзі міняючись;

- проходити коло на трасі, порівнюючи свій результат із результатом лідера чи прямого суперника гонщика.

Велике значення на тренування слід приділяти формуванню механізмів максимально якісного контролю боліда. Це необхідно у випадку, коли гонка проходить у важких погодних умовах(дощ, сильний вітер, сніг). Такий метод включає оптимальне співвідношення тренувань зі швидкості, відпрацюванню основних елементів водіння. При цьому, спортсмен не думає про результат, а фокусується на відпрацюванні техніки проходження кола.

Про спеціальні методи психологічної підготовки у повсякденному тренуванні можна говорити у тих випадках, коли виникає необхідність попередити або знизити психологічну напругу, яка виникає внаслідок надмірних тренувань.

Але є ще один, як на мене, принциповий момент психологічної підготовки автогонщиків, якому приділяється надзвичайно мало уваги - підготовка до потенційної поразки. Звичайно, кожен спортсмен мріє лише про перемоги, але в реальному житті у кожного спортсмена в кар'єрі бувають не найуспішніші моменти. І, на жаль, далеко не кожен гонщик вміє гідно переживати такі ситуації.

Література:

1. «Я йшов до „Дакару“ майже 30 років»: Сергій Малик про підготовку до світового ралі URL: <https://vechirniy.kyiv.ua/news/59199/> (дата звернення: 20.11.2023)
2. Дьякова О. В. Психологічна підготовка на прикладі стрільби з лука : методичні рекомендації. Київ : 2009. 17 с
3. Курдибаха О. М. Психологічна підготовка спортсменів у спортивній діяльності // Габітус. 2020. №18. т.2. с.72-76
4. Сосіна В. Ю. Психологічна підготовка в спорті : лекція. Львів : 2013. 19 с

АНАЛІЗ ПЕРЕДУМОВ ДЛЯ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИХ ЗАСАД СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З РУКОПАШНОГО БОЮ

Віктор Пономарьов

Микола Корчагін

***Анотація.** Проведений огляд та аналіз теоретико-методологічних засад сучасної системи підготовки спортсменів з рукопашного бою для визначення напрямків вдосконалення процесу підготовки спортсменів різних видів єдиноборств під час занять рукопашним боєм. Визначені напрямки управління навчально-тренувальним процесом спортсменів різних видів єдиноборств, що перекваліфікувались на рукопашний бій, які створюють передумови для впровадження в тренувальний процес сучасних спортивних технологій.*

***Ключові слова:** рукопашний бій, підготовка спортсменів, перекваліфікація на рукопашний бій.*

Вступ. Співробітники силових структур під час виконання оперативно-службових завдань вимушені стикатися із ситуаціями, які потребують грамотного, чіткого та адекватного застосування фізичної протидії. З-за цього невід'ємною складовою спеціальної підготовки військовослужбовців та співробітників силових структур України є рукопашний бій.

Освітньо-кваліфікаційні характеристики випускників вищих військових навчальних закладів передбачають набуття відповідних предметних компетентностей, в яких зазначено й досягнення певних фізичних показників. Зокрема, для співробітників Служби безпеки України критерієм відповідного фізичного рівня молодого фахівця є отримані знання та вміння щодо застосування прийомів знешкодження та знерухомлення правопорушника, а також опору фізичному впливу під час захоплень та обхватів, знання основних принципів захисних та контратакуючих дій при нападі декількох осіб тощо [5]. На підставі вступних іспитів оцінювання рівня фізичної підготовленості до вищих військових навчальних закладів відбирається фізично розвинена молодь, навіть з наявністю спортивних розрядів з деяких видів єдиноборств. Але, з-за прикладного спрямування рукопашного бою минулими школярами, як правило, єдиноборства обирались серед олімпійських видів спорту. Тому нерідко повстає проблема перекваліфікації єдиноборців різних видів на рукопашний бій. Незважаючи

на прикладний характер рукопашного бою, його розвиток та популяризація залежить від спортивної складової.

Наукові пошуки можливостей перекваліфікації спортсменів різних видів єдиноборств на рукопашний бій зумовлені як розвитком спортивної науки, так і вимогами практики. Серед актуальних напрямків подальшого розвитку спорту одне з чільних місць займає проблема управління навчально-тренувальним процесом з використанням методів контролю та прогнозування результативності перекваліфікації спортсменів на рукопашний бій, з урахуванням індивідуальних вікових, морфо-функціональних особливостей, а також використанням раціональних навчально-тренувальних технологій [3, 4, 6].

Мета та завдання. Метою дослідження є аналіз процесу підготовки спортсменів різних видів єдиноборств під час занять рукопашним боем з подальшою можливістю вдосконалення цього процесу.

Для досягнення поставленої мети визначено необхідність виконання таких завдань:

- узагальнити науково-теоретичні основи сутності, етапів підготовки спортсменів рукопашного бою;
- уточнити понятійний апарат, що застосовується для розкриття відмінності підготовки спортсменів деяких інших видів єдиноборств та спортсменів рукопашного бою;
- визначити напрямки розвитку теорії та методики управління навчально-тренувальним процесом для спортсменів-рукопашників.

Результати дослідження та їх обговорення. Рукопашний бій вимагає об'єктивного вивчення і визначення особливостей та тенденцій його розвитку. Головна мета підготовки спортсменів з рукопашного бою – досягнення максимально можливого для певного спортсмена рівня техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовленості, обумовленого специфікою і вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Багаторічним досвідом доведено, що річний цикл навчально-тренувального процесу обумовлюється особливостями підготовки у визначені періоди навчально-тренувального процесу: підготовчий, змагальний, перехідний.

У підготовчому періоді закладається функціональна база для успішної участі в основних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін

підготовленості. Цей період поділяється на два етапи: загально-підготовчий і спеціально-підготовчий.

У змагальному періоді продовжується вдосконалення різних сторін підготовки, забезпечується інтегральна підготовка, виконується безпосередня підготовка і участь у головних змаганнях [1, 2].

Перехідний період спрямовано на відновлення фізичного і психологічного потенціалу спортсменів тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, проведення заходів, спрямованих на підготовку до чергового макроциклу.

Багаторічна спортивна підготовка обумовлюється багатьма факторами та специфікою рукопашного бою, закономірностями становлення основних складових спортивної майстерності, необхідністю підготовки спортсмена до участі в головних змаганнях.

Фізичне навантаження має зовнішню та внутрішню сторону навантаження. Зовнішня сторона – інтенсивність, з якою виконується фізична вправа та її обсяг. Внутрішня сторона визначається функціональними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок впливу визначених зовнішніх сторін навантаження. Зовнішня та внутрішня сторони навантаження тісно взаємопов'язані.

Для підготовки кваліфікованих спортсменів тренування повинні проводитись з великими навантаженнями. Облік конкретного характеру втомі є принципово важливим при плануванні тренувальних циклів з великою кількістю занять і великим сумарним навантаженням. Збільшення обсягу та інтенсивності тренувальної роботи веде до збільшення змін у функціональному стані різних систем організму. Інтенсивність фізичного навантаження характеризує силу впливу конкретної вправи на організм людини. Щільність впливу характеризує відношення між часом виконання фізичних вправ та загальним часом усього заняття чи окремої його частини.

Інтенсивність виконання фізичних вправ визначає розмір і спрямованість тренувального впливу на організм спортсмена. Інтенсивність навантаження можна регулювати, змінюючи швидкість пересування, величину прискорення, координаційну складність вправ, темп виконання вправ, кількість їх повторювань за одиницю часу, величину напруження у відсотках, амплітуду рухів, опір навколишньому середовищу, розмір додаткового обтяження, психологічну напруженість під час виконання

вправи. Обсяг навантаження визначається показниками тривалості окремих вправ, серій вправ, а також загальною кількістю вправ.

Стан підготовленості і тренуваності спортсменів постійно змінюється у різні періоди тренування та етапи підготовки.

Техніка рукопашного бою складається з ударної та кидкової техніки, а також боротьби в партері. Коли тренер стикається, наприклад, з проблемою перекваліфікації «чистих» борців або ударників на змішаний стиль рукопашного бою, то він повинен досконально володіти теоретичною та практичною складовою техніки рукопашного бою. Від того, наскільки глибоко тренер володіє даним питанням залежить тривалість методичної допомоги для спортсмена, який потребує даної перекваліфікації для успішного виступу на високих рейтингових змаганнях.

Психофізіологічні і психологічні властивості рукопашника оцінюються на основі психодіагностики, яка стає підставою для розробки психологічного профіля. Психологічний профіль рукопашника являє собою графічне зображення розвитку його властивостей, включаючи професійні інтереси і схильності.

Досліджуючи психологічний профіль рукопашника, вважають, що психологічна стійкість у бою, сила духу найважливіші умови перемоги. Навіть якщо спортсмен має високі фізичні показники та володіє різноманітною технікою, все це перетвориться в ніщо, якщо спортсмен не може вгамувати почуття тривожності чи опанувати страх.

Основою успішного виступу спортсменів на змаганнях з рукопашного бою є комплексна система спортивної підготовки, що включає науково обґрунтовані методики техніко-тактичної підготовки, розвиток оперативного мислення та поетапну адаптацію до ведення поєдинків із супротивниками різних стилів єдиноборств.

Результати психологічної підготовки відображаються під час бою, який є єдиним випробуванням для спортсмена і є засобом подальшого вдосконалення його майстерності. Одним із найважливіших психологічних чинників удосконалення перекваліфікації спортсменів різних стилів на рукопашний бій й реалізації техніко-тактичної підготовки спортсменів-рукопашників до поєдинків із супротивниками є психологічна підготовка та психомоторика.

Висновки. Планується, що результати досліджень створять передумови для впровадження в тренувальний процес сучасних

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

спортивних технологій, які дозволяють формувати здатність організму до максимальної реалізації рухового й енергетичного потенціалів; створювати програмні продукти для отримання та аналізу інформації про підготовленість спортсменів; застосовувати розроблені експертні системи для планування та прогнозування навчально-тренувального процесу та ін.

Перспективи подальших досліджень. На сучасному етапі розвитку спортивних єдиноборств очевидно, що найбільш перспективний шлях удосконалення системи управління спортивною діяльністю – впровадження в тренувальний процес інформаційних технологій, що реалізують його цільову й змістовну програми. Перспективність цього підходу безперечна в тренувальному процесі як для кваліфікованих спортсменів, так і для новачків.

Література:

1. Бойченко Н.В., Тропін Ю.М., Панов П.П. Техніка та тактика у спортивній боротьбі. *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях* : Сборник статей IX международной научной конференции. Харьков, 2013. С. 52-56.

2. Зантарая Г., Арканія Р., Ананченко К. Формування техніко-тактичних дій таеквондистів 11-12 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 3 (77), С. 49-55.

3. Мунтян В.С. Влияние антропометрических показателей на момент инерции при преимущественно поступательном движении (в рукопашном бое). *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Харьков, № 2, 2006. С. 30-37.

4. Мунтян В.С., Пономарьов В.О. Особливості перепідготовки на рукопашний бій спортсменів з базовою підготовкою інших видів єдиноборств. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у вищих навчальних закладах*. Харків, 2018. С. 41-44.

5. Пономарьов В.О., Меленті Є.О., Гарбузов О.А. Робоча програма навчальної дисципліни «Вогнева та спеціальна фізична підготовка»: галузь знань 08 «Право», спеціальність 081 «Право», рівень вищої освіти перший (бакалаврський), освітньо-професійна програма (профіль) «Правові засади діяльності СБУ». Харків: ІПЮК для СБУ НЮУ імені Ярослава Мудрого, 2020. 31 с.

6. Спиридонов Е.А. Совершенствование координационных способностей спортсменов при смене вида единоборств: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Алматы, 2006. 142 с.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ КОМБІНОВАНИХ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ

Михайло Протас
Світлана Марченко

Анотація. У статті розкрито мету, завдання, засоби та особливості організації і проведення комбінованих занять фітнесом для дітей молодшого шкільного віку з порушеннями постави. Показано, що найбільш поширеними вадами постави, у дітей молодшого шкільного віку (всього досліджено 56 дітей 8 - 9 років, 32 дівчини та 24 хлопця) є неправильний кут нахилу голови, грудний кіфоз, несиметричне положення плечей та нижніх кутів лопаток. Виявлено взаємозв'язок між оцінкою за стан біогеометричного профілю постави та рівнем розвитку гнучкості й сили досліджуваних. Підібрано засоби фітнесу, спрямовані на розвиток здібностей, необхідних для корекції постави та підібрано методи, що можуть плідно використовуватися під час організації та проведення комбінованих занять фітнесом для дітей молодшого шкільного віку з метою корекції постави.

Ключові слова: діти молодшого шкільного віку, постава, фітнес, фізичні здібності.

Вступ. Важкі умови сьогодення ставлять здоров'я дітей під велику загрозу [8, 9]. Особливо це стосується дітей молодшого шкільного віку, у яких відбувається активне формування опорно-рухового апарату та інших систем організму [4]. Велика кількість онлайн занять, під час яких діти більшу частину дня сидять нерухомо та іноді з неправильним положенням тіла, викликає численні порушення постави. Обмеження рухової активності також приводить до зниження рівня розвитку фізичних здібностей, що в свою чергу також відображається на здоров'ї. Одним з дієвих засобів, що може покращити стан здоров'я і фізичної підготовленості дітей є заняття фітнесом, який на сучасному етапі розвитку поглинув у себе майже всі види рухової активності людини [2, 3, 4, 5, 6]. Тобто сфера фітнесу сьогодні володіє таким широким арсеналом вправ, комбінуючи які можна цілеспрямовано вирішувати окремі оздоровчі та реабілітаційні завдання.

Мета дослідження. Розкрити мету, завдання, засоби та особливості організації і проведення комбінованих занять фітнесом для дітей молодшого шкільного віку з порушеннями постави.

Завдання дослідження: 1) Визначити найбільш поширені вади постави у дітей молодшого шкільного віку. 2) Виявити взаємозв'язок між вадами постави та рівнем розвитку фізичних здібностей досліджуваних. 3)

Здійснити добір вправ фітнесу спрямованих на розвиток здібностей, необхідних для корекції постави. 4) Розкрити методичні особливості організації комбінованих занять фітнесом для дітей молодшого шкільного віку з порушеннями постави.

Методи дослідження: вивчення та аналіз наукової та спеціально-методичної літератури; педагогічне тестування; візуальний скринінг біогеометричного профілю постави; педагогічний експеримент; методи математичної статистики (обчислення коефіцієнту кореляції Браве-Пірсона).

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі фітнес клубу «Sport life» та Харківської гімназії №55. В дослідженні взяли участь 56 дітей, яким на початок експерименту виконалося 8 - 9 років, серед них 32 дівчини та 24 хлопця. У всіх досліджуваних було виміряно наступні показники: рівень розвитку гнучкості (нахил вперед з положення сидячи), силових (згинання розгинання рук в упорі лежачи) і швидко-силових (стрибок у довжину з місця) здібностей, спритності (човниковий біг 4x9 м) та прудкості (біг на 30 м).

Було також оцінено поставу за картою візуального скринінгу біогеометричного профілю постави (Кашуба та ін., 2017). Згідно цієї методики постава досліджуваного оцінювалася за 33-бальною шкалою. Зокрема оцінювалися шість показників постави у сагітальній площині (положення голови і тулуба, наявність кіфозу або лордозу, форма живота, розташування стегон і гомілок) та п'ять у фронтальній (розташування плечей, кутів лопаток і тазових кісток, трикутники талії, положення стоп). За кожний показник досліджуваний міг набрати максимально 3 бали. За кількістю отриманих балів за поставу діти ділилися на три рівні станів біогеометричного профілю постави: «низький» - 11-16 балів, «середній» - 17-23 балів та «високий» - 24-33 бали.

Результати дослідження. Слід відмітити, що з 56 досліджуваних дітей у 24 виявився низький рівень стану біогеометричного профілю постави, що свідчить про велику кількість відхилень постави від норми. У інших 27 досліджуваних дітей молодшого шкільного віку оцінка за поставу виявилася високою. Причому хлопців і дівчат з вадами постави у досліджуваній вибірці була майже однакова кількість. Все це свідчить про наявність проблем у фізичному розвитку майже 50% дітей, вже починаючи з молодшого шкільного віку. Найбільш поширеними серед вад

постави у досліджуваних дітей були неправильний кут нахилу голови, грудний кіфоз, несиметричне положення плечей та нижніх кутів лопаток.

Статистична обробка отриманих результатів досліджуваних дітей показала середній взаємозв'язок між рівнем розвитку гнучкості й сили досліджуваних та оцінкою стану біогеометричного профілю постави. Тобто розвиток саме цих здібностей може певним чином впливати на корекцію постави дітей молодшого шкільного віку. Між оцінками за правильність постави та рівнем розвитку інших фізичних здібностей зв'язок виявився слабким (табл.1.)

Таблиця 1.

Розподіл коефіцієнтів кореляції між показниками рівня фізичної підготовленості та оцінкою біогеометричного профілю постави молодших школярів

№	Показники рівня розвитку фізичних здібностей	Оцінка біогеометричного профілю постави хлопців n=24	Оцінка біогеометричного профілю постави дівчат n=32
1.	Нахил вперед з положення сидячи, см.	0,311	0,340
2.	Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів	0,497	0,595
3.	Стрибок у довжину з місця, см	0,032	-0,183
4.	Човниковий біг 4х9м., с.	-0,027	-0,221
5.	Біг 30 м., с.	-0,031	-0,291

Виходячи з отриманих результатів, при складанні комбінованих занять фітнесом для дітей молодшого шкільного віку з порушеннями постави, ми враховували можливий позитивний вплив вправ, спрямованих на розвиток сили і гнучкості для корекції постави. Особливості організації комбінованих занять фітнесом для дітей молодшого шкільного віку з порушеннями постави представлені в таблиці 2.

У ході проведення комбінованих занять фітнесом рекомендується використовувати словесні (розповідь, пояснення, підрахунок та ін.), наочні (натуральний та опосередкований показ) і практичні методи (цілісної та розчленованої вправи, підвідних вправ) навчання.

Особливості організації комбінованих занять фітнесом для досліджуваних експериментальних груп

Мета занять
Зміцнення здоров'я, корекція постави
Завдання, які мають вирішувати заняття фітнесом
1) Корекція основних показників постави. 2) Прищеплення та закріплення навички правильної постави. 3) Розвиток та удосконалення фізичних здібностей необхідних для підтримання правильної постави (переважно силові, координаційні здібності та гнучкість).
Засоби (вправи різних видів фітнесу), що можуть використовуватися на заняттях фітнесом
Вправи з фітболами, вправи боді-балету (в партері та біля опори), пілатесу, стрейтчингу, дитячої йоги, вправи ритмічної гімнастики та безударні й низькоударні базові рухи класичної аеробіки.
Вид та тривалість занять
Комбіновані заняття тривалістю 40-45 хвилин:
Структура заняття
<i>Підготовча:</i> <ul style="list-style-type: none">- безударні й низькоударні базові рухи класичної аеробіки;- вправи ритмічної гімнастики; <i>Основна:</i> <ul style="list-style-type: none">- корегуючий блок (вправи з фітболами, боді балету, пілатесу та йоги в різних поєднаннях) <i>Заклучна:</i> <ul style="list-style-type: none">- стрейтчинг та дихальні вправи
Музичний супровід
В залежності від частини заняття від 40 до 110 уд/хв.
Кількість занять на тиждень
3 заняття на тиждень по 40-45 хвилин

Для розвитку необхідних фізичних здібностей, метод безперервної та інтервальної стандартизованої, а також варіативної вправи. Поряд з цим, при навчанні вправ класичної аеробіки можна використовувати такі специфічні методи, як «лінійної прогресії», «від голови до хвоста» та метод складання.

Висновки. У результаті дослідження доведено, що найбільш поширеними вадами постави, у досліджуваних дітей молодшого шкільного віку є неправильний кут нахилу голови, грудний кіфоз, несиметричне

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

положення плечей та нижніх кутів лопаток. Виявлено взаємозв'язок між оцінкою за стан біогеометричного профілю постави та рівнем розвитку гнучкості й сили досліджуваних. Підібрано засоби фітнесу, спрямовані на розвиток здібностей, необхідних для корекції постави та розкрито методичні особливості організації і проведення комбінованих занять фітнесом для дітей молодшого шкільного віку з порушеннями постави.

Література:

1. Кашуба В., Носова Н., Коломиец, Т., Козлов Ю. Контроль состояния биogeометрического профиля осанки человека в процессе занятий физическими упражнениями. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2017. 2. С. 183-189. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2017_2_35.
2. Кібальник О. Я. Зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2009. 2. С. 42–46. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2009_2_13.
3. Кравчук, Т. М., Курочка, О. С. Використання засобів боді-балету в процесі фізичного виховання старшокласниць. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2013. (4), С. 40–47. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2013.4.1035>
4. Марченко, С. І., & Захарова, Є. Г. Педагогічні умови розвитку координації у дівчат молодшого шкільного віку засобами ритмічної гімнастики. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2015. (2). С. 3–9. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2015.2.1135>
5. Мухно, L., & Loza, T. Ефективність використання засобів йога-аеробіки у фізичному вихованні учнів початкової школи. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 2016. 20(1), С. 35–40. <https://doi.org/10.15561/18189172.2016.0105>
6. Степанова І. Фітнес-технології у фізичному вихованні дітей. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2013. 2. С. 142-144. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2013_2_31.
7. Щирба, В. А. Причини, профілактика та корекція порушень постави у дітей молодшого шкільного віку. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2016. (3). 28–35.
8. Chen IH, Chen CY, Liu CH, Ahorsu DK, Griffiths MD, Chen YP, et al. Internet addiction and psychological distress among Chinese schoolchildren before and during the COVID-19 outbreak: A latent class analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 2021. 10(3), Pp. 731–746. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00052>
9. Gjonbalaj, M., Morina, B., Gontarev, S., & Georgiev, G. (). Health-Related Physical Fitness is Associated with Total and Central Body Fat in Children Aged 6 to 10 Years. *Physical Education Theory and Methodology*, 2022. 22(3s), Pp. 117-S123. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3s.16>

ОГЛЯД ІСНУЮЧИХ ПІДХОДІВ ЩОДО КОНТРОЛЮ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КАРАТИСТІВ

Ріяка Владислав

Марченко Світлана

Анотація. *Мета дослідження – проаналізувати різні теоретико-методичні тенденції з питань контролю силових здібностей школярів-каратистів, на основі аналізу обрати засоби для складання подальшої програми тестування. **Матеріали і методи.** Метод аналізу й узагальнення літературних джерел використовувався для визначення стану сучасної передової практики з питань контролю силової підготовленості дітей молодшого шкільного віку в єдиноборствах (карате, кікбоксингу, тхеквондо, рукопашному бою та інших видах). Вивчалися роботи з теорії та методики фізичного виховання та спортивного тренування вітчизняних і зарубіжних фахівців. **Результати.** У статті визначено мету, завдання та головні терміни силової підготовленості школярів-каратистів. Визначені засоби та особливості організації і проведення контролю силової підготовленості в єдиноборствах. **Висновки.** Вивчено теоретичні основи розвитку рухових здібностей. Основні поняття, біологічні та психолого-педагогічні закономірності силової діяльності спортсменів. Досліджувалися засоби, методи, принципи, особливості розвитку силових здібностей. Проаналізовані думки авторів наукових досліджень, щодо завдань, засобів і методів контролю. На основі вивчених джерел було обрано педагогічні тести, які оптимально характеризують структуру та рівень силової підготовленості школярів-каратистів.*

Ключові слова: *кіокушинкай карате, силові здібності, надійність тестів, інформативність тестів, хлопці.*

Вступ. У сучасному суспільстві існує безліч проблем, які негативно відображаються на стані здоров'я підростаючого покоління: неправильне харчування, порушення режиму дня, зниження рухової активності, коронавірус, війна в Україні, дистанційне навчання, демографічна криза та багато інших. Багато авторів акцентують увагу на тому, що вирішенню перелічених проблем можуть сприяти силові тренування (Follmer, Dellagrana, de Lima et al., 2017; Kim, Won & Shin, 2021; Hontarenko, Marchenko & Korol, 2022).

На думку авторів м'язова сила є одним з основних компонентів фізичної підготовки для успішного виконання високих фізичних та техніко-тактичних вимог у карате. Вчені повідомляють про виникнення «синдрому дефіциту фізичного навантаження» з усіма негативними наслідками для здоров'я дітей і підлітків у багатьох країнах. Контроль силових здібностей каратистів передбачено навчальною програмою «Кіокушинкай карате.

Але на нашу думку недостатньо моніторингових досліджень сили юних каратистів, що займаються в спортивних секціях, відсутній системний підхід до оцінки показників їх силової підготовленості. Все це перешкоджає розробці оновлених критеріїв оцінки, які сприяли б індивідуалізації навчального процесу.

Мета дослідження – проаналізувати різні теоретико-методичні тенденції з питань контролю силових здібностей школярів-каратистів, на основі аналізу обрати засоби для складання подальшої програми тестування.

Матеріали і методи. Для вирішення поставлених завдань використовувався метод аналізу й узагальнення літературних джерел. Його метою було визначення стану сучасної передової практики з питань контролю силової підготовленості дітей молодшого шкільного віку в єдиноборствах (карате, кікбоксингу, тхеквондо, рукопашному бою та інших видах). Вивчалися роботи з теорії та методики фізичного виховання та спортивного тренування вітчизняних і зарубіжних фахівців. Вивчено та проаналізовано статті в наукових журналах, монографії, дисертації, збірники наукових праць за проблемою дослідження та мережа Інтернет. Пошук здійснювався у наступних міжнародних наукометричних базах: Scopus, Web of Science Core Collection, електронній [базі даних](#) медичних і біологічних публікацій PubMed та електронних пошукових системах Google Академія, ResearchGate.

Результати дослідження. У спортивних єдиноборствах добре розвинена сила м'язів верхніх та нижніх кінцівок є ключем до ефективного виконання високих фізичних та техніко-тактичних вимог до змагань у аматорському боксі, тхеквондо, карате, дзюдо та інших (Bridge, Ferreira da Silva Santos, Chaabene et al., 2014; Chaabene, Tabben, Mkaouer et al., 2015; Hontarenko, Marchenko & Korol, 2022). З точки зору здоров'я, достатня сила м'язів живота та спини, верхніх і нижніх кінцівок також може здійснювати профілактичну дію на спортсменів, які займаються бойовими видами спорту. Слід зазначити, що у ранніх дослідженнях вказувалося, що більшість травм у спортивних єдиноборствах припадає на верхні та нижні кінцівки (Pocesso, Ruedl, Stankovic et al., 2013; Jensen, Maciel, Petrigliano et al., 2017; Lystad, Augustovičova, Harris et al., 2020). Крім того, перелічені

види спорту швидкісні та високо інтенсивні, включають такі елементи, як практики анаеробного характеру, аеробно-анаеробної потужності, спритності, і вибухової сили, що впливають на результативність (Çingöz, 2016; Alp & Gorur, 2020).

Marchenko & Satdyiev (2021), Марченко & Гандимов (2021), Hontarenko, Marchenko & Korol, (2022) відмічають, що регулярні заняття силової спрямованості можуть посприяти збільшенню рухової активності, покращити фізичну форму та індивідуальне здоров'я школярів, які займаються кіокушинкай карате, тільки тоді, коли вони являються частиною загальної програм фізичного виховання чи спорту.

На практиці силові здібності рекомендується оцінювати різним способами. Використовуються механічні пружинні динамометри та електронні динамометри, тензометричні пристрої та датчики. Поряд з цим фахівці (Ferguson, 2014; Liqin Yin, Changfa Tang & Xia Tao, 2018; Hontarenko, Marchenko & Korol, 2022) пропонують для масових досліджень силової підготовленості у бойових видах спорту використовувати спеціальні тестові завдання. Автори вважають, що вправи повинні включати специфічні для даного виду спорту рухові дії. Для охоплення широких мас дітей та для економії часу необхідно обирати прості тести із використанням недорогого інвентарю.

Проведено широке дослідження критеріальної валідності тестових показників (Fan, Sun & Ji, 2016; Garnacho-Castano, Lopez-Lastra & Mate-Munoz, 2015; Liqin Yin, Changfa Tang & Xia Tao, 2018).

Автори (Liqin Yin, Changfa Tang & Xia Tao, 2018; Hontarenko, Marchenko & Korol, 2022) рекомендують обирати тести відповідно віку, статі, виду обраного спорту, розділу змагальної програми (це «ката», «куміте» чи «тамешиварі» у кіокушинкай карате), обов'язково включати надійні та інформативні тести на різні основні м'язові групи спортсменів.

Висновки. Вивчено теоретичні основи розвитку рухових здібностей. Основні поняття, біологічні та психолого-педагогічні закономірності силової діяльності спортсменів-каратистів. Досліджувалися засоби, методи, принципи, особливості розвитку силових здібностей. Проаналізовані думки авторів наукових досліджень, щодо завдань, засобів і методів контролю. На основі вивчених джерел було обрано педагогічні тести, які оптимально характеризують структуру та рівень силової підготовленості школярів-каратистів.

Перспективою подальшого дослідження може бути розробка нормативів силової підготовленості юних каратистів, що відвідують спортивну секцію кіокушинкай карате з метою оздоровлення.

Література:

1. Follmer B., Dellagrana R.A., de Lima L.A.P., Herzog W., Diefenthaler F. Analysis of elbow muscle strength parameters in Brazilian jiu-jitsu practitioners. *J Sports Sci.* 2017. 35(23), Pp.2373-2379. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1267388>
2. Kim E., Won Y., Shin J. Analysis of Children's Physical Characteristics Based on Clustering Analysis. *Children*, 2021. 8, 485 p. <https://doi.org/10.3390/children8060485>
3. Hontarenko B., Marchenko S., Korol O. Strength Abilities: Assessment and Specific Features of the Development of Elementary School-Aged Karate Boys. *Journal of Learning Theory and Methodology*, 2022. 3(3), Pp.109-115. <https://doi.org/10.17309/jltm.2022.3.04>
4. Гончаренко О.В. Кіокушинкай карате. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ, 2021. 90 с. https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2021/programa-kiokushinkay-karate.pdf
5. Bridge C.A., Ferreira da Silva Santos J., Chaabene H., Pieter W., Franchini, E. Physical and physiological profiles of taekwondo athletes. *Sports Med.*, 2014. 44(6), Pp. 713-33. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0159-9>
6. Chaabene H., Tabben M., Mkaouer B., Franchini E., Negra Y., Hammami M., et al. Amateur boxing: physical and physiological attributes. *Sports Med.*, 2015. 45(3), Pp. 337-52. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0274-7>
7. Pocerco E., Ruedl G., Stankovic N., Sterkowicz S., Del Vecchio F.B., Gutierrez-Garcia C., et al. Injuries in judo: a systematic literature review including suggestions for prevention. *Br J Sports Med.* 2013. 47(18), Pp.1139-43. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092886>
8. Jensen A.R., Maciel R.C., Petrigliano F.A., Rodriguez J.P., Brooks A.G. Injuries sustained by the mixed martial arts athlete. *Sports Health.*, 2017. 9(1), Pp. 64-69. <https://doi.org/10.1177/1941738116664860>
9. Lystad R.P., Augustovičova D., Harris G., Beskin K., Arriaza R. Epidemiology of injuries in Olympic-style karate competitions: systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med.* 2020. 54(16), Pp. 976-983. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-101990>
10. Çingöz Y.E. Cinsiyete göre yetişkin (kadın-erkek) karate ve taekwondo sporlarında el tercihi ve başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. 2016
11. Alp M. Gorur B. Comparison of Explosive Strength and Anaerobic Power Performance of Taekwondo and Karate Athletes. *Journal of Education and Learning* 2020, 9(1), 149. <https://doi.org/10.5539/jel.v9n1p149>
12. Marchenko S., Satdyiev B. Effectiveness of Using Active Games for Strength Development in 10-Year-Old Boys at the Initial Training Stage in Kyokushin Karate. *Teoriâ ta*

13. Марченко С., Гандимов Б. Розвиток силових здібностей ігровими засобами з елементами одноборств на спортивно-оздоровчому етапі у дівчат 10 років. *Журнал теорії та методології навчання*, 2021. 2(2), Pp.68-74.

14. Ferguson B. ASCM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription (ninth edition). *Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 2014. 58(3), Pp. 328-328.

15. Liqin Yin, Changfa Tang, Xia Tao Criterion-Related Validity of a Simple Muscle Strength Test to Assess Whole Body Muscle Strength in Chinese Children Aged 10 to 12 Years. *BioMed Research International*, 2018. Article ID 2802803, 11.

16. Fan H.B., Sun Y.P., Ji L. Age and gender universality research on different upper limbs strength indicators in physical fitness test based surface electromyography muscular contribution. *China Sport Science and Technology*, 2016. 52(5), Pp. 83-87.

17. Garnacho-Castano M.V., Lopez-Lastra S., Mate-Munoz J.I. Reliability and validity assessment of a linear position ~ transducer. *Journal of Sports Science & Medicine*, 2015. 14(1), Pp.128-136. PMID: 25729300; PMCID: PMC4306764.

ІНТЕРЕС ДО ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ, ЯК ФАКТОР ЗБЕРЕЖЕННЯ ТАЛАНОВИТОЇ МОЛОДІ В СПОРТІ

Владислав Рубан

Анотація. У даній роботі розглядаються важливі моменти виявлення фізкультурних інтересів, як рушійної сили відповідної діяльності, яка обумовлена необхідністю задоволення загальної потреби виховання всебічної та, частково, фізично досконалої особистості.

Одним з найбільш перспективних шляхів керування цим процесом є вивчення фізкультурних інтересів. Разом з тим, деякі запитання, пов'язані зі зміною інтересів до занять фізкультурою та спортом у віковому та статевому аспектах, найбільшою їх актуалізацією серед спортсменів у різних видах спорту недостатньо вивчені, що викликає необхідність проведення досліджень у цій області.

За причиною відсутності дослідницьких робіт за тематикою, що розширює межі пізнання властивостей інтересів та їх значення в умовах конкретного виду спорту, виникає необхідність у вивченні цих питань на сучасному етапі розвитку плавання.

Крім того, визначення певних інтересів дітей 10-12 –ти років до занять плаванням та застосування отриманих знань у практиці роботи тренерів є суттєвою ланкою ефективної підготовки до подальших виступів у змаганнях.

Ключові слова: інтерес; рушійна сила; мотивація спортивної діяльності; плавання.

Спорт є специфічною сферою діяльності людини. Він має свій творчий характер. Відомо, що психіка, свідомість людини, особистість в цілому не тільки проявляються, але й формуються в діяльності. Можна сказати, що людина створює те, що вона робить. Щоденні тренувальні заняття, участь у змаганнях розвивають ті функції (фізичні і психічні), які лежать у основі спортивної діяльності. Тому, той факт, що спорт входить у систему видів людської діяльності, має велике значення для розвитку особистості [1, 5].

Спорт є органічною частиною фізичної культури та представляє собою сукупність матеріальних та духовних цінностей, які створюються та використовуються суспільством для ігрової фізичної діяльності людей, яка спрямована на інтенсивну спеціалізовану морфо-функціональну та психічну підготовку для подальшого максимального прояву здібностей шляхом змагання у заздалегідь визначених рухових діях [4].

Багатофакторність спортивної діяльності, їх взаємодія набагато складніша, ніж може здатися при поверхневому аналізі. Фахівці визначають, що цілеспрямована побудова спортивної діяльності, із урахуванням стосунків, що раніше склалися, власного темпу розвитку ставлення до даної діяльності, спрямованості особливості дитини (його особистої або груповою), а також її підвладності впливу референтних груп (включаючи спортивні колективи, наставників), сприяє формуванню активно-позитивного ставлення, у тому числі до спортивної діяльності.

За певними даними, можна виділити певні види ставлення дітей до спортивної діяльності:

- активно-позитивне групове ставлення;
- активно-позитивне ставлення особистої спрямованості;
- активно-негативне групове спрямованості;
- активно – негативне ставлення особистої спрямованості;
- пасивно - індиферентне групове спрямованості;
- пасивно - індиферентне особистої спрямованості.

Ці види ставлень у цілому залежать від наявності мотивів діяльності, їх взаємозалежності значення та місця в системі. Під цією системою розуміється поняття - мотивація спортивної діяльності.

Мотиви спортивної діяльності не тільки спонукають людину займатися спортом, але й надають заняттям суб'єктивний, особистий зміст. Різні спортсмени, займаючись одним і тим же видом спорту, виконуючи однакові по змісту та складності, а також інтенсивності тренувальні навантаження,

нерідко керуються різними, іноді прямо протилежними мотивами, надають різне значення своїм заняттям, тому й оцінка їх поведінки повинна бути різною.

Слід врахувати, що мотиви спортсменів дуже динамічні за своїм змістом. У процесі спортивного вдосконалення вони змінюються під впливом обставин, інших спортсменів, оцінки особистих дій та вчинків, а головне – цілеспрямованої роботи.

Мотивація досягнень у «великому» спорті може включати в себе прагнення підвищити престиж країни та почуття відповідальності перед нею, або прагнення, долаючи себе, досягти ідеалів не просто сильного спортсмена, але й спортсмена - громадянина [6].

Та взагалі, сама мотивація визначається, як загальними мотиваційними факторами, так і специфікою спортивної діяльності.

На думку видатних фахівців [2, 3], щоденні напружені тренувальні навантаження протягом багатьох років, до яких треба готувати юних спортсменів, можна витримати, лише підкоривши свої життєві інтереси досягненням у спорті.

Якщо врахувати, що більшість спортсменів будь-якого віку сполучають спортивну діяльність із навчанням у школі або інституті тощо, стане зрозумілим прагнення тренерів-викладачів до спеціальної організації процесу підготовки та стимулювання до занять спортивною діяльністю. При цьому, кожний вид спорту має свою специфіку, викликає розвиток певних психічних якостей, вимагає їхньої наявності та, можливо, окремих заходів щодо заохочення.

Підвищення зацікавленості юних спортсменів, школярів, учнів до процесу діяльності (чи-то навчальна, чи-то тренувальна тощо) є одною з головних умов підвищення рівня навчально-виховної роботи в будь-яких закладах освіти.

Питання, пов'язані зі спонуканням до діяльності та, особливо до навчання, займає одне з головних місць як у спеціальних психолого-педагогічних дослідженнях, так і в повсякденній практичній діяльності викладача, вчителя, тренера, вихователя. Без урахування цього неможливо здійснити ні програмного, ні диференційованого навчання [1].

Інтерес (як найважливіший мотиваційний фактор) більшість фахівців розглядають у зв'язку з процесом пізнання, результатом діяльності та її

результатом. Та не все так просто, враховуючи те, що процес розвитку інтересів не є відокремленим від інших видів мотивів.

Висновки. Розвиток ставлення до спортивної діяльності, багато в чому залежить від декількох факторів. Перш за все, це плідна робота в цьому напрямку тренерського штабу, керівників закладів, методистів, тощо. По-друге, це зміст навчально-тренувального процесу, його емоційна насиченість та налаштованість на подальший розвиток самого юного спортсмена. Загалом, це все сприяє підвищенню результативності, та досягненню запланованих меж.

Перспектива подальших досліджень полягає у виявленні рівня розвитку інтересу юних ватерполістів 10-12 років до занять. А також подальшого визначення цілеспрямованого впливу на ставлення до занять з водного поло.

Література:

1. Красовицкий М.Ю. Воспитательная работа в школе: опыт и проблемы. Київ : Знание, 1992. 192 с.
2. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навчально-методичний посібник для студентів. Луцьк : Вежа-Друк, 2014. 68 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения. Київ : Олімпійська література, 2004. 808 с.
4. Шевчук В. Здоровье, уверенность, успех. Система ежедневных упражнений. Тернопіль: Богдан, 2009.
5. Ялович В. Т. Медико-біологічні й педагогічні засоби відновлення та підвищення працездатності спортсменів: науково-методичний посібник для тренерів і викладачів. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. С. 12 – 28.
6. Qenn E. Klopp. Me Liverpool Romance. Faber and Faber. 2021, 208 с.
7. Messner M.A., Sabo D.F. Sex, violence and power in sports. The Crossing Press, Freedom, 1994.
8. Furman Yu.M., Holovkina V.V., Salnykova S.V., Sulyma A.S., Brezdeniuk O.Yu., Korolchuk A.P., Nesterova S.Yu. Effect of swimming with the use of aqua fitness elements and interval hypoxic training on the physical fitness of boys aged 11-12 years. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2018. Vol.22. №4. Pp.184-188.

науковий керівник:

к.пед.н., доцент,

доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу

ХНПУ ім Г.С. Сковороди

Наталля Баламутова

доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу

ХНПУ ім Г.С. Сковороди

Андрій Ляшенко

ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРЕСУ СПОРТСМЕНІВ 10-12 РОКІВ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ

Владислав Рубан

Анотація. Підвищення зацікавленості юних спортсменів до процесу спортивної діяльності завжди була актуальним завданням для будь якого тренера-викладача, особливо на етапах базової підготовки. Мотивація спортивної діяльності, як і багатьох інших видів, є полімодальною. До її складу зазвичай відносять потреби, мету, інтерес, потяги, тощо. Один з найважливіших мотиваційних факторів, на думку фахівців є інтерес. Він може бути пов'язаний з процесом діяльності взагалі, чи результатом діяльності або її змістом. Та важливо, що процес розвитку інтересів не є відокремленим від інших видів мотивів. У даній роботі розглядаються важливі моменти виявлення фізкультурних інтересів, як рушійної сили відповідної діяльності, яка обумовлена необхідністю задоволення загальної потреби виховання всебічної та, частково, фізично досконалої особистості.

Метою нашого дослідження стало визначення інтересів дітей 10-12 років до занять плаванням та їх вплив на ставлення до спортивної діяльності. У відповідності до мети було висунуто припущення, що рівень актуалізації інтересів до обраного виду (плавання) дітей 10-12 років визначає ставлення та як наслідок вибір саме цього виду спорту для подальшого вдосконалення юної особистості. В результаті проведених досліджень з'ясувалося, що на етапах базової підготовки, головним з цих завдань є формування стійкої мотивації до цілеспрямованої спортивної підготовки та особисто інтересу до обраного виду спорту. Крім того, етапи характеризуються використанням доступних юному плавцю параметрів роботи й змагальної практики з урахуванням природного розвитку організму, що сприяє позитивному ставленню до занять плаванням.

Ключові слова: інтерес, мотивація, конфлікт, спортивна діяльність; спортивне плавання, юні плавці.

Проведене анкетування юних плавців шостого та сьомого класів, з метою з'ясування ступені актуальності кожного з інтересів, що приваблюють юних плавців 10-12 років до занять спортивною діяльністю, дозволило визначити певну динаміку інтересів до спортивної діяльності окремо в шостому та сьомому класі та певні розбіжності інтересів юних плавців у балах, які визначалися середньо-арифметичним відповідей після анкетування (рис. 1).

Так актуальність інтересів юних плавців шостого класу трохи краще ніж у респондентів з сьомого.

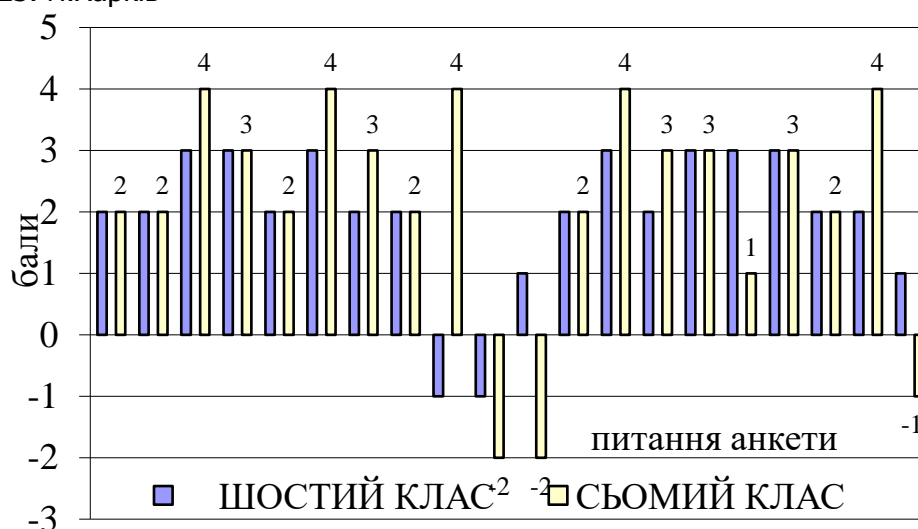


Рис.1. Середні результати анкетного опитування учнів.

Зокрема, юним плавцям 7-го класу не дуже подобається зміст роботи, пов'язаний з методикою, яку застосовує тренер-викладач. Та, навпаки, шестикласники, в-цілому, не звертають уваги на методику роботи, що відображається в їх відповідях – цікаво і все інше не важливо. При цьому, обом групам не подобаються умови, коли треба коригувати власний побут та відриватися від звичних умов життя або дому, тощо.

При більш ретельному дослідженні, нами було з'ясовано, що:

- у шостому класі тренерсько-викладацький склад активно займався розвитком мотиваційної сфери юних плавців та, відповідно, стимулював розвиток інтересів (зацікавленості) до занять плаванням (у відповідності до задач багаторічної підготовки);

- щодо незадоволеності змістом роботи з юними плавцями сьомого класу, то це, перш за все, наявність напруженості, яка, на їх думку, штучно відтворюється тренером (постійний крик, інколи образи та навіть вилучення з тренування за дрібні помилки). Тобто, не зовсім подобається не сам зміст занять, а форма взаємодії, бо є, по власній суті, конфліктом

Також з'ясувалося, що найкраще серед представлених груп інтересів до занять плаванням дітей 10-12-ти років з показниками відвідування занять корелюють наступні:

- інтерес до результатів при заняттях спортом (0,76);
- інтерес до змісту конкретного виду спорту, а саме плавання (0,68);

Це, на нашу думку, може пояснюватися тим, що зацікавленість наповненням та кінцевими результатами власної діяльності у юних плавців переважають над іншими видами інтересів та можуть бути визначені, як

значні важелі в керуванні процесом підготовки в цьому віці. Та також обов'язково використовуватися в підготовці юних плавців для запобігання розвитку негативного ставлення до обраного виду спортивної діяльності.

Висновки. Отримані результати дослідження дозволили зробити наступні заключення:

Розвиток зацікавленості до занять спортивною діяльністю в межах окремих видів спорту, зокрема плаванням є вагомим складовим процесом підготовки юних спортсменів 10-12 річного віку. Що відповідає змісту та задачам другого етапу багаторічної підготовки [3].

Відсутність роботи в цьому напрямку не сприяє формуванню належного ставлення до обраного виду спорту та навіть може призводити до закінчення спортивної кар'єри ще досить юних спортсменів у найближчому майбутньому [5].

Різновиди інтересів – це є потужний арсенал засобів стимулювання позитивного ставлення до занять спортивною діяльністю в цілому та окремими її видами. Бо кожен з них може з успіхом застосовуватися при певних обставинах у педагогічній діяльності з юними плавцями [2]. Наповненість спортивних груп багато в чому залежить від того, як організований процес стимулювання юних спортсменів до діяльності. Тому розвиток мотивації та зокрема інтересу до занять спортом, на нашу думку, має бути обов'язково включений до психологічної підготовки юних спортсменів.

Література:

1. Грецький О. Мицкан Б. Особливості формування та підтримки мотивації до занять спортом. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2015. Вип. 17. С. 126–136.
2. Колоколова Я.Ю. К вопросу об изучении мотивации спортивной деятельности у молодежи. *Наукові праці МАУП. Психологічні проблеми сучасної молоді*. Київ : МАУП, 2003. Вип. 12. Ст. 21–22.
3. Ляшенко А.М. Теоретико-методичні підходи до проблеми дослідження мотивації у спортивній діяльності. *Вісник ХДПУ ім. Г.С. Сковороди*. Психологія. Харків : ХДПУ, 2002. Вип. 8. с.141-144.
4. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев, 1984. 352с.
5. Скибицький І. Г.; Прус Н. М., Ускова С. М. Вплив мотивації досягнення на психічний стан спортсмена. *Наукові часописи Університету. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2016. Випуск 1(68)
6. Палайма Ю.Ю. Некоторый опыт изучения мотивации спортивной деятельности. *Мотивация жизнедеятельности студента*, Каунас, КТТ. 1971.

ВПРАВИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕННЯ ТА ПОЛІПШЕННЯ ЗОРУ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ліліана Рядова

Анотація. Розглянуто ефективність систематичного виконання вправ для м'язів очей. Надано вправи для профілактики порушення і поліпшення зору у здобувачів закладів вищої освіти та методичні рекомендації до їх застосування.

Ключові слова: вправи, здобувачі вищої освіти, зір, м'язи, очі, порушення.

Вступ. Зір – фізіологічний процес сприйняття освітленості, кольору, об'єму, величини, яскравості, форми та визначення руху і напрямку руху й оцінки розмірів і віддаленості предметів. Він відіграє важливу роль в орієнтуванні у просторі, пізнавальній і навчальній діяльності, координації рухів та в багатьох інших сторонах життєдіяльності здобувачів вищої освіти [3, 4].

Комп'ютеризація навчання і дозвілля призвело до того, що нині кожен здобувач вищої освіти тривалий час проводить у телефоні, працює за комп'ютером. Це спричинило зниження рухової активності у сучасної молоді. Постійна сидяча поза та збільшення напруження зорового аналізатора негативно впливає на стан здоров'я, зокрема сприяє порушенню зору.

R. Wojciechowski [5] відмічає, що порушення зору негативно впливають на стан здоров'я, здатність вільно орієнтуватися у просторі, оволодіння рухами; зводять до мінімуму рухову активність; утруднюють оволодіння знаннями, сприйняттям предметів і явищ дійсності; спричиняють швидкому зоровому стомленню, появі вторинних відхилень у психічному та фізичному розвитку, плоскостопості, порушення у формуванні уявлень і вимірювальних дій; обмежують оволодіння соціальним досвідом.

Все вище зазначене обумовлює актуальність питання, що розглядається.

Мета дослідження: розглянути ефективність систематичного виконання вправ для м'язів очей та надати вправи для профілактики порушення і поліпшення зору у здобувачів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Вправи для м'язів очей сприяють: поліпшенню циркуляції внутрішньоочної рідини, діяльності цилиарних м'язів, зорово-рухової орієнтації, кровообігу; підвищенню здатності кришталика фокусувати зір на різні відстані, розвитку сили очних м'язів, виробленню вміння зосереджувати увагу; розширенню периферичного поля зору; розслабленню м'язів очей; зняттю зорової напруги, розумового стомлення; зниженню і зняттю стомлення з очей і акомодативного м'яза; полегшенню зорової роботи на близькій відстані; тренуванню і масуванню кришталика; удосконаленню координації очей; підтримці еластичності очного яблука і кришталика.

Б. Г. Шеремет, О. Ю. Коломійченко [0] вважають: систематичне виконання вправ для м'язів очей сприяє зміцненню акомодативної функції, поліпшенню стану окорухового апарату; позитивно впливає на функції міопічного ока, зокрема підвищуються показники гостроти зору та збільшується об'єм поля зору.

Вправи для м'язів очей, спрямовані на профілактику порушення і поліпшення зору у здобувачів закладів вищої освіти:

- повороти та колові рухи розплющеними і заплющеними очима;
- моргання;
- примруження;
- «пальмінг»,
- фіксування погляду на частині тіла, мітки на склі, стіні та переведення погляду у дальину, на дальній об'єкт вперед, предмет вдалині, в сторони і навпаки;
- фіксування і переміщення погляду на різновіддалені предмети.

Комплекс вправ для м'язів очей

1. В. п. – очі розплющені, погляд вперед.

1. Погляд вгору.

2. Погляд донизу.

3–4. Те ж.

2. В. п. – очі розплющені, погляд вперед.

1. Погляд вліво.

2. Погляд вправо.

3–4. Те ж.

3. В. п. – очі розплющені, погляд вперед.

1–3. Моргання.

4. Заплющити очі.

4. В. п. – очі розплющені, погляд вперед.

1. Погляд вгору-вправо.

2. В. п.

3–4. Те ж, донизу-вліво.

5–6. Те ж, вгору-вліво.

7–8. Те ж, донизу-вправо.

5. В. п. – очі розплющені, погляд вперед у далину.

1. Погляд вгору.

2. Колові рухи очима вліво.

3. Те ж, вправо.

4. В. п.

6. В. п. – очі заплющені.

1. Примружитися.

2. В. п.

3–4. Те ж.

7. В. п. – очі розплющені,
погляд вперед у далину.

1. Погляд на кінчик носа.

2. В. п.

3–4. Те ж.

8. В. п. – очі розплющені.

1–4. Заплющити очі.

5–8. Розплющити очі.

Методичні рекомендації до виконання вправ для м'язів очей:

1. Заняття доцільно починати з простих вправ, поступово збільшуючи їх складність. Не треба докладати зусиль щоб обов'язково побачити об'єкт, крім як у вправах, де це особливо обумовлено. Додатковим зусиллям можна тимчасово поліпшити свій зір, проте часте та тривале напруження м'язів очей спричиняє суттєве погіршення зору.

2. Під час виконання вправ слід обов'язково знімати окуляри.

3. Вправи виконувати у поєднанні з дихальними вправами.

4. Рухи очима повинні бути плавними і спокійними.

5. До особистого комплексу доцільно включати вправи всіх типів.

6. Необхідно складати собі комплекси на тиждень та змінювати їх.

7. Для досягнення швидкого і стійкого ефекту від занять необхідно поступово довести час одноразового виконання вправ для м'язів очей до 10–15 хв., починаючи від 3–5 хв. При цьому бажано займатися 2–3 рази на день.

8. Один раз на тиждень відновлюйте в пам'яті надані методичні рекомендації. Зверніться за допомогою офтальмолога для перевірки вашого зору в динаміці. Обов'язково здійснюйте самоконтроль у домашніх умовах [1].

Висновки. Систематичне виконання вправ для м'язів очей сприятиме профілактиці порушення і поліпшенню зору у здобувачів закладів вищої освіти за умов дотримання методичних рекомендацій та раціонального добору дозування.

Література:

1. Дусенко Д. І., Малашенко М. П. Профілактика короткозорості засобами фізичної культури : навч. посіб. Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін-т», 2016. 44 с.

2. Шеремет Б. Г., Коломійченко О. Ю. Технологія навчання руховим діям школярів з глибоким порушенням зору. *Проблеми реабілітації* : мат. наук.-практ. конф. Одеса : Видавець В. В. Букаєв, 2013. С. 210–212.

3. Claussen C. F., Franz B. Contemporary and practical neurootology. Hannover : Solvay; 2006. 410 p.

4. Ropper A. H., Brown R. H. Adams and Victor's principles of neurology. New York : McGraw-Hill, Chicago, San Francisco, 2005. 1384 p.

5. Wojciechowski R. Nature and nurture: the complex genetics of myopia and refractive error. *Clinical genetics*. 2011. Vol. 79. № 4. P. 301–320.

АНАЛІЗ СИЛОВИХ ВИДІВ ФІТНЕСУ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АЕРОБІКОЮ

Тетяна Соловйова

Ніна Санжарова

Анотація. Спортивна аеробіка є популярним видом фізичної активності і вона може бути цікавим засобом покращення фізичного здоров'я. Заняття в секції спортивної аеробіки популярні серед студентської молоді. Цей вид спорту приваблює виконанням різноманітних елементів, таких як стрибки, оберти, рухи руками та ногами, які виконуються під музичний супровід. Спортивна аеробіка вимагає від спортсменів вміння виконувати рухи з досконалою технікою. Тому підбір засобів і методів на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів в аеробній гімнастиці є предметом дослідження сучасних фахівців. **Мета дослідження:** визначити напрями силового фітнесу, які можна ефективно застосовувати у підготовці студентських команд зі спортивної аеробіки. **Матеріали і методи дослідження:** аналіз сучасних наукових публікацій з питань дослідження нових підходів щодо удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивній аеробіці. **Результати.** Серед елементів складності в аеробній гімнастиці достатньо багато елементів, які виконуються завдяки силовій витривалості та значній силовій напруги. Силові тренування проводились в аеробному режимі з використанням ваги власного тілу, тренажерів та вільних обтяжень. До силового обладнання відносяться: - еластичні джгути – довгі, резинові стрічки, - еспандери – резинові стрічки з ручками, - тренажери – обладнання, яке має систему блоків та набір вантажних плит для обтяження. **Висновки.** Таким чином, на теперішній час існує достатня кількість видів оздоровчого силового фітнесу з використанням доступного обладнання, розробленими програмами, які можна використовувати у підготовці спортсменок в аеробній гімнастиці.

Ключові слова: спортивна аеробіка; студентки; силовий фітнес; тренувальний процес, спортивна підготовка.

Спортивна аеробіка (аеробна гімнастика) – молодий вид спорту, який має спорідненість з такими видами спорту як художня гімнастика, спортивна гімнастика, фігурне катання. В основі цих видів спорту знаходяться елементи складності, які мають специфіку відносно виду спорту, поєднання їх в змагальну композицію і виконання під музичний супровід. Серед студентської молоді спортивна аеробіка досить популярний вид спорту. Якщо студенти мають рухову базу та раніше займалися танцями або естетичними видами спорту, то вони можуть опанувати елементи спортивної аеробіки, при правильно організованому навчально-тренувальному процесу, брати участь у змаганнях. Виступи під сучасну

музику, ремікси хітів, яскраві змагальні костюми додають мотивації до занять спортивною аеробікою [7].

Сучасні дослідження вітчизняних науковців присвячені вивченню особливостей методики тренувального процесу на різних етапах підготовки спортсменів в аеробічній гімнастиці. В науковій праці Юсупової Л., Бодренкової І., Мошенської Т. (2021) зазначено про необхідність розвитку спеціальних фізичних якостей спортсменів починаючи саме з етапу початкової підготовки в спортивній аеробіці (аеробній гімнастиці), а також що недостатньо вирішені питання підбору адекватних засобів і методів, їх раціональне поєднання у тренувальному процесі саме з огляду на специфічність змагальної діяльності цього виду спорту, сучасне суддівство і завдання даного етапу. В ході дослідження автори довели позитивний вплив засобів гімнастичних вправ без предмета та з предметом на показники спеціальної фізичної підготовленості гімнасток у спортивній аеробіці на етапі початкової підготовки [8].

Для розвитку та удосконалення навчально-тренувального процесу фахівцями досліджується специфіка аеробної гімнастики як виду спорту, вивчаються особливості моделювання річного циклу підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки [5], обґрунтування комплексної підготовки спортсменів, що спеціалізуються у спортивній аеробіці, як основного шляху щодо удосконалення та оптимізації системи підготовки спортсменів [6].

Серед сучасних засобів фізичної підготовки спортсменів в різних видах спорту останнім часом популярність набувають засоби напрямів силового фітнесу, доводиться ефективність їх застосування для розвитку фізичних здібностей [3, 4, 9, 10].

Отже, можливість використання різних видів силового фітнесу для покращення рівня підготовки спортсменок в аеробній гімнастиці та дослідження впливу кожного з них на розвиток фізичних та спеціальних здібностей є предметом нашого дослідження.

У зв'язку з тим, що серед елементів складності в аеробній гімнастиці достатньо багато елементів, які виконуються завдяки силовій витривалості та значної силовій напруги, варто розглянути застосування вправ силового фітнесу в навчально-тренувальному процесі [1]. Завданням комплексів вправ – розвиток силових якостей. Силові тренування проводились в

аеробному режимі з використанням ваги власного тілу, тренажерів та вільних обтяжень. До силового обладнання відносяться:

- еластичні джгути – довгі, резинові стрічки,
- еспандери – резинові стрічки з ручками,
- тренажери – обладнання, яке має систему блоків та набір вантажних плит для обтяження [4].

Фахівці рекомендують наступну структуру силових фітнес-тренувань:

- 10-20 хвилин відводиться для суглобової розминки та кардіонавантаження;
- 30-40 хвилин - основна частина - силове тренування;
- 5-10 хвилин – стретчинг [10].

Таким чином, на теперішній час існує достатня кількість видів оздоровчого силового фітнесу з використанням доступного обладнання, розробленими програмами, які можна використовувати у підготовці спортсменок в аеробній гімнастиці.

Література:

1. Артем'єва Г., Бодренкова І., Мошенська Т. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки гімнасток у спортивній аеробіці на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 5. С. 76-81. http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2019_5_15
2. Кокарев Б.В., Кокарева С.М., Тищенко В.О. Удосконалення спортивно-психологічних аспектів адаптації спортсменів у спортивній аеробіці. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. 118 (4). С. 79-82.
3. Рєпко О., Тімко Є., Томіліна О. Використання силового фітнесу ABS в тренувальному процесі футболістів 11-12 років. *Спортивні ігри*. 2023. № 2(20). С.92–99. <https://doi.org/10.15391/si.2021-2.09Б>
4. Тітова Г.В., Боднар О.В. Петренко І.О. Чабан К.В. Силовий фітнес як одна із перспективних форм впливу рухової активності на вікові адаптаційні зміни в організмі чоловіків / *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2017. № 1. С. 231-234. http://nbuv.gov.ua/UJRN/ujmbs_2017_1_43
5. Тодорова В., Бодренкова І., Мошенська Т. Моделювання річного циклу підготовки спортсменів з аеробної гімнастики на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Slobozhanskyi Herald of Science & Sport*. 2021. № 83(3). С. 33-40.
6. Шепеленко Т.В. Комплексна підготовка спортсменів 17-22 років, що спеціалізуються у спортивній аеробіці. *ПЕДАГОГІКА І СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ*. 2017. С. 52-59.

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

7. Шепеленко Т., Бодренкова І., Мошенська Т., Лучко О., Довженко С. Алгоритм відновлення тренувального процесу спортсменів спортивної аеробіки під час «воєнного стану» в Україні. *Scientific Collection «InterConf+»*. 2023. № 33 (155). С. 530-539.

8. Юсупова Л., Бодренкова І., Мошенська Т. Факторна структура підготовленості юних спортсменів аеробної гімнастики. *Slobozhanskyi Herald of Science & Sport*. 2021. 86(6). С. 13-19.

9. Brellenthin, Angelique G. PhD1; Bennie, Jason A. PhD2; Lee, Duck-chul PhD1. Aerobic or Muscle-Strengthening Physical Activity: Which Is Better for Health?. *Current Sports Medicine Reports* 21(8):p 272-279, August 2022. | DOI: 10.1249/JSR.0000000000000981

10. Faigenbaum, Avery D. EdD, FACSM; MacDonald, James P. MD, FACSM; Stracciolini, Andrea MD, FAAP, FACSM; Rebullido, Tamara Rial PhD. Making a Strong Case for Prioritizing Muscular Fitness in Youth Physical Activity Guidelines. *Current Sports Medicine Reports* 19(12):p 530-536, December 2020. | DOI: 10.1249/JSR.0000000000000784

ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ УЧНІВ

Вікторія Спужак

Анастасія Краснокутська

Анотація. В роботі розглядається роль і місце використання рухливих ігор для активізації учнів. Мета роботи - визначити аспекти місця та роль використання рухливих ігор у роботі з учнями молодшого шкільного віку. Методи дослідження: аналіз спеціальної наукової літератури, спостереження, педагогічне дослідження.

Ключові слова: рухливі ігри, учні, розвиток, фізіологічний розвиток, виховання, педагог.

З самого маленького віку кожна людина має знати про необхідність збереження і зміцнення власного здоров'я, дотримуватися здорового способу життя, правильно харчуватися - все це є запорукою міцного здоров'я. Крім цього потрібно розуміти, що також об'єднання розумової й рухової діяльності принесуть результат всебічного і гармонійного розвитку людини.

Одним з найбільш актуальних та ефективних засобів залучання учнів молодшого шкільного віку на заняття з фізичної культури є рухливі ігри [1, 2]. Їх позитивна дія викликана віковими психофізіологічними особливостями організму дитини цього віку:

- 1) хист до ігрових форм (особливо має значення на ранніх етапах молодшого шкільного віку);
- 2) емоційність, здатність цікавитись новими видами діяльності;

3) можливість зосереджувати увагу і фізичні старання на нетривалій період гри (що вимагає міняти по черзі види діяльності для попередження втоми чи перевтоми).

Науковці вважають активні рухливі ігри одним з важливих методів всебічного розвитку виховання дітей молодшого шкільного віку, притаманною своєрідною метою якого є об'єднаний вплив на організм дитини та на всі його сторони [3, 4, 5].

У грі водночас здійснюється не тільки фізичне, а й розумове, моральне, естетичне і трудове виховання. У дитини активна рухова діяльність ігрового характеру викликає позитивні емоції, які значно підсилюють усі фізіологічні процеси в організмі, покращують роботу усіх органів та систем: серця, легенів, м'язів та мозку дитини.

Під час вибору гри саме для молодших школярів педагогу необхідно знати та враховувати наступні аспекти:

- 1) доступність та простота змісту;
- 2) правила гри не повинні містити забагато слів ;
- 3) короткотривалість гри та популярність її у дітей;
- 4) максимально влучні чіткі пояснення.

Враховання особливостей молодших школярів спонукає педагога обирати ігри з невеликою кількістю учасників. Це зумовлено тим, що діти цього віку ще не мають достатнього рухового досвіду самостійної організації гри, не знають як вірно та ефективно працювати у команді, швидко забувають, що вони повинні в грі дотримуватися основних правил, дисципліни, вони швидко захоплюються і можуть втратити контроль над своїми діями.

Невелика кількість учнів дозволяє педагогу як можна краще спрямовувати процес гри, у необхідний момент помічати проблеми у грі та позбуватися їх.

Включення учнів у рухливу гру сприяє виконанню творчих завдань, яким властивий розвивальний характер. Завдяки цьому учні вчаться міркувати, оцінювати ситуацію та швидко приймати рішення. Прикладом є гра «Миші у норках», де мотузок натягується навскоси, що ставить дитину перед вибором: пролізти там де нижче чи там де вище, а вчитель має змогу оцінити дії та вміння учнів. Проте, ще можна змінити обрану ігрову роль, що вимагає від учнів швидкої перебудови мислення та рухових дій щодо нової ролі (наприклад, ти – кіт, а ти – миша, а тепер поміняйтеся ролями).

Ще один фактор, якого має дотримуватися педагог, обираючи гру для дітей є методичні аспекти. На початку заняття слід грати в ігри, які містять середню активність, ближче до середини заняття можна провести максимально активну гру, а під кінець, особливо якщо потім у учнів ще є уроки, слід знизити активність ігрової діяльності, зробити акцент на грі з низькою активністю.

Така методика проведення занять, які містять рухливі ігри, передбачає послідовні етапи, завдяки кожному з яких має власний важливий зміст:

- 1) підбір гри;
- 2) підготовка місця проведення гри;
- 3) підготовка обладнання, матеріалів гри;
- 4) оголошення гри, вибір ведучого, розподіл на команди;
- 5) пояснення правил гри учням;
- 6) проведення гри;
- 7) підбивання підсумків гри.

Висновки Таким чином, рухливі ігри – це найефективніший спосіб прищепити любов молодшим школярам до занять фізичною культурою. А підготовка до проведення занять завжди потребує від вчителя ретельного покрокового планування, грамотного педагогічного підходу в організації, докладання значних зусиль у творчих аспектах. Але всі зусилля цього варті, оскільки застосування рухливих ігор у роботі з молодшими школярами значно покращують всі системи організму дитини, підвищують їх інтерес до рухів зокрема і фізичної культури в цілому, закріплюють на внутрішньому особистісному рівні потребу в систематичній руховій активності, у виконанні фізичних вправ.

Література:

1. Огниста К. М. Фізична культура учнів молодшого шкільного віку (форми, засоби, методи): навчальний посібник. Тернопіль: ТДПУ, 2003. 166 с. 2.
2. Огниста К. М., Огнистий А. В. Рухливі ігри у фізичному вихованні модних школярів. Тернопіль: ТДПУ, 2004. 40 с.
3. Василенко О.М. Здоров'язбережувальні технології у виховному процесі дошкільного навчального закладу. Наукові записки кафедри педагогіки Випуск XXXVII, 2014 С. 88-96.
4. Шейко Л. Спортивні та рухливі ігри на воді як засіб розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. *Спортивні ігри*, 2023. 1(23). С. 68–75. <https://doi.org/10.15391/si.2022-1.07>.

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

5. Ображей О. Є. Народні рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції «Теоретико-практичні аспекти розвитку науки, освіти та суспільства». 28 квітня 2023 року м.Рівне. 2023. С. 91-92.

МІСЦЕ І РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНІЙ СИСТЕМІ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Вікторія Спужак

Анастасія Рубан

Анотація. В роботі розглядається місце і роль фізичної культури в загальній системі виховання дітей дошкільного віку. Мета роботи – визначити аспекти місця та ролі фізичної культури в дошкільному вихованні. Методи дослідження: аналіз спеціальної наукової літератури, спостереження, педагогічне дослідження.

Ключові слова: імунітет, дисципліна, розвиток, психологічний розвиток, фізіологічний розвиток.

Належне фізичне виховання дітей – одне з головних завдань дошкільних закладів. Здоров'я, здобуте в дошкільні роки є основою для загального розвитку людини. У дошкільні роки у дітей закладаються основи міцного здоров'я, довголіття, загальної фізичної підготовки та гармонійного фізичного розвитку. Діти, які хворіють або мають затримку фізичного розвитку, швидко втомлюються, їхня увага та пам'ять стають нестійкими. Цей загальний занепад організму також викликає різні розлади в організмі, що призводить не тільки до зниження компетентності, але і до ослаблення волі дитини. Тому дуже важливо проводити заняття з фізкультури в дитинстві, щоб організм міг нарощувати свої сили і забезпечити всебічний і гармонійний розвиток особистості у майбутньому.

Фізична культура має важливе місце та роль у загальній системі виховання дітей дошкільного віку. Вона сприяє комплексному фізичному, психологічному та соціальному розвитку дітей і є необхідною для формування здорового способу життя. Ось деякі аспекти місця та ролі фізичної культури в дошкільному вихованні:

1. Фізичний розвиток: фізична культура допомагає розвивати м'язи, формувати кістки і координацію рухів дітей. Вона сприяє зміцненню здоров'я та підтримує фізичну активність, що є важливим для правильного росту та розвитку.

2. Зміцнення здоров'я: фізична активність сприяє загартуванню і підвищує імунітет дітей, що робить їх менш схильними до захворювань.

3. Соціалізація: участь у групових фізичних заняттях допомагає дітям вчитися співпрацювати, ділитися, розуміти правила та навички комунікації з однолітками.

4. Розвиток особистості: фізична культура сприяє розвитку характеру та дисципліни, виховує самодисципліну та вольові якості.

5. Психологічний розвиток: фізичні вправи сприяють розвитку психомоторних навичок та підвищенню рівня емоційної стабільності.

6. Виховання певних цінностей: фізична культура вчить дітей цінності здорового способу життя, дисципліни, уваги до власного тіла та інше.

7. Розвага та задоволення: фізична активність в дошкільному віці має бути в першу чергу цікавою і розважальною для дітей, щоб сприяти їхньому позитивному ставленню до фізичної активності протягом усього життя.

8. Формування навичок та інтересів: дошкільний вік - це час, коли діти формують свої інтереси та навички. Фізична культура надає можливість відкрити нові види спорту та рухової активності.

Також фізіологічний розвиток моторики дітей дошкільного віку має свої особливості: фізичні якості, такі як спритність і швидкість рухів, витривалість і сила. Важливо правильно визначити методи фізичного виховання та їх зміст, це сприяє розвитку моторики в залежності від вікових особливостей дитини.

Відповідно здійснюється формування рухових умінь і навичок дітей дошкільного віку з програмою, яка в свою чергу передбачає навчання вправам основної гімнастики, рухливих ігор. Відомо, що ефективність навчання рухових дій залежить від методики проведення занять, а також від того, наскільки в процесі навчання активізується пізнавальна діяльність дитини, включаються в процес мова і мислення, ці процеси і в якій мірі та наскільки вони стосуються свідомості до оволодіння руховими жестами [1].

Необхідно приділяти належну увагу формуванню у дітей важливих умінь та навичок, коли ми розвиваємо здатність виконувати швидко та точно невеликі рухи пальцями або дуже спритні взаємодії обома руками. Вже коли діти самостійно вміють швидко відтворювати рухи відповідно до умовного розвитку, крім основного органу предметних дій людини, має бути важливе завдання початкового навчання [2, 3].

На фізичний розвиток дітей впливає багато факторів діяльності: рухливі ігри, збирання листя, малювання, фізична праця, самообслуговування чи самостійне заняття фізичною культурою. За допомогою нескладних фізичних вправ і без інвентаря можна розвинути довільну регуляцію. Саме на таких заняттях виділяються та виконуються завдання розвитку у дітей лаконічних, координованих і точних рухів рук і ніг, за допомогою вправ з предметами, а також за допомогою спеціальних вправ для розвитку диференційованих рухів пальців рук та ніг.

Проаналізувавши всі фактори, можна сказати, що у загальній системі виховання дошкільники повинні мати можливість брати участь у фізичних заняттях та іграх під керівництвом кваліфікованих педагогів, які розуміють особливості фізичного розвитку та потреби дітей цього віку. Фізична культура має бути інтегрована в загальну педагогічну практику для досягнення гармонійного розвитку малюків.

Література:

1. Барташніков О.О., Барташнікова І. Л. Інтелектуальна ігротека: Тренування інтелектуальних і творчих здібностей дітей 6 років: Методичний посібник. Київ : Основа, 1996. 89 с.
2. Кононко О. Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника. Київ : Стилос, 2003. 29 с.
3. Спужак В.Б., Золоташко К. Ф. Роль дрібної моторики у розвитку діяльності дитини. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини*. Харків, 2023. Випуск 4. С.93-94.
4. Малафеева, Л.В., Кустош, М.О., Репула, В.А. Деревце-хатинка. (комплекс ігор та вправ з розвитку мілкої моторики дітей в процесі психолого-педагогічної та корекційно-розвиткової роботи). Методичний посібник. Вінниця: КУ «ЦПРПП ВМР», 2021. 82 с.

ДИСТАНЦІЙНЕ СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Володимир Темченко

Леонід Акінін

Анатолій Мананчиков

Анотація. Проведено аналітичний огляд можливостей застосування інформаційно-комунікаційних технологій для організації дистанційної форми спортивно орієнтованого фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Показано, що дистанційна форма занять передбачає широке залучення інформаційно-комунікативних технологій

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

як для проведення практичних занять, так і для інформування здобувачів вищої освіти про фізкультурно-спортивні можливості, які доступні для них протягом навчання в закладах вищої освіти, а також для реєстрації студентів у спортивно орієнтовані навчальні групи.

Ключові слова: спортивно орієнтоване фізичне виховання, здобувач вищої освіти, дистанційна освіта, інформаційно-комунікаційні технології.

Фізичне виховання здобувачів вищої освіти останні роки, як і весь освітній процес у українських вишах, проводиться у екстремальних умовах. Спочатку пандемія коронавірусу, а з лютого 2022 року – повномасштабне вторгнення терористичної Росії, стали причиною впровадження онлайн занять в навчальний процес студентів. Виклики часу спонукали фахівців фізичного виховання шукати нові методи та способи організації та проведення фізкультурно-спортивної роботи у закладах вищої освіти.

На думку дослідників Маракушина А.І., Чередніченко А.В. та Бондар Л.В. під час дистанційного навчання, коли необхідності у відвідуванні університету немає, рівень фізичної активності студентів помітно знижується. Водночас доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервову й психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні та сприяють підвищенню успішності студентів. Зазначається, що у таких умовах фізичне виховання – єдина навчальна дисципліна, що навчає студентів зберігати та зміцнювати своє здоров'я [1].

Попрошаєв О. В., Мунтян В. С. та Гоєнко М. І. акцентують увагу на тому, що проблема здоров'я, ведення здорового способу життя підростаючого покоління повинна розглядатися як пріоритетний напрямок розвитку в системі освіти. Організація навчального процесу з фізичного виховання, опираючись на використання традиційних та інноваційних форм навчання, комп'ютерних технологій, повинні вирішувати питання здобуття знань, вмінь, навичок та формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей студентів на високому науково-методичному рівні вищої освіти. Дистанційне навчання дозволяє реалізувати права людини на отримання інформації і безперервної освіти, долати недоліки традиційних форм і є ефективною нарівні з іншими формами навчання.

Моніторинг питань ефективності реалізації дистанційного навчання в закладах вищої освіти дозволяє оцінити його переваги та недоліки. Так, до переваг слід віднести зручність і вигідність через вільний доступ до

інформації у будь-який час та у будь-якому місці. До обмежень і недоліків – складності проведення онлайн курсів в режимі реального часу, синхронізація форм взаємодій, що вимагають особисту присутність учасників освітнього процесу, а також відсутність можливості природного спілкування [3].

Олена Несен, Вікторія Клименченко та Ірина Кривенцова вказують на те, що тривалі карантинні обмеження, викликані поширенням Covid-19, негативно вплинули на формування здорової звички студентів щодо фізичної активності. Все частіше під час дистанційного навчання здобувачі вищої освіти отримують додаткове навчальне навантаження від викладачів профільних дисциплін. Одночасно спостерігається тенденція до зниження фізичної активності студентської молоді. Тому, актуальним постає питання організації процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти. На думку фахівців, цей процес має органічно пов'язуватися із основною спеціальністю здобувачів вищої освіти. Саме на це спрямована професійно-прикладна фізична підготовка [2].

Дослідники відзначають, що сервіси Google містять багато інструментів, які можуть бути корисними як для індивідуальної, так і для сумісної діяльності. Вони орієнтовані на мережеву взаємодію людей і для освіти у цьому середовищі важливі можливості спілкування та співпраці. Постійна практика використання нових засобів навчає новому стилю поведінки, показує педагогічні та організаційні рішення навчальних ситуацій. Така спільна діяльність робить процес навчання відкритим для студентів та викладачів [4].

У Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна здобувачі вищої освіти займаються спортивно орієнтованим фізичним вихованням, яке є факультативним і не має підсумкового контролю. Студент має можливість за власним уподобанням обрати собі для занять один або декілька видів спорту (рухової активності) і займатися протягом усього терміну навчання в університеті. Сама ж навчальна дисципліна «Фізичне виховання» по суті є дисципліною за вибором студента.

Метою навчального курсу є підготовка високоосвічених, здорових, гармонійно розвинених, компетентних у фізкультурно-оздоровчій діяльності фахівців відповідних напрямів та спеціальностей з високою творчою і громадською позицією, готових до високопродуктивної праці шляхом використання сучасних теоретичних і методичних засад фізичного

виховання та впровадження в освітню систему класичної освіти нової методичної системи, підґрунтям якої є спортивно орієнтоване фізичне виховання.

При цьому основними завданнями вивчення навчальної дисципліни є:

- інтеграція традиційних та інноваційних засобів фізичного виховання, що сприятиме підвищенню інтенсивності й результативності освітнього процесу з фізичного виховання, а також активізації фізкультурно-оздоровчої діяльності у позанавчальний час;

- дотримання принципів індивідуалізації та диференціації фізичних навантажень, посилення мотивації та інтересу до активних занять фізичними вправами, реалізацію особистісно орієнтованого підходу;

- урізноманітнення форм, методів і засобів залучення студентів до участі у фізкультурно-оздоровчих заходах;

- підвищення рівня фізкультурно-оздоровчої освіти, загальної і спеціальної фізичної підготовленості, покращання стану здоров'я, набуття навичок дотримання здорового способу життя і вміння їх передати іншим, що в цілому забезпечить високий рівень фізкультурно-оздоровчих компетентностей (відповідно до обраного виду спорту або рухової активності) та загальної життєдіяльності.

Дистанційна форма занять передбачає широке залучення інформаційно-комунікативних технологій не лише для безпосереднього проведення практичних занять, а й для інформування здобувачів вищої освіти про фізкультурно-спортивні можливості, які доступні для них протягом навчання в університеті та для реєстрації студентів у спортивно орієнтовані навчальні групи. Найбільш доступним шляхом інформування студентів про фізкультурно-спортивні можливості університету виявились інформаційні технології: сайти університету, органів студентського самоврядування, фізкультурно-спортивних підрозділів, а також різноманітні соціальні мережі. Процес реєстрації студентів на заняття також проводиться за допомогою Google-форми, доступної з будь-якого комунікаційного пристрою: комп'ютеру, ноутбуку, смартфона, планшету тощо. Саме те, що Google-сервіси є найбільш доступним засобом комунікацій, зумовило їх вибір для процесу реєстрації студентів на заняття.

Для проведення занять науково-педагогічні працівники використовують різноманітні засоби комунікації зі студентами. Це і

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

інструменти Google (Meet, Classroom), Zoom, навчальна платформа Moodle, групові чати у соціальних мережах тощо.

Література:

1. Маракушин А. І., Чередніченко А. В., Бондар Л. В. Фізичне виховання студентів в умовах загальнонаціонального карантину. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. Вип. 35. Т. 4. С. 203-209.

2. Несен О., Клименченко В., Кривенцова І. Прикладна спрямованість фізичного виховання майбутніх вчителів біології. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2021. С. 98-104.

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*, 2020, №4. С. 70-75.

4. Темченко В., Тимченко Г., Коленченко А., Чупир К., Коник Г., Акінін Л. Застосування сервісів Google при факультативній формі занять зі спортивно орієнтованого фізичного виховання. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*, 2022, №6. С. 77-87.

СТРІЛЬБА З ЛУКА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

***Марія Темченко
Таїсія Лободзінська***

Анотація. Розглянуто особливості занять здобувачів вищої освіти стрільбою з лука під час воєнного стану, проведення онлайн-змагань зі стрільби з лука в Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна. Зазначено важливість застосування інформаційно-комунікаційних технологій для організації дистанційної форми освітнього процесу з фізичного виховання здобувачів вищої освіти, а також для проведення спортивних змагань в режимі онлайн.

Ключові слова: здобувач вищої освіти, стрільба з лука, дистанційна освіта, змагання, інформаційно-комунікаційні технології

Сьогодні, в умовах військового стану в Україні, актуальною проблемою є фізичне виховання студентів. При дистанційній формі навчання, коли викладач та студент спілкуються на заняттях з використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, при цьому часто знаходяться у різних містах України або навіть за кордоном, організація навчального процесу з фізичного виховання ускладнена.

Однак, навіть в таких умовах здобувачі вищої освіти виявляють бажання займатися як оздоровчими, так і спортивними напрямками.

Стрільба з лука – це олімпійський вид спорту, який завжди був і є студентським, входить до програми Всесвітніх Універсіад і має значні можливості щодо розвитку фізичних якостей, формування морально-ціннісних орієнтирів студентської молоді [3].

На навчально-тренувальних заняттях здобувачі вищої освіти мають можливість вивчення сукупності методів та прийомів оволодіння технічними елементами в стрільбі зі спортивного лука, корекції режиму праці і відпочинку з метою самооздоровлення та покращення режиму практичної життєдіяльності, створення мотивації для практичних занять фізичною активністю, зокрема, стрільбою з лука [1].

Завдяки впровадженню секційної форми занять з фізичного виховання створена можливість для розвитку і популяризації стрільби з лука у багатьох закладах вищої освіти, зокрема у Львові, Києві, Харкові, Сумах та інших містах України. Саме фізична підготовка має провідне значення у структурі багаторічного спортивного удосконалення спортсменів у стрільбі з лука. Поряд з цим, зміст і структура тренувального процесу стрільців з лука під час навчання у ВНЗ недостатньо досліджені. Раціональне використання доступних для студентів спеціальних вправ у стрільбі з лука дозволяє значно поліпшити їх спортивну підготовку і тим самим підвищити їх спортивну кваліфікацію. Враховуючи вищезазначене, актуальними є дослідження змісту і раціональної побудови навчально-тренувального процесу студентів-лучників [4].

Реалії сьогодення вимагають нових підходів як до підготовки спортсменів, так і до організації та проведення змагань. В нашій країні з початком пандемії, а потім - повномасштабної агресії, у цих процесах зросла роль використання інформаційних технологій та комунікаційних систем із застосування різноманітних онлайн-сервісів. Сучасні інформаційні технології надають людству принципово новий напрямок розвитку життєдіяльності, який дозволяє отримати значні обсяги інформації без територіальних та часових кордонів – як тут і зараз, так і за кілька митей після того, як відбулася певна подія. Інноваційні технології керують у різних галузях діяльності людини. Сфера фізичної культури і спорту не є винятком. Онлайн-формат проведення змагань став актуальним у багатьох видах

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

спорту, а спортсмени з тренерами стали організовувати тренувальний процес із застосуванням засобів відео-зв'язку [2].

Стрільба з лука в системі фізичного виховання та спорту в Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна – відносно новий вид спорту. В процес спортивно орієнтованого фізичного виховання студентів стрільбу з лука було впроваджено в 2010/2011 навчальному році. Для розвитку стрільби з лука в університеті було обрано два напрямки: стрільба з лука як засіб фізичного виховання студентів та робота спортивної секції. Перший напрямок був спрямований на масовий розвиток виду спорту та підготовку спортивного резерву, другий – на підготовку спортсменів високого класу.

Наразі, в умовах дистанційної освіти та значних змін, які пов'язані з повномасштабним вторгненням терористичної російської армії до України, відбулось значне скорочення переліку видів спорту, якими займалися здобувачі вищої освіти в Каразінському університеті. Стрільба з лука є одним з видів спорту, можливість займатися яким було збережено для студентів.

У 2022/2023 навчальному році заняття стрільбою з лука обрали 50 студентів, серед яких були як досвідчені спортсмени, так і новачки. Навчально-тренувальний процес проводився з використанням інформаційно-комунікаційних ресурсів секції зі стрільби з лука у соціальній мережі Телеграм: для загальної групи - <https://t.me/+PSDNSAroAeEzNTUy>, для спортивної групи - <https://t.me/+PpEI6rMQewoxNDRi>. Активно працювала також сторінка у соціальній мережі Facebook «Стрільба з лука у Каразінському університеті/ Archery in Karazin university»: <https://www.facebook.com/KarazinArchery>. При цьому здобувачі вищої освіти знаходились у різних населених пунктах України, Румунії, Польщі, Франції, Словаччини, Німеччини та інших країн Європи.

У лютому-березні відбулися онлайн-змагання «Чемпіонат незламного Каразінського університету», учасниками якого були 357 спортсменів з 9 областей України. Окрім спортивної складової протягом цих змагань також проходив збір коштів на відбудову зруйнованої університетської спортивної інфраструктури. А у травні на змаганнях Всеукраїнської літньої Універсіади спортсмени Каразінського університету Віра Охотська, Микита Дюняшев та Микита Кравчук вибороли 3 золоті та 2 срібні нагороди, а Вікторія Степаненко вперше виконала норматив «Кандидат в майстри спорту

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

України». За результатом змагань 2023 року Микита Дюняшев став переможцем чемпіонату України серед юніорів, представляв нашу країну на юніорському чемпіонаті світу, виграв змагання Кубку України та закінчив рік на першому місці серед українських юніорів.

За 2 місяці 2023/2024 навчального року на заняття зі стрільби з лука зареєструвалися 63 студенти, що показує сталий рівень зацікавленості до занять цим прекрасним видом спорту. Так, як стрільба з лука за структурою змагальної діяльності належить до групи складнокоординаційних видів спорту, вона мотивує студентську молодь до занять цим видом спорту.

Література:

1. Ворона В. В., Ратов А. М., Солоненко Є. В. Аналіз змісту і побудови навчально-тренувального процесу спортсменів стрільців з лука на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2018. № 4 (318). С.104 – 111.

2. Галазюк В., Коваль В. Організація змагань зі стрільби з лука в онлайн-форматі із застосуванням інформаційної системи IANSEO. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]*. Харків : ХДАФК, 2023. Вип. 7. С. 40 – 47.

3. Коваль В. О., Галазюк В. О., Кононенко Г. В., Стрільба з лука у спортивно орієнтованому фізичному вихованні студентів. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини*. Харків, 2020. Вип. 1. С. 195 –197.

4. Скрипка І. М., Лапицький В. О., Гончаренко В. І., Солоненко Є. В. Особливості спортивної підготовки студентів-лучників у групах підвищення спортивної майстерності. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 2019. VII (79), Issue: 197, P. 67 – 69.

Науковий консультант:

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту*

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

Володимир Темченко

АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ТА ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ 10-11 РОКІВ

Іван Ткаченко

Жанна Цимбалюк

Анотація. На сьогодні склалась стійка тенденція до збільшення порушень у фізичному розвитку дітей та молоді, основною причиною цього дослідники визначили зниження обсягів рухової активності. Дослідження спрямоване на визначення взаємозв'язку між гармонійністю фізичного розвитку, рівнем фізичної активності та рівнем фізичної підготовленості у підлітків 10-11 років.

В сучасному суспільстві склалась стійка тенденція до збільшення порушень у фізичному розвитку дітей та молоді. Ряд досліджень виявили негативний вплив зниження рухової активності на фізичний розвиток і фізичну підготовленість підростаючого покоління. Це поступово призводить до набору надлишкової ваги (згодом – ожиріння) та погіршення стану їх здоров'я [2, 5]. Проблема визнана у всьому світі та потребує комплексного втручання (лікарів, психологів, вчителів, тренерів). Їх об'єднана робота підпорядкована єдиній меті – формуванню нової моделі мотивації молоді до занять фізичною культурою та спортом.

Особову увагу заслуговують дослідження серед підлітків 10-11 років, бо цей віковий період характеризується переходом від молодшого шкільного віку до підліткового, має свої особливості, свої труднощі у між особових відносинах.

Основним видом діяльності у підлітків цього віку залишається навчальна. Вона визначає зміст мотиваційних сфер дитини, але саме в цьому віці починають відбуватися зміни в соціальному розвитку та змісті внутрішньої позиції школяра [3, 8]. Окрім навчання підлітків захоплюють інші види діяльності, формуються навички самостійності, виникають контакти з багатьма людьми. За відсутності вміння планувати свій час дитина може перевтомлюватись від такого обсягу навантажень, що з часом призведе до втрати інтересу до навчання [3, 7]. Отже, успіх адаптації та соціалізації п'ятикласника залежить від допомоги педагогічних працівників та впливає на його мотиви і спонукання.

В цьому віці відбуваються зміни в фізичному та психічному розвитку [1, 4]. Особливо суттєві вони в опорно-руховому апараті, вестибулярному апараті, серцево-судинній та дихальній системах [2, 5]. Хоча еластичність зв'язок і м'язів ще спостерігається, але залишається велика рухомість хребта. Це потребує виключення під час занять різких рухів та нерівномірного навантаження. А надмірне навантаження на ніжні кінцівки може привести до появи плоскостоп'я. Доведено, що вправи на нарощування м'язової маси в цьому віці приводить до порушення в координації рухів. Малий об'єм серця та відносно низький артеріальний тиск вимагають обмежень величини навантажень та часу роботи (особливо

динамічного характеру). Такі фізіологічні явища потребують чіткого дозування відповідно до індивідуальних показників [2, 5].

Відбувається позитивні зміни в роботі нервової системи, які сприяють застосуванню фізичних вправ та ігор в заняттях з фізичної культури, але вимагають чіткого контролю та дозованого навантаження, бо процеси збудження переважають над гальмуванням [6].

Зміни в психічному розвитку (особливо перехід від конкретного мислення до абстрактного) прихилиє до зміни мотивів діяльності, стимулює виховання моральних та вольових якостей, сприяє поліпшенню тактичного мислення, що необхідно враховувати при виборі засобів та методів фізичного виховання [7, 8].

Але такі зміни проходять нерівномірно, що впливає на особливості розвитку рухових якостей [9, 10]. В цьому віці особливу увагу слід звернути на високі темпи приросту швидкісно-силових якостей, поліпшення показників витривалості до динамічної роботи, а координаційні здібності (за умови спеціального тренування) можуть досягти свого максимуму у розвитку [9].

Отже, знання вікових особливостей розвитку організму дітей надають вчителям можливість управляти процесом фізичного розвитку.

Література:

1. Большова О.В. Ожиріння в дитячому та підлітковому віці. Педіатрія. 2015. 18(1). <https://health-ua.com/article/16265-ozhirnnya-v-dityachomu-ta-pdltkovomu-vc>
2. Величко В. І. Вплив помірної контрольованої фізичної активності на дітей з ожирінням. *Запорожский медицинский журнал*. 2012. 2(71). С. 11–16.
3. Голік А. Особливості формування у школярів особистісної фізичної культури. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2013. (3). С. 32–36. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2013.3.1023>
4. Горобей М. П. Проблеми зайвої ваги і ожиріння учнівської та студентської молоді. *Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2011. 91. 1. С. 103–105.
5. Дуб М., Мелега К. Сучасні підходи до фізичної реабілітації осіб з надлишковою масою тіла та ожирінням в умовах навчання у вузі. *Молода спортивна наука України*. 2012. 3. С. 87–94.
6. Помогайбо К. Г. Основні заходи з оптимізації якості життя дітей та підлітків з ожирінням. *Український журнал дитячої ендокринології*. 2018. 1 (25). С. 26–32.
7. Ревенко Н.В., Долапчиу Е. В. Влияние избыточного веса на качество жизни детей 10-16 лет. *Доктор*. 2022. 21 (3). С. 40–44. DOI:10.31550/1727-2378-2022-21-3-40-44 URL: <https://journaldoctor.ru/catalog/endokrinologiya/vliyanie-izbytochnogo-vesa-na-kachestvo-zhizni-detey-10-16-let/>

8. Рибко Л. О. Взаємозв'язок самооцінки та надмірної ваги у людини. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2011. 2(2). С. 148–153.

9. Шандригось В. Аналіз змісту програм з фізичної культури в загальноосвітніх школах та можливості його удосконалення. *Фізична культура в школі*. 2004. 2. С. 28–32.

10. Шестерова Л. Є. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2003. 2. С. 18–20.

СТАН ПИТАННЯ ПРО ПОРУШЕННЯ У ФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ ТА ЇХ ПРИЧИНИ

Іван Ткаченко

Жанна Цимбалюк

Анотація. У підлітковому віці відбувається активний зріст та розвиток організму дитини, який відбувається стрибкоподібно. На сьогодні склалась стійка тенденція до посилення дисгармонійності морфофункціонального стану підлітків. Дослідження спрямоване на визначення факторів, що впливають на загострення проблем фізичного розвитку та збільшення кількості різноманітних захворювань серед підлітків.

Ключові слова: підлітки, фізична активність, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

Фізичний розвиток розглядається як комплекс морфофункціональних властивостей організму, що характеризує рівень біологічного розвитку, і є одним з важливих показників здоров'я дитини [1, 4].

Найбільш доступною та інформативною на сьогодні є методика оцінки фізичного розвитку за індексом Кетле (ІМТ), для розрахунку якого використовують антропометричні показники. В разі виявлення значних відхилень від загальноприйнятих норм застосовується комплексна оцінка фізичного розвитку, яка використовує також пропорційність, наявність функціональних або патологічних відхилень, функціонального стану різних систем та визначення біологічного віку дитини.

Визначено ряд порушень фізичного розвитку, до яких віднесено: гіпотрофію, затримку зросту, паратрофію, ожиріння, акселерацію, надмірний зріст, негармонійний фізичний розвиток [5].

Найпоширенішими є відхилення в довжині та масі тіла. Так, відхилення у зрості можуть проявлятися у вигляді затримки росту (нанізм) чи високорослості (гігантизм). Головними причинами цього є: конституційні, церебрально-ендокринні, соматогенні (хронічні

захворювання різних систем організму з порушенням функції того чи іншого органу), спадкові захворювання, соціально-побутові фактори [5]. А відхилення в масі тіла проявляються як у її зменшенні, так і збільшенні. На сьогодні виявлено, що 14 % дітей та підлітків різних вікових груп притаманно надмірне відкладення жиру. Головними причинами відхилення в масі тіла дітей є аліментарні, конституційні, соматогенні, церебрально-ендокринні та інші фактори [5].

На фізичний розвиток впливає ряд факторів, які поділяються на внутрішні (існує більш як 200 генів, що відповідають за ріст організму, індивідуальні особливості процесів обміну речовин, темпи росту і початок пубертатного періоду) та зовнішні (раціональне харчування, достатня фізична активність, захворювання, психологічний клімат в сім'ї та в колективі).

На сьогодні в дослідженнях фахівців різних галузей простежується невтішна тенденція щодо погіршення показників фізичного розвитку підлітків. Так, за даними ВООЗ серед підлітків означеної вікової категорії мають незадовільний стан здоров'я 2022,3-2154,5 випадків на 1 тис. осіб (тобто кількість зовсім здорових стрімко знижуються, майже кожний підліток має декілька проблем або захворювань різного класу хвороб) [3]. Основною причиною такого положення стало зниження рухової активності дітей, накопичення надмірної ваги тіла. На сьогодні кожен третій підліток має надлишкову вагу, а кожна десята дитина страждає від ожиріння [2].

Відхилення в нормальному фізичному розвитку призводить до функціональних змін у діяльності окремих органів та систем організму, зниження імунітету. За даними досліджень, 36,4 % підлітків мають низький рівень фізичного здоров'я, а 33,5 % – нижчий за середній. Це закономірно, бо за соціологічними опитуваннями кожний третій підліток не займається фізичною культурою та спортом (найчастіше навіть звільнений від уроків в школі) [2].

Ця проблема має коловий характер, бо незадовільний стан здоров'я, негармонійний фізичний розвиток безпосередньо впливають на зниження рухової активності, що призводить до зниження показників фізичної підготовленості людини. Отже, така ситуація потребує кардинальних змін та підходів до розвитку та популяризації фізичного виховання серед підлітків.

Література:

1. Большова О. В. Ожиріння в дитячому та підлітковому віці. *Здоров'я України*, 18/1, 2008. С. 50–51; 53.
2. Бистра І., Гаврилова Н., Литвинова К. Корекція маси тіла дітей засобами занять з оздоровчого фітнесу. *Спортивна наука України*, 2(78), 2017. С. 3–8.
3. Дудко В. І. Здоров'я молоді. Енциклопедія Сучасної України. Київ, Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2019. Режим доступу: <https://esu.com.ua/article-69332>
4. Сміянов В. А., Сміянова О. І. Методичні вказівки до змістового модулю 1 «Введення в громадське здоров'я». Суми : СумДУ, 2018. 17 с.
5. Фролова Т.В., Атаманова О.В., Терещенкова І.І, Сенаторова А.С. Фізичний розвиток дітей раннього віку: метод. вказ. для студентів. Харків, ХНМУ, 2020. 32 с.

МОЖЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ЇЇ МАТЕРІАЛЬНОГО СТАНОВИЩА

Андрій Федоров

Анотація. В ускладненому ритмі сучасного життя, коли людство розділяється між важливим та нагальним, здоров'я часто може бути невідчутною сутністю. Представлені стратегії забезпечуть достатній рівень фізичної активності в обмежених фінансових умовах. Також зауважимо на важливості усвідомлення альтернативних можливостей для підтримки здоров'я та фізичного розвитку незалежно від фінансового становища.

Ключові слова: фізичне здоров'я; матеріальне становище; фізичний розвиток; достаток; альтернативність; калістеніка; здорове харчування; здоровий образ життя.

Вступ. Важливість фізичного здоров'я не може бути недооцінена. У цьому контексті, вивчення та розуміння його важливості є ключем до збалансованого та гармонійного життя. Фізичне здоров'я є фундаментальною основою для повноцінного функціонування сучасної людини, визначаючи якість та тривалість її життя. Фізичний рівень як підтримуюча основа впливає на кожну сферу існування людини: від особистих потреб до професійних досягнень.

Кожен має своє матеріальне становище й залежно від цього індивідуально підходить до питання фізичного розвитку. Ця проблема включає в себе сферу питань, щодо фізичного навантаження, харчування, сну й навіть відпочинку.

Мета та завдання. У шаленому темпі життя люди часом забувають про важливість підтримання свого фізичного стану, адже це неабияк впливає на всі сфери нашої життєдіяльності. Актуальним завданням є

розібрати можливості фізичного розвитку в залежності від матеріального становища та дати аргументовану відповідь на питання: як можна розвивати свій фізичний стан при різному фінансовому достатку.

Результати дослідження та їх обговорення. Високе матеріальне становище відкриває більше можливостей для особи, яка бажає бути фізично розвиненою. Проте, слід не забувати, що лише високий рівень самодисциплінованості та вмотивованості у зв'язку з регулярним фізичним навантаженням та іншими чинниками (які ми обговоримо далі) дадуть бажаний результат. Матеріальний достаток дає наступні переваги:

1. Люди з вищим матеріальним становищем можуть собі дозволити оплатити членство в спортивних клубах, використовувати сучасне спортивне обладнання та екіпіровку.

2. Люди з більшим статком можуть брати участь в організованих спортивних командах, тренуваннях та змаганнях. Це може сприяти розвитку вмінь та навичок у конкретному виді спорту.

3. Люди з вищим рівнем доходу можуть собі дозволити найняти професійного тренера, що може покращити їхні спортивні досягнення шляхом розроблення індивідуальних програм тренувань та які нададуть особисті рекомендації.

4. Матеріальне становище впливає також і на доступ до здорового та правильного харчування. Правильне харчування важливо для оптимального розвитку фізичних якостей, адже якісні та здорові продукти важливі для правильного розвитку м'язів та забезпечення енергією під час тренувань.

5. Забезпечені люди можуть дозволити собі регулярні медичні огляди та консультації з приватними лікарями, що сприяє вчасному виявленню та лікуванню можливих проблем.

6. При матеріальному достатку можна дозволити собі подорожувати та відвідувати лікувальні санаторії, що сприяє загальному фізичному розвитку.

7. При високому рівні матеріального благополуччя можна дозволити отримувати додаткові заняття з фізичної підготовки та спорту, можна дозволити оплатити додаткові курси, тренування та майстер-класи з фізичної підготовки та спорту, що сприяє підвищенню рівня вмінь та навичок.

Важливо зауважити, що хоча матеріальне становище може надати деякі переваги, це не завжди визначальний фактор. Деякі люди можуть досягти відмінних результатів у фізичному розвитку незалежно від свого фінансового стану завдяки наполегливості, мотивації та відданості.

Населенню, обмеженому в матеріальному становищі, також доступні шляхи для розвитку фізичних властивостей, хоча це може вимагати творчого підходу та деякого напруження ресурсів. Ось кілька способів:

1. Використання ваги тіла (калістеніка). Вправи, які використовують вагу власного тіла (планки, присідання, віджимання від підлоги тощо), можуть бути ефективними для розвитку м'язово-суглобового апарату. Ці вправи можна виконувати без спеціального обладнання.

2. Можна використовувати побутові предмети, такі як: пляшки з водою, рюкзаки з наповненням як додаткову вагу під час тренувань.

3. Вуличні пробіжки, піші та велосипедні прогулянки можуть бути ефективними способами підтримки аеробної активності та загального фізичного розвитку.

4. Спортивні майданчики на відкритому повітрі також можна використовувати з користю. Багато міст та населених пунктів мають відкриті спортивні майданчики або спортивні комплекси де можна вільно виконувати фізичні вправи (підтягування, відтискання, вис тощо).

5. У деяких випадках можливо приєднатися до безкоштовних групових занять спортом або фітнесом, які можуть надати структуровану програму та мотивацію.

6. Практика медитації сприяє зниженню рівня стресу та невротичності, що впливає на фізичне самопочуття. Це може призвести до розслаблення м'язів і зменшення напруги в організмі.

Важливо побудувати власне ставлення до фізичного розвитку, адже незалежно від матеріального стану треба мати внутрішню мотивацію та самодисципліну для досягнення мети. Фізичний розвиток не обов'язково вимагає великих витрат грошей. Фізично розвинене тіло можна підтримувати навіть у скромних умовах якщо бути творчим та цілеспрямованим [1]. Не дарма кажуть: «в здоровому тілі-здоровий дух», адже регулярна фізична активність знижує ризик розвитку злоякісних пухлин, підвищення артеріального тиску та зайвої ваги, а також сприяє розвитку фізичної витривалості, покращує психоемоційний стан і створює відчуття впевненості в собі [2].

Висновки. Підсумовуючи вищезазначене, можна впевнено сказати, що матеріальне становище впливає на можливість фізичного розвитку. Однак важливо зауважити, що навіть при обмежених матеріальних ресурсах існують креативні та доступні способи підтримувати своє фізичне здоров'я. Спрямованість, визначеність та натхнення можуть стати важливими супутниками у цьому шляху. Матеріальне становище не повинно бути завадою для фізичного розвитку. Запитайте будь-якого атлета, і він підкреслить, що справжній розвиток починається у власній відданості та рішучості. Таким чином, хоча матеріальне становище може впливати, воно не визначає кінцевий результат. Зрештою, ми всі маємо потенціал для фізичного розвитку, незалежно від наших матеріальних можливостей. Важливо бути творчими та постійно покращувати свої навички. Здоров'я – наш найцінніший скарб, і нам варто дбати про нього, незалежно від обставин.

На додаток до всього вищесказаного, слід зауважити, що у всіх випадках фізичного розвитку головним чинником виступає саме регулярність занять. Також для ефективності фізичного розвитку важливим фактором є ведення здорового образу життя, тобто відмова від шкідливих звичок, таких як паління, вживання алкоголю, надмірне вживання солодкого та жирного, енергетичних напоїв [3]. Кількість годин, відведених для сну, також відіграють важливу роль: це має бути не менше 7 годин для осіб від 18 років [4].

Струнке тіло – це показник цілеспрямованості та статусу, адже якими б матеріальними статками не володіла людина, атлетичне тіло не можна купити.

Перспективи подальших досліджень. Подальший розвиток цієї теми може формуватися на поглибленому дослідженні взаємозв'язків між матеріальним становищем та фізичним розвитком. Можливі напрямки досліджень включають в себе аналіз впливу економічного статусу на фізичну активність, вивчення доступності спортивної інфраструктури для різних соціальних груп та визначення шляхів поліпшення фізичного здоров'я в умовах обмеженого матеріального ресурсу.

Література:

1. Прокачай себе: п'ять вправ з калістеніки для новачків. URL: <https://www.redbull.com/ua-uk/best-beginners-calisthenics-workout-exercises> (дата звернення 18.10.2023).

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

2. Переваги фізичної активності. Обираємо активний та здоровий спосіб життя.

URL: <https://moz.gov.ua/article/health/perevagi-fizichnoi-aktivnosti-obiraemo-aktivnij-ta-zdorovij-sposib-zhittja>.

3. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини. URL: <https://snyatyn-rada.gov.ua/news/1680008303/> (дата звернення 17.10.2023).

4. Здоровий сон: скільки годин треба спати і чим небезпечно недосипання. URL: <https://moz.gov.ua/article/health/zdorovij-son-skilki-godin-treba-spati-i-chim-nebezpechne-nedosipannja> (дата звернення 19.10.2023).

ЗАСОБИ ПОКРАЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЗОРОВОГО АНАЛІЗАТОРА ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Людмила Шестерова

Дар'я Пятницька

Анотація. *В тезах розглянуто вплив навчального навантаження на зоровий аналізатор учнів молодших класів. Наведені приклади спеціально спрямованих ігор, що цілеспрямовано діють на функціональний стан зорового аналізатора. Надані рекомендації вчителям фізичної культури та початкових класів щодо застосування їх під час проведення навчально-виховного процесу.*

Ключові слова: *школярів молодших класів; зоровий аналізатор; спеціально спрямовані вправи.*

Успіх в роботі будь-якого навчального закладу, зокрема загальноосвітньої школи, в багатьому залежить від узгодженості дій всіх педагогів, від цілеспрямованого, з єдиними вимогами, діяння їх на учнів. Це стосується рішення всіх навчально-виховних завдань, важливішою з яких є укріплення здоров'я дітей. Кожний вчитель, який би предмет він не викладав, пропонуючи учням те або інше завдання, встановлюючи навчальне навантаження, зобов'язаний постійно думати про те, як це завдання і навантаження відобразяться на здоров'ї школярів. Регулярно застосовуються, особливо в молодших класах, і спеціальні фізичні та інтелектуальні розрядки, що дозволяють давати організму дитини необхідний відпочинок.

Вчителя фізичної культури часто називають вчителем здоров'я. Бо він, як ніякий інший вчитель школи, турбується про функціональну підготовленість учнів, про розвиток у них фізичних якостей, дбає про те, щоб діти отримали необхідні знання про загартування, фізичне вдосконалення, дотримувалися здорового способу життя. Разом з тим деякі життєва важливі органи і системи дитячого організму часто не попадають

в поле їх зору. Це стосується, зокрема, органів зору дітей, хоча багато завдань на заняттях фізичної культури пов'язані із зоровими сигналами і потребують особливого їх тренування.

Фахівці вважають, що зоровий аналізатор – самий непідготовлений і чутливий до учбового навантаження орган дитини, яка вперше приходить до школи. В цей період гострота зору у більшості здорових дітей 6-7 років становить лише 0,8-0,9, а рефракція ока характеризується віковою далекозорістю, котра поступово, тільки до 10-11 років, приходить до норми – еметропії. При цьому початковий період навчання школярів передбачає надзвичайно високий рівень зорових навантажень в зв'язку з інтенсивним оволодінням читанням, письмом, рахуванням. В результаті, як свідчить статистика захворюваності, даний період представляє собою своєрідну зону підвищеного ризику придбання так званої шкільної (аккомодативної) форми короткозорості [4].

До того ж зоровий аналізатор у дітей молодшого шкільного віку практично не отримує вкрай необхідного для нього цілеспрямованого оздоровчого діяння. У зв'язку з цим виникає необхідність вводити в зміст уроків, фізкультурних пауз та фізкультурних хвилинок спеціально спрямовані зорові вправи та ігри. Вони здатні активно знімати зорові навантаження і втому, розслаблюючи зовнішні і внутрішні м'язи очей, покращувати кровообіг очей і циркуляцію внутрішньо очної рідини. Крім того, ці вправи та ігри допомагають стабілізувати і направлено підвищувати рівень зорової витривалості, тобто витривалості до зорової втоми.

Відомо, що найбільш цікавим для школярів молодших класів є ігровий матеріал. У відповідності з відміченими вище завданнями фахівці розподіляють його за функціональною ознакою на ігри відновного та тренуючого діяння. В основу ігор покладені два провідних принципи тренування ока. Перший – розкачка аккомодативної здібності ока ясно бачити предмети, що знаходяться від нього на різних відстанях), другий – релаксація (зменшення напруження) основних функціональних структур зорового апарату.

Багато вчених вивчали діяння фізичних вправ та ігор на функціональний стан зорового аналізатора. Вони встановили позитивний їх вплив на показники гостроти та поля зору [2, 3, 5, 6]. Крім того виявлена здатність цих засобів активно знімати зорові навантаження і втому, розслаблюючи зовнішні і внутрішні м'язи очей, покращувати кровообіг очей

і циркуляцію внутрішньо очної рідини. Вчені доказали здатність їх стабілізувати і направлено підвищувати рівень зорової витривалості, тобто витривалості до зорової втоми [4].

Л. Рядова, Л. Шестерова [3] розробили систему спеціально спрямованих вправ та ігор для уроків та позаурочних форм занять фізичними вправами школярів з вадами зору. В дослідженнях, проведених цими авторами, доводиться, що вище зазначена система вправ позитивно впливає, як на стан зорового аналізатора, так і сприяє підвищенню рівня розвитку координаційних здібностей. Рухливі ігри та вправи розподілені за частинами уроку та модулями, що дає змогу вчителю швидко визначитися з їх застосуванням. Вважаємо, що розроблена система вправ та рухливих ігор може з успіхом застосовуватися і в фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку, які не мають відхилень у стані здоров'я.

Відомо, що найбільш цікавими для дітей молодшого шкільного віку є рухливі ігри. Ігровий матеріал, що спрямовано діє на зоровий аналізатор, можна розподілити за функціональною ознакою на ігри відновного та тренуючого характера. Ігри відновного діяння спрямовані на покращення здатності ока ясно бачити предмети, що знаходяться від нього на різних відстанях; ігри тренуючого діяння сприяють релаксації основних функціональних структур зорового апарату.

До спеціально-відновних зорових ігор відносяться: «Кольорові сни», «Жмурки», «Волоті». Їх можна проводити на уроках з великим навантаженням на зоровий аналізатор (читання, письма, математики). Загальна тривалість кожної гри – 1-1,5 хв.

Загально-тренуючі ігри та вправи можна проводити в будь-якій частині уроку фізичної культури. Такі засоби фізичного виховання підбираються залежно від матеріалу, що викладається на уроці, та стану втоми учнів. В заключній частині будь-якого уроку фізичної культури можна запропонувати учням такі спеціально-тренуючі ігри для зорового апарату: «Кольорова мазаїка», «Далеко-близько», «Влучні стрілки», «Спіймати зайку», «Коловорот», «Малювання вісімок», «Рухливі олівці», «Екскурсія очима» та ін. Ці ігри доцільно проводити в заключній частині уроку, загальна їх тривалість до 4 хв.

Сьогодні такі вправи та ігри особливо актуальні для школярів, бо ситуація з онлайн навчанням змушує їх багато часу працювати з різними електронними пристроями, що створює додатковий негативний вплив на

зоровий аналізатор [1]. Разом з тим, результати педагогічного спостереження свідчать про те, що не всі вчителі молодших класів під час проведення уроків використовують малі форми занять фізичними вправами, а, якщо і використовують, то це в основному вправи для пальців рук.

Вчителям фізичної культури також слід звернути увагу на навчання дітей самостійному виконанню вправ та ігор, що цілеспрямовано діють на відновлення та тренування зорового аналізатора.

Таким чином, аналіз та узагальнення літературних джерел свідчать про позитивний вплив спеціально підібраних вправ та ігор на функціональний стан зорового аналізатора школярів. Рекомендуємо вчителям фізичної культури використовувати такі вправи та ігри на уроках під час дистанційного навчання та пропонувати їх дітям для виконання вдома. Вчителям інших предметів застосовувати ігри, спрямовані на покращення роботи зорового аналізатора, в малих формах фізичного виховання під час уроків з великим навантаженням на зоровий аналізатор.

Література:

1. Клепець О. В., Ковалевський Р. О. Передумови розвитку та заходи профілактики комп'ютерного зорового синдрому у старшокласників. *Актуальні питання природничо-математичної освіти*. 2020. Випуск 1(15). С. 26-34
2. Масляк І. П. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів. *Молода спортивна наука України : зб. наук. статей*. 2006. 44-49 с.
3. Рядова Л. О., Шестерова Л. Є. Вправи та рухливі ігри, спрямовані на вдосконалення координаційних здібностей учнів середніх класів із вадами зору на уроках фізичної культури : метод. реком. Харків : ХДАФК, 2021. 341 с.
4. Страшко С. Теоретико-методологічні основи підготовки вчителя основ здоров'я в Україні. *Імідж сучасного педагога*. 2011. №8-9 (117-118). С. 48-53.
5. Шестерова Л. Є. Шляхи підвищення фізичної активності і підготовленості школярів середніх класів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2017. С. 178-185.
6. Azhippo A., Shesterova L., Maslyak I., Kuzmenko I., Bala T., Krivoruchko N., Mamechina M., Sannikova M. Influence of functional condition

АНАЛІЗ ЗАСОБІВ ТА МЕТОДІВ КОНТРОЛЮ І ДИСТАНЦІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ

Надія Шип

Оксана Воропаєва

Анотація. У зв'язку з різноманітними чинниками при закритті спортивних секцій, обмеженні вільного пересування та необхідністю для багатьох спортсменів змінити своє місцеперебування, робота з ними була переведена у дистанційний формат. Мета нашого дослідження: провести аналіз засобів та методів дистанційної підготовки і контролю психофізіологічного стану спортсменів-орієнтувальників студентського віку. В нашій роботі запропоновані засоби дистанційної підготовки, що спрямовані на підтримання загальної фізичної форми, внутрішньої мотивації, а також представлений тренінг, що спрямований на раціональне використання часового ресурсу. Надані результати дослідження психофізіологічного стану спортсменів до та під час дистанційного навчання, що спираються на показники електронних щоденників самоконтролю. За результатами спостережень виявлено, що обмеження рухової активності і відсутність можливості щоденних тренувань сприяють зниженню апетиту і погіршення засинання. У зв'язку зі швидким переходом до дистанційного навчання виникла гостра необхідність переосмислення теоретичних положень, що пов'язані з викладацькою, тренувальною та спортивною діяльністю.

Ключові слова: спортсмени-орієнтувальники: дистанційне навчання; психологічна підготовка: загальна фізична підготовка: онлайн-тренування: психофізіологічний стан.

В сучасних умовах у зв'язку з різноманітними чинниками навчання і тренування спортсменів-орієнтувальників було переведено у дистанційний формат. Також наказами уряду та Міністерства молоді та спорту України було відмінено проведення масових заходів, зачинені спортивні організації та об'єкти, що здійснюють спортивну підготовку населення. Ця діяльність стала останнім часом потроху відновлюватися, та й то тільки на окремих територіях нашої країни.

В цих умовах виникла нагальна потреба підтримати спортсменів, бути на зв'язку з ними та їх рідними. Також виникла потреба швидко реагувати з метою реорганізації методів і засобів навчання та організації тренувального процесу, а також виникли умови для втілення дистанційних методів підготовки спортсменів [2].

Дистанційне навчання існує вже не перший рік та успішно використовується в різноманітних освітніх програмах, в основному спрямованих на теоретичну підготовку і як допоміжний засіб до фізичної підготовки [6].

Однак, при переважній формі дистанційного навчання цей метод набуває дещо іншого характеру. Це пов'язане з тим, що з'являється необхідність передивитися засоби і методи підготовки спортсменів в домашніх умовах. До цього ж виявилось, що не всі тренери готові та мають навички дистанційної роботи і орієнтуються в онлайн- просторі. Це, в свою чергу, ускладнює швидкий та якісний перехід на дистанційні платформи [1].

Все, що перераховане вище, актуалізує проблему дослідження. З одного боку, необхідно розширювати і вдосконалювати арсенал засобів і методів спортивної підготовки в обмежених умовах пересування. А з іншого – необхідно розширювати тренерські можливості, заохочуючи тренерів використовувати в своїй роботі дистанційні засоби [4]. У зв'язку з цим метою дослідження можна визначити проведення аналізу засобів та методів дистанційної підготовки і контролю психофізіологічного стану на прикладі спортсменів-орієнтувальників під час дистанційного навчання [5].

Початок дистанційного навчання відбувся у передзмагальний період, коли у фізичній підготовці застосовуються тренування з великим кілометражем, що сприяє розвитку загальної та спеціальної витривалості. Загалом тренувальний процес включав також технічну, тактичну, психологічну та інтелектуальну підготовку.

Якщо за умовами сьогодення спортсмени позбавлені можливості здійснювати тренування на місцевості, а подекуди й взагалі можливостей бігової підготовки, то залишається можливість займатися загальною фізичною підготовку, ідеомоторним тренуванням, аутотренінгом, дихальними вправами [7]. В якості технічної та тактичної підготовки використовували комп'ютерні додатки та ігри. Для занять використовували сервіси різноманітних відеоконференцій.

Для загальної фізичної та психологічної підготовки ми обрали комплекс йоги, що спрямований на силову підготовку, розвиток гнучкості, вдосконалення координаційних здібностей, дихальної системи. У зв'язку з тим, що не у кожного вдома є умови та місце для рухливих занять з використанням стрибків та бігу, комплекс йоги добре підходить всім. Для того, щоб скоординувати тренувальний процес з дистанційним навчанням

студентів, для спортсменів було проведено онлайн-тренінг, де ми запропонували їм роботу короткими етапами [7]. Наприклад: 25 хв роботи, потім – 5 хв перерви. Перерва передбачає повну зміну діяльності. Чергування роботи та перерв – три-чотири повтори. Потім зробити довгу перерву на 30 хв.

Для підтримки внутрішньої мотивації ми використовували ментальний тренінг, що дозволяє зробити зрушення в розставлянні акцентів, коли увага фокусується на пошуку ресурсів та шляхів рішення проблеми [5]. Тренінг оснований на техніці заміни слів «але», «так, але» словосполученням «навіть якщо». Використання перших слів сприяє знеціненню та зменшує впевненість у своїх силах для досягнення будь-чого. Ці слова спрямовують увагу на неможливість та важкість. Використання ж альтернативного словосполучення сприяє зміні змісту (не дивлячись на складнощі та перешкоди).

У якості контролю психофізіологічного стану спортсменів-орієнтувальників був використаний щоденник самоконтролю [3]. З початком дистанційного навчання спортсмени почали вести щоденники самоконтролю у вигляді google-таблиць. Щоденник самоконтролю містить наступні критерії для суб'єктивного оцінювання свого стану: сон оцінювався за трьома параметрами – засинання, власне сон та прокидання; апетит; бажання тренуватися. Кожен критерій було запропоновано оцінювати за трибальною шкалою. Нами було проаналізовано дані за два періоди. Перший – до дистанційного навчання, другий – під час нього. В результаті вдалося виявити тенденцію впливу дистанційного режиму на сон, апетит і бажання тренуватися у спортсменів-орієнтувальників. За даними вивчення сну – у 75% спортсменів засинання погіршилось, у 25% - поліпшилось. За результатами співвідношення якості самого сну до і під час дистанційного навчання: у 67% спостерігається зниження якості сну а у 33% - покращення. За результатами співвідношення якості прокидання (висипання): 48% стали гірше висипатися, у 16% нічого не змінилось, 36% стали висипатися краще. Дані за показником «апетит» до і під час дистанційного навчання: у 66% виявлено зниження апетиту, у 25% - поліпшення, у 9% - без змін. За підсумками даних показника «бажання тренуватись»: у 75% спортсменів прослідковується зниження рівня бажання тренуватись, у 25% - підвищення

Таким чином, спираючись на матеріали щоденника самоконтролю, можна зробити висновок, що дистанційне навчання ніяк не вплинуло на власне сон, почуття висипання і бажання тренуватись. Статистично значимі відмінності демонструють засинання та апетит. «Бажання тренуватись» демонструє хвилеподібний рівень показників. Показники підвищувались в день онлайн-тренувань [4]. Але графік онлайн-тренувань теж не відрізнявся рівномірністю. Це демонструє ще одну соціальну проблему: неможливість переходу не дистанційну роботу всіх одночасно. Проблема дистанційного навчання та тренування пов'язана з наявністю часто невеликою кількістю комп'ютерів в родині, а при кількох учнях і батьках, що теж працюють дистанційно, спланувати час тренування стає важко.

Підводячи підсумки нашого дослідження, можна прийти до висновку, що стосовно теоретичних засад режим дистанційного навчання сприяє переосмисленню питань, що пов'язані з викладацькою, тренувальною і спортивною діяльністю. З одного боку – дистанційний режим ускладнює всі ці процеси, але водночас спонукає до творчої діяльності, винайденню нових форм і методів, сприяє розвитку самостійності і творчого підходу у самих спортсменів.

Література:

1. Баштовенко О., Рубан А. Використання сучасних інформаційних технологій для організації дистанційного навчання у фізичній культурі і спорті: *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. № 62 (2023 р.). С.25-33
2. Корбут О.Г. Дистанційне навчання: моделі, технології, перспективи. *Науково-практична конференція «Новітні освітні технології»*. веб-сайт. URL : <http://confesp.fl.kpi.ua/node/1123> (дата звернення 01.01.2023 р.).
3. Короп М.Ю., Гайдай С.І., Дембіцька О.О., Хапсаліс Г.Л. Самоконтроль студентів за станом свого організму та рекреація в процесі занять фізичними вправами: *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*, сер. 15, 2021. Випуск 4 (134). С.76-80
4. Масленніков С., Вострокнутов Л., Цимбалюк Ж., Шип Н., Кирпенко В., Яровий М. Особливості організації тренувань боксерів-розрядників у період воєнного стану: *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»*, 2023. вип. 28, №2, С.92-101.
5. Смұльсон М.Л., Машбиць Д.І., Жалдак М.І. Дистанційне навчання : психологічні засади: Монографія: Кіровоград, імекс-ЛТД, 2012 240 с.
6. Цибульська Л.Г., Глоба Г.В. Особливості дистанційного навчання студентів факультету фізичного виховання в умовах карантину: *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*, 19.11.1021, С. 84-90.

7. Череповська О.А. Фізичне виховання в умовах дистанційного навчання: *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*, сер. 15, 2021. Випуск 4 (134). С. 116-120.

ВОЛЕЙБОЛ: КОРИСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПРОТИПОКАЗАННЯ

Анастасія Шматлай

Анотація. У цих тезах досліджено вплив фізичного виховання на здоров'я людини, розкрито проблему важливості спорту в нашому житті, проаналізовано протипоказання для зайняття фізичною активністю. Метою наукової праці є актуалізація питання спорту та, зокрема, заняття волейболом.

Ключові слова: спорт, здоров'я людини, волейбол, фізична підготовка, медичні протипоказання.

Волейбол – це не лише один із видів спорту, а й засіб покращення здоров'я та спосіб вдосконалення особистості. Заняття волейболом сприяє виробленню таких різноманітних цінних якостей, як сила волі, витривалість, спритність, стресостійкість та інші. Крім цього, зазначений вид спорту має позитивний вплив на організм, адже він сприяє розвитку стійкості до м'язових напружень та стресових чинників (за допомогою м'язових напружень при поступовому збільшенні фізичних навантажень реакція тривоги починає проявлятися слабше або зникає зовсім), розвитку стійкості до нестачі кисню, гіпоксії, у фізично тренуваних людей в порівнянні з нетренованими (при систематичних тренуваннях удосконалюються механізми регуляції функціонування організму в умовах гіпоксії), зростанню стійкості організму до дії токсичних речовин (наприклад, тривалі м'язові навантаження після радіоактивного опромінення організму в деяких випадках не лише поліпшують перебіг хвороби, але і сприяють цілковитому одужанню), покращенню кровообігу. Відсутність фізичних навантажень в повсякденному житті може привести до серцево-судинних захворювань, схильності до повноти, зниження рівня імунітету, порушення обміну речовин. Перевагами фізичної активності є поліпшення стану серцевої і дихальної систем; покращення стану кісток та функціонального здоров'я; зниження ризику розвитку гіпертонії, ішемічної хвороби серця [1, с. 93].

Попри значну кількість позитивних аспектів та заохочень до гри у волейбол, наявні і певні обмеження щодо участі у цій командній спортивній грі. Їх прикладом, за медичними показниками, можуть слугувати наявність нестабільності шийних гребців, астми, захворювання опорно-рухового

апарату, плоскостопості, виразки або хвороби шлунково-кишкового тракту. За умови виявлення в особи зазначених або інших захворювань необхідно обов'язково пройти обстеження у лікаря. У деяких випадках волейбол для них може бути не протипоказаний, а рекомендований, якщо дитині потрібно поліпшити поставу, розвивати рухливість суглобів або тренувати м'язи очей, тобто все відбувається за попередньою консультацією з лікарями та відповідно до показників стану здоров'я. Про це зазначено у відповідних галузевих нормативно-правових актах, зокрема у ч. 2 Розділу II Наказу Міністерства молоді та спорту України «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл» вказано, що для зарахування дітей з інвалідністю з ураженнями опорно-рухового апарату, з вадами зору, слуху та розумового і фізичного розвитку до дитячо-юнацької спортивної школи для осіб з інвалідністю, спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи для осіб з інвалідністю паралімпійського та дефлімпійського резерву, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, де є відділення (спортсмени) з видів спорту осіб з інвалідністю, необхідно надати медичну довідку про стан здоров'я від лікаря-педіатра, лікаря-невропатолога, лікаря-отоларинголога, лікаря-офтальмолога, лікаря-психіатра (дитячого), лікаря з лікувальної фізкультури і спортивної медицини, а також з метою виключення патологічних відхилень з боку серцево-судинної системи та визначення максимального рівня фізичного навантаження необхідно провести ЕКГ-дослідження (кардіограму) [2].

Деякі науковці наголошують на тому, що для заняття волейболом не достатньо лише інтересу (при відсутності здібностей та відповідних фізіологічних можливостей) або лише здібностей та необхідних медичних критеріїв, коли інтерес відсутній. Саме тому вони рекомендують проводити відбір осіб, які згодом зможуть професійно грати у волейбол. Такий відбір орієнтовано проходитиме у три етапи:

- перший етап, спрямований на виявлення інтересу до вказаної командної гри, дослідження інформації про осіб, що бажають відвідувати заняття з волейболу, в першу чергу, стану здоров'я, наявності чи відсутності певних перенесених хвороб, опираючись на перелік протипоказань щодо волейболу;

- другий етап характеризуватиметься проведенням тестування та певних спостережень задля отримання даних, по яких можна буде

визначити задатки і можливості дітей до оволодіння навичками і вміннями гри у волейбол, тобто тактичного мислення, рівня розвитку фізичних якостей, специфічних для волейболу, координації рухів, антропометричних даних та стану здоров'я;

- третій етап – перевірка на швидкість оволодіння технікою і тактикою гри (це найтриваліший етап, який може тривати понад 6 місяців).

У подальшому після аналізу зібраної інформації протягом трьох етапів відбору юних волейболістів диференціюють за їхніми можливостями [3, с. 98].

Таким чином, ми можемо сказати, що постійне, раціональне та цілеспрямоване виконання різнопланових комплексів фізичних вправ у волейболі досить сприятливо впливає на організм, адже під час заняття волейболом відбувається полегшення діяльності органів крово- та лімфообігу завдяки покращенню процесів зовнішнього та внутрішнього дихання, знижується підвищений тонус в артеріолах, покращується робота серця. Тобто в результаті занять підвищується працездатність не лише серцевого м'яза та серцево-судинної системи, а й всього людського організму, в чому й полягає важливість фізичної активності в житті кожного. Однак потрібно пам'ятати, що існують і деякі обмеження щодо заняття волейболом, які виражаються у відповідних медичних показниках (згідно з цими показниками й рекомендаціями лікарів відбувається розподіл волейболістів по групах або ж відмова у допуску до занять) та є підставою зменшення силових навантажень і зміни тривалості занять.

Література:

1. Кокотєєв П. Г., Медведєв О. О. Вплив фізичного виховання на здоров'я студентів. *Фізика та медицина у сучасному житті*, Збірник тез доповідей VI Всеукраїнської науково-технічної конференції, Випуск 6. Одеса : ОНПУ ІМІ, кафедра загальної та медичної фізики / Укл.: Манічева Н. В., Сакун С. К. 2020. 145 с.

2. Наказ Міністерства молоді та спорту України №67 від 17.01. 2015 "Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацький спортивних шкіл". URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15#top> (дата звернення: 22.11.2023)

3. Підгірний О. В., Касьяненко М. М. Спортивні здібності і відбір у волейболі. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали V інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 листопада 2021 р. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. 182 с.

Науковий керівник:

*старший викладач кафедри філософії, соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання
Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова,*

Олександр Сірий

Інформація про авторів

Прізвище, ім'я	Місце роботи/навчання	Електронна адреса
Зосім Джигалов	здобувач другого рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	Vosimzosim@gmail.com
Жанна Цимбалюк	к.фіз.вих, доцент, ХНПУ імені Г.С.Сковороди,	zhanna.tzymbaliuk@gmail.com
Ярослав Ємець	здобувач другого рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	zhanna.tzymbaliuk@gmail.com
Наталія Бойченко	к.фіз.вих., доцент, Харківська державна академія фізичної культури	natalya-meg@ukr.net
Микола Лютий	курсант, Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого (Військово-юридичний інститут)	lytiiniv@ukr.net
Іван Ткаченко	здобувач другого рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	itkach3nko@gmail.com
Данило Кривошлик	здобувач другого рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	djscorpions6@gmail.com
Вікторія Спузяк	старший викладач, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	victoriaspu@gmail.com
Анастасія Рубан	здобувач другого рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	rubana352@gmail.com
Анастасія Краснокутська	здобувачка першого рівня вищої освіти, 2 року навчання, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	nastyaaakrasnokytzkaya@gmail.com
Володимир Темченко	к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту, Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна	temchenko1961@ukr.net
Леонід Акінін	старший викладач, Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна	akinincoach@gmail.com
Анатолій Мананчиков	старший викладач, Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна	mananchikovaa@ukr.net
Ганна Жара	доктор педагогічних наук, професор, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка	zhannafarm@gmail.com
Лілія Падалка	здобувач другого рівня вищої освіти, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка	lilypadalko@gmail.com
Кирило Нетреба	курсант, Інститут підготовки юридичних кадрів для Служби безпеки України Національного юридичного Університету імені Ярослава Мудрого	kirillnetreba7777@gmail.com
Ольга Матвійчук	здобувач третього рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	irynashcherbak@hnpu.edu.ua
Андрій Федоров	курсант, Інститут підготовки юридичних кадрів для Служби безпеки України Національного юридичного Університету імені Ярослава Мудрого	andrejfedorov156@gmail.com
Марія Темченко	здобувач бакалаврського рівня вищої освіти, Навчально-науковий інститут «Каразінська школа бізнесу»	m.temchenko04@gmail.com
Таїсія Лободзінська	здобувач бакалаврського рівня вищої освіти, Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна	taisii.lobodzinska@student.karazin.ua
Віктор Пономарьов	старший викладач, Інститут підготовки юридичних кадрів для Служби безпеки України Національного юридичного Університету імені Ярослава Мудрого	vap5@ua.fm
Микола Корчагін	к. фіз. вих., доцент, заслужений тренер України,	fomakolya75@gmail.com

	Інститут підготовки юридичних кадрів для Служби безпеки України Національного юридичного Університету імені Ярослава Мудрого	
Василь Алексійчук	курсант, Інститут підготовки юридичних кадрів для Служби безпеки України Національного юридичного Університету імені Ярослава Мудрого	v.v.aleksiychuk@nlu.edu.ua
Владислав Гладкий	курсант, Інститут підготовки юридичних кадрів для Служби безпеки України Національного юридичного Університету імені Ярослава Мудрого	empirevlad@gmail.com
Діана Задорожня	курсант, Інститут підготовки юридичних кадрів для Служби безпеки України Національного юридичного Університету імені Ярослава Мудрого	diana.zadorojnya31.07@gmail.com
Володимир Коновалов	к.фіз.вих., доцент, Харківський національний університет радіоелектроніки	volodymyr.konovalov@nure.ua
Ірина Кривуца	вчитель фізичної культури Харківський ліцей №89, Харківської міської ради Харківської обл.	irishka.krivyca@gmail.com
Олена Несен	к.фіз.вих., доцент, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди	helena.nesen@gmail.com
Максим Антонов	здобувач першого рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	antonovmaximmilove@gmail.com
Андрій Козлов	старший викладач, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	kozlovandrij71@gmail.com
Оксана Воропаєва	здобувач другого рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	oksanavoropaeva2710@ukr.net
Надія Шип	старший викладач, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	nadiya.ship@hnpu.edu.ua
Геннадій Коник	старший викладач, Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна	gennadii.konik@gmail.com
Наталія Груцьак	старший викладач, Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна	nataly.grutsyak@gmail.com
Марина Борисова	здобувачка першого рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	nyrkanovam@gmail.com
Олександра Білоносова	здобувачка першого рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	com.ua.zen@gmail.com
Юрій Вітомський	кандидат психологічних наук, Київський університет інтелектуальної власності та права Національного університету «Одеська юридична академія»	u.vitomskiy@gmail.com
Степан Бондаренко	сертифікований експерт національного освітньо-наукового проекту «Всеосвіта», експерт Національної стратегії освіти і науки України 2030 при МОН України, Національна академія Служби Безпеки України	bondarenko.stephan@ukr.net
Ірина Кривенцова	к.пед.н., доцент, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	kriventsova.ira@hnpu.edu.ua
Сергій Довбиш	здобувач другого рівня вищої освіти, Національний університет "Чернігівський колегіум" імені Т.Г.Шевченка	sergdovb@gmail.com
Олексій Захаров	здобувач другого рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	zakharov5582@gmail.com
Анастасія	старший викладач, Харківський	kolenchenko@karazin.ua

Коленченко	національний університет імені В.Н.Каразіна	
Катерина Чупир	старший викладач, Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна	karnavaldekor@gmail.com
Надія Юрченко	старший викладач, Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна	avdasoyova.n.v@gmail.com
Андрій Деркач	здобувач другого рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	Andriyderkach13@gmail.com
Макарій Мінсєв	здобувач другого рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	shot9742@gmail.com
Сабіна Муслюмова	здобувач другого рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	Sabinamuslyumova99@gmail.com
Валерія Бобришева	здобувач другого рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	lera.bobrysheva.00@gmail.com
Михайло Протас	здобувач другого рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	miha03102000@gmail.com
Світлана Марченко	к.фіз.вих., доцент, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	sport-svet1968@ukr.net
Богдан Гойло	здобувач другого рівня вищої освіти, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса	bogdangoylo@ukr.net
Анастасія Шматлай	здобувач першого рівня вищої освіти, Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова	shmatlai_a@univer.km.ua
Людмила Шестерова	к.фіз.вих., професор, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради	lydmula121056@gmail.com
Дар'я Пятницька	к.пед.наук., старший викладач, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради	mardariya@ukr.net
Анна Каракуця	курсантка, Військово-юридичний інститут Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого	annakarakutsua788@gmail.com
Ярослав Самсоненко	слухач, Військово-юридичний інститут Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого	zaohochennya@gmail.com
Сергій Матющенко	старший викладач кафедри загальновійськових дисциплін, Військово- юридичний інститут Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого	karakucaanna804@gmail.com
Анатолій Лелека	здобувач другого рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	anatol86leleka@gmail.com
Сергій Івашенко	старший викладач, Військово-юридичний інститут Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого	sasha564675@gmail.com
Альона Поліщук	курсант, Військово-юридичний інститут Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого	alona.polishchuk04@gmail.com
Сергій Кришко	здобувач другого рівня вищої освіти, Національний університет "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка, вчитель фізичної культури Ніжинського ліцею Ніжинської міської ради при НДУ ім. Миколи Гоголя	serhei_urievich@ukr.net
Даніла Германов	курсант, Військово-юридичний інститут Національного Юридичного Університету імені Ярослава Мудрого.	danila.germanov@gmail.com

Павло Пономаренко	Військово-юридичний інститут Національного Юридичного Університету імені Ярослава Мудрого	Pashaukr@rambler.ru
Юлія Голенкова	к.фіз.вих., доцент, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	yuliia.golenkova@hnpu.com.ua
Леонід Вострокнутов	к.юр.наук., доцент, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	vostroknutov.leonid@hnpu.com.ua
Ліліана Рядова	к.фіз.вих. старший викладач, Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут».	lriadova@khai.edu
Тетяна Кравчук	канд.пед.наук, доцент, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	tatyana1409@gmail.com
Кіріл Красніков	здобувач другого рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	kirilkrasnikov888@gmail.com
Віталій Коробейнік	канд.пед.наук, доцент, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	v.korobeynik71@gmail.com
Руслан Серенко	здобувач другого рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	v.korobeynik71@gmail.com
Сергій Рєпін	здобувач другого рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	v.korobeynik71@gmail.com
Станіслав Лазарєв	здобувач другого рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	stanislav.04.lazarev@gmail.com
Ярослав Ісічко	здобувач другого рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	isichkovv@gmail.com
Марія Гладких	здобувач другого рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	mgladkykh@gmail.com
Олексій Комісов	здобувач другого рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	a.m.komisov@gmail.com
Антон Купрейченко	здобувач другого рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	Kupreichenko7@gmail.com
Ріяка Владислав	здобувач другого рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	vladriyaka8@gmail.com
Ренат Лубченков	здобувач другого рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	lubchenkovrenat@gmail.com
Марія Павленко	здобувач другого рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	pavlenkomeriem23@gmail.com
Ніна Санжарова	к.біол.наук., доцент, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	nina.sanzarova@hnpu.edu.ua
Тетяна Соловйова	здобувач другого рівня вищої освіти, ХНПУ імені Г.С.Сковороди	solovyovat7@gmail.com
Аліна Мельник	к.фіз.вих., доцент, Харківська державна академія фізичної культури	alina.melnik1987@ukr.net
Тамара Ляхова	старший викладач, Харківська державна академія фізичної культури	tamaraliahova29@gmail.com

ЕЛЕКТРОННЕ НАУКОВЕ ВИДАННЯ

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності

Матеріали
III науково-практичної конференції
(1-2 грудня 2023 р. м. Харків)

Збірка тез доповідей

**Тези видаються в авторській редакції.
Відповідальність за дотримання вимог академічної доброчесності та
зміст несуть автори**

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ
УКРАЇНА, 61002, М. ХАРКІВ, ВУЛ. АЛЧЕВСЬКИХ, 29