



Хмельницький національний університет
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»

Фізична культура і спорт, актуальні питання

*Збірник тез доповідей
III регіональної науково-практичної інтернет-конференції,
присвяченої 55-річчю кафедри теорії і методики
фізичного виховання і спорту
Хмельницького національного університету*

20 жовтня 2023 р.

Хмельницький

Хмельницький національний університет
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ, АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ

Збірник тез доповідей
III регіональної науково-практичної інтернет-конференції,
присвяченої 55-річчю кафедри теорії і методики
фізичного виховання і спорту
Хмельницького національного університету

20 жовтня 2023 р.

*Конференцію проведено відповідно до наказу ректора
Хмельницького національного університету
№ 93 від 03.10.2023*

Подані матеріали доповідей учасників III регіональної науково-практичної інтернет-конференції «Фізична культура і спорт, актуальні питання», присвяченої 55-річчю кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету (20 жовтня 2023 р., м. Хмельницький).

На конференції працювали секції: «Фізична культура та фізичне виховання»; «Спорт»; «Здоров'я людини»; «Професійна підготовка». Розглянуті проблеми фізичної культури і спорту. Проаналізована проблема теорії і методики підготовки спортсменів з урахуванням сучасних технологій. Окремими питаннями аналізувались організаційні та управлінські аспекти діяльності майбутнього фахівця у сфері фізичної культури і спорту. Усі ці питання розглядались під кутом забезпечення якості професійної підготовки майбутніх здобувачів вищої освіти сфери фізичної культури і спорту.

Матеріали подані зі збереженням авторської редакції. Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, правильність посилань тощо несуть автори статей та доповідей.

Редакційна колегія:

Солтик О. О., д-р пед. наук, проф.;

Базильчук О. В., д-р пед. наук, проф.; *Павлюк Є. О.*, д-р пед. наук, проф.;

Антонюк О. В., канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц.;

Дутчак Ю. В., д-р пед. наук, проф.; *Квасниця І. М.*, д-р філософії, доц.

Ф50 **Фізична культура і спорт, актуальні питання** : зб. тез доп. III регіон. наук.-практ. інтернет-конф., присвяченої 55-річчю кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, 20 жовт. 2023 р.). Хмельницький : ХНУ, 2023. 104 с.

Розглянуті проблеми сфери фізичної культури і спорту стосовно забезпечення якісної професійної підготовки майбутніх фахівців, що будуть конкурентоспроможними та затребуваними на ринку праці.

Для фахівців сфери фізичної культури і спорту, науково-педагогічних працівників та здобувачів вищої освіти.

УДК 796

Секція 1

Фізична культура та фізичне виховання

МОЗОЛЕВ О. М.

Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

***Анотація.** У статті визначаються сучасні тенденції розвитку фізкультурної освіти на основі досвіду країн Європейського Союзу. Розкривається зміст цільових програми розвитку, до яких належать «Темпус», «Еразмус+», «Жан Моне».*

***Ключові слова:** фізкультурна освіта, цільові програми, тенденції розвитку, європейський досвід, здоровий спосіб життя.*

Вступ. Визначальним чинником політичної, правової, етнічної, духовно-ідеологічної, соціально-економічної, культурної та наукової життєдіяльності суспільства є освіта, яка є від'ємним складником загальнодержавної політики і основою розвитку особистості, суспільства, нації та держави. Усе, що відбувається в суспільстві, природі, розвитку людської культури, так чи інакше впливає на формування та здійснення освітньої політики, функціонування системи освіти загалом. Аналіз сучасних тенденцій розвитку освіти засвідчив підвищену її значущість для молоді за такими пріоритетами, як здатність формувати особистісну загальнолюдську систему цінностей, ведення активного способу життя, догляд за станом здоров'я та вживання заходів щодо відновленням фізичних та психологічних ресурсів організму, систематичних занять фізичними вправами [1].

Мета статті – висвітлення сучасних тенденцій та програм розвитку фізкультурної освіти у вищих навчальних закладах.

Результати дослідження. Світові тенденції розвитку освіти, зміна технологій навчання, покращення системи інформаційного забезпечення освітнього процесу та мобільності навчання зумовлюють усебічний розвиток людини як основи сучасного прогресу, викликають потребу в модернізації галузі освіти у сфері фізичної культури і спорту, ставлять перед державою та суспільством нові завдання щодо пріоритетності їхнього розвитку.

Фізкультурна освіта виконує не тільки функцію підготовки фахівців до суспільної діяльності, вона є невід'ємною складовою частиною у формуванні загальної та професійної культури особистості, сприяє збереженню та зміцненню здоров'я, організації та забезпеченню здорового способу життя, підвищенню рівня працездатності, створенню умов для продовження активного творчого довголіття [2].

Знання завдань та змісту фізичної культури має вагомий вплив на формування здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

Формування знань студентів про потребу здорового способу життя – одне із завдань фізкультурної освіти. Фізичне виховання вчить, як сформувати свій руховий режим, спланувати режим дня та раціональне харчування, прищеплює любов до себе та оточуючих. У сучасних дослідженнях виокремлюються аспекти, які впливають на формування свідомого ставлення до фізичної культури, а саме:

– діяльнісний, який розглядає значення рухової активності людини, що лежить в основі розвитку життєво важливих функціональних можливостей, фізичних здібностей, оптимізації стану здоров'я;

– предметно-ціннісний – досліджує формування матеріальних і духовних цінностей для розуміння ефективності фізичної культури;

– результативний – характеризує сукупність корисних результатів використання фізичної культури, який виражається у володінні людиною її цінностями, надбанні нею високого рівня фізичної дієздатності

Навчання студентів розумових стратегій аналізу отриманої інформації (понять, теорій, пізнавальних дій) дає їм змогу виробляти індивідуальний стиль мислення, конструювати власні оздоровчо-тренувальні програми. Фізкультурна освіта впливає на якісне планування оздоровчо-профілактичної роботи, для задоволення власної потреби у міцному здоров'ї та організації здорового способу життя у різних групах населення [3].

Світова практика підтверджує, що фізична культура і спорт є найбільш економічно вигідним та ефективним засобом профілактики захворюваності населення, зміцнення генофонду.

Сучасний європейський та світовий досвід розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту спирається на пошук оптимальних моделей фізичного удосконалення людини протягом усього життя. Саме освіта у сфері фізичної культури і спорту дозволяє сучасній людині творчо використовувати нові методики тренувань, здоров'язберігаючі технології навчання, здійснювати заходи з рекреації та оздоровлення. Розвиток освіти у сфері фізичної культури і спорту сприяє всебічному і гармонійному розвитку молоді, формуванню в неї системи знань про необхідність цілеспрямованих, регулярних занять фізичними вправами та спортом, різноманітними видами рухової активності, вона є ключовим елементом збереження здоров'я протягом усього життя, проведення систематичних профілактичних і оздоровчих заходів та рекреаційного відновлення, елементом боротьби з негативними явищами [4].

Велике значення в розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту в країнах Європейського Союзу мають цільові програми розвитку, до яких належать «Темпус», «Еразмус+», «Жан Моне». Програма «Темпус» (Транс'європейська програма мобільності навчання) – освітня програма, яка підтримує модернізацію системи вищої освіти та створює простір для співпраці в країнах-партнерах Європейського Союзу. Програма «Темпус» фінансує співпрацю вищих закладів освіти з розробки навчальних програм, удосконалення управління закладами освіти, взаємодії науковців та громадянського суспільства в проведенні структурних реформ, а також партнерства в розвитку освіти, науки та спорту. Програма «Еразмус+» – це освітня програма Європейського Союзу для вищих закладів освіти, яка містить проекти розвитку співпраці, партнерства, міжнародної мобільності навчання, проведення освітніх реформ та розвитку спорту. Вона спрямована на модернізацію та поширення нових навчальних програм, методів викладання, розробку навчально-методичних матеріалів, забезпечення якості навчання та підготовку фахівців відповідно до вимог ринку праці, сприяння регіональній співпраці та зближенню систем вищої освіти.

Програма «Жан Моне» – це освітня програма Європейського Союзу, в основі якої лежить ідея збільшення рівня знань про систему європейських цінностей, вона є основою програми освіти протягом життя, зокрема й розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту для різних груп населення. Україна є учасником цих освітніх програм, що сприяло наближенню її системи освіти до загальноєвропейських стандартів навчання [5].

Висновки. Проблема освіти молоді належить до фундаментальних не тільки в педагогічній, а й соціальній, політичній, культурній сферах суспільного життя. Організація навчально-пізнавальної діяльності студентів є важливим етапом у підготовці учителя фізичної культури на високому професійному рівні. Забезпечення правильного використання інформації допоможе сформувати потребу здорового способу життя кожного громадянина. Навчання студентів шляхом організації їхнього пошукового, дослідницького навчання має вагоме значення у формуванні здорової нації.

Література

1. Мозолев, О. (2018). Теоретичні засади імплементації європейського досвіду управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. *Молодь і ринок*, (7), 23–27.
2. Кондрацкая, Г. (2017). Роль фізкультурної освіти в навчально-пізнавальній діяльності студентів. *Фізкультура, спорт и культура здоров'я в сучасному суспільстві*, 1, 189–191.

3. Вихляев, Ю. М. (2014). Шляхи вдосконалення неформальної фізкультурної освіти студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, (118 (2)), 76–79.

4. Пилипишин, О. І. (2015). Здоров'язберігаючі технології в організації навчально-виховного процесу в закладах освіти: теоретичний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*, (35), 147–151.

5. Мозолев, О. М. (2018). Управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту в Україні: європейський вимір. *Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки»*, (5), 124–130.

ХМАРА М. А.

Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

СИЛОВИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Анотація. В статті аналізуються результати авторської системи проведення занять силовим фітнесом на основі використання програма «Шлях до здорового життя».

Ключові слова: силовий фітнес, програма розвитку, дистанційне навчання, фізична підготовленість, фізичне здоров'я.

Вступ. Однією з найпривабливіших форм рухової активності внаслідок своєї ефективності, доступності та самостійності є оздоровчий фітнес. Його основними пріоритетами є зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану організму, корекція складу тіла, психологічна регуляція, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок. Оздоровчий фітнес у середовищі студентської молоді є засобом формування здорового способу життя [1]. Перехід на дистанційну та змішану форму навчання зумовив зміни в традиційних формах та методах викладання. Актуальним стає пошук засобів і методів фізичного виховання, які можливо застосовувати в умовах звичайного, дистанційного та змішаного навчання, формує навички студентів до самостійних занять фізичними вправами [2]. Однією з найпривабливіших форм рухової активності внаслідок своєї ефективності, доступності та самостійності є оздоровчий фітнес [3].

Мета статті – проаналізувати можливості використання засобів силового фітнесу для оптимізації процесу фізичного виховання в період дистанційної та змішаної форми навчання.

Результати дослідження. Процес фізичного виховання студентської молоді є одним з пріоритетних напрямків формування та зміцнення здоров'я людини та нації загалом. В сучасних умовах навчання великої популярності серед молоді набули силові тренування: силовий фітнес, атлетичний фітнес, Body Fitness, Cross Fit, Cross training та ін. [4, 5]. Вони є спеціально організовані форми рухової активності в рамках програм фізкультурно-оздоровчих занять, які можуть виконуватися як самостійно та під керівництвом викладача або фітнес-центрів.

На основі аналізу науково-методичної літератури з особливостей побудови фітнес програм та силового тренування [1, 3, 4]. нами була розроблена програма силового фітнесу для хлопців та дівчат 17–19 років відповідно до рівнів фізичного стану та впливу на функціональні системи організму. Створення фітнес-програми відбувалось на основі вибору відповідної інтенсивності навантаження, встановлення тривалості та частоти занять, підбору виду фізичної активності. Програма занять поділялась на два етапи: підготовчий та основний та була розрахована на 36 занять. Підготовчий етап включав 6 занять тривалістю 45 хв, основний етап включав 30 заняття тривалістю 50–60 хв. Важливим фактором у створенні фітнес-програми було забезпечення належного рівня рухової активності студентів для досягнення максимальної користі та мінімального ризику для стану їхнього здоров'я. Розробляючи фітнес-програму нами враховувались бажані цілі (прагнення студентів), вихідний рівень фізичного розвитку, стать, стан здоров'я, рухові вміння і навички.

Завдання підготовчого етапу впровадження програми фітнес тренувань включали: процес адаптації до фізичних навантажень, навчання техніці виконання дихальних та фізичних вправ; ознайомлення з правилами самоконтролю та самострахування, формування інтересу до самостійних занять фізичними вправами.

Завдання основного етапу розробленої програми були спрямовані на: покращення фізичного стану та рівня фізичної підготовленості студентів за допомогою використання силових вправ спря-

мованих на зміцнення м'язів в поєднанні з аеробними вправами, що сприяли покращенню функціонування серцево-судинної і дихальної систем організму. В кожному занятті поєднувались силові вправи та аеробні вправи. В заняття включались дихальні вправи, вправи на розслаблення м'язів та вправи на розтягування м'язів. Також нами були розроблені методичні рекомендації для виконання тренувальних завдань в домашніх умовах, при відсутності можливості проведення організованих занять в спеціально обладнаному тренажерному залі. В основі таких занять знаходилась фітнес програма «Шлях до здорового життя» [6], яка довела свою ефективність в попередні роки проведення занять з фізичного виховання у дистанційній формі. Нами було доповнено та розширено зміст фітнес програми «Шлях до здорового життя» саме в напрямку більш широкого використання можливостей силових фітнес тренувань.

На початку та в кінці педагогічного експерименту було проведено дослідження рівня фізичної підготовленості, фізичного здоров'я та рівня фізичного стану учасників експерименту. Аналіз показників тестування фізичної підготовленості показав, що результати в учасників експерименту достовірно покращились у виконанні таких вправ для хлопців: підтягування на перекладині ($t = +1,78$ при $p < 0,05$); тест Берпі ($t = +2,85$ при $p < 0,05$); нахил тулуба вперед з положення лежачи руки за головою за 1 хв ($t = +4,46$ при $p < 0,05$); згинання розгинання рук в упорі лежачи ($t = +5,1$ при $p < 0,05$). Виконання інших вправ не зазнало достовірно значущих змін. Тестування фізичної підготовленості дівчат засвідчило покращення у виконанні таких вправ: згинання та розгинання рук з опорою на лаву ($t = +2,72$ при $p < 0,05$); тест Берпі ($t = +3,24$ при $p < 0,05$); стрибок у довжину з місця ($t = + 6,5$ при $p < 0,05$); нахил тулуба вперед з положення лежачи руки за головою за 1 хв ($t = +3,26$ при $p < 0,05$). Виконання інших вправ не зазнало достовірно значущих змін.

Аналіз морфофункціональних показників проби Штанге та проби Генчі засвідчив покращення роботи дихальної системи студентів, зміни показників індексу Руф'є-Діксона показали покращення у фізичній працездатність серця. Позитивні зміни в стані здоров'я спостерігались в усіх учасників експерименту. Суттєві зміни в показниках рівня здоров'я можна пояснити приростом силових якостей в процесі занять і, відповідно, покращенням показників силового індексу. Це доводить позитивний вплив занять на стан серцево-судинної системи студентів. Результати досліджень дозволяють стверджувати, що низькі показники рівня фізичного стану досліджуваних є наслідком малорухомого способу життя.

Висновки. Використання сучасних засобів оздоровчого фітнесу в поєднанні з широким спектром мотиваційних настанов, врахування індивідуальних інтересів і потреб студентів значно покращило їх фізичний та психоемоційний стан в період дистанційного навчання. Результати досліджень доводять ефективність та оздоровчий вплив розробленої програми занять силовим фітнесом для студентів 17–19 років. Фіксуються достовірні зміни показників фізичного розвитку, зміни функціонального стану роботи систем та органів, покращення рівня фізичної підготовленості студентів.

Література

1. Воловик, Н. (2012). Оздоровчий фітнес для студентів : навч. посіб. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 141 с.
2. Мозолев, О. М. (2022). Фізичне виховання студентів в період впровадження дистанційної та змішаної форм навчання. *Scientific Collection «InterConf»*, (118), 339–344.
3. Мозолев, О. М. (2022). Фітнес технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (136), 414–418.
4. Zhamardiy, V., Shkola, O., Okhrimenko, I., et al. (2020). Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students' physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (2), 332–341. DOI:10.36740/WLek202002125.
5. Mozolev, O., Bloschynskyi, I., Aliksieiev, O., et al. (2019). Influence of modern fitness technologies on the state of health and development of motor abilities of 17–19-year-old female students. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 917–924. DOI:10.7752/jpes.2019.s3132.
6. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., et al. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9 (5), 833–840. DOI:10.13189/saj.2021.090501.

ОНЛАЙН-ТРЕНУВАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОМАШНІХ УМОВАХ

Анотація. У статті розкривається зміст найбільш популярних методик онлайн-тренувань з фізичного виховання в домашніх умовах.

Ключові слова: онлайн-тренування, фітнес програми, фізичне виховання, інформаційно-комунікаційні технології.

Вступ. Фізична активність і систематичні заняття спортом мають важливе значення для покращення стану здоров'я та успішної професійної діяльності. Результати регулярних фізичних занять показують, що люди, які займаються спортом і ведуть активний спосіб життя мають соціальні, фізичні та психічні переваги. Можливість проведення онлайн-тренувань у мірний та воєнний період дає можливість сформувати у молоді універсальну культуру, привчити її до здорового стилю життя, а також розкриває можливість заробляти в інтернет-просторі використовуючи засоби фізичного виховання [1].

Мета статті – розкрити можливості проведення онлайн тренувань з фізичного виховання в домашніх умовах.

Результати дослідження. Карантинні обмеження викликані пандемією COVID-19 визначили необхідність впровадження дистанційного навчання в школах та закладах професійної та вищої освіти. Педагоги і науковці були вимушені шукати альтернативні форми проведення занять, зокрема й з фізичного виховання. В цей період активно стала розвиватись концепція необхідності та можливості занять спортом у домашніх умовах. У період переходу на дистанційну форму навчання з'явилися та почали розвиватись різноманітні варіанти проведення занять та тренувань з фізичної культури в онлайн-форматі [2].

У Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії набула популярності педагогічна технологія проведення онлайн-тренувань «Шлях до здорового життя» [3]. Дана технологія заснована на оздоровчих видах гімнастики. До її змісту включено три складових модулі: «супер прес, стрункі ноги та досконалі сідниці»; «сильне гнучке тіло»; «сильні руки, пружні груди та міцна спина». Вони пов'язані між собою та доповнюють один одного. Студенти мали можливість вибору змістового модулю проведення тренувань в залежності від особистісних уподобань та прагнень до власного фізичного розвитку. Програма тренувань передбачає виконання вправ змішаного типу енергозабезпечення, які направлені на покращення координації рухів, вестибулярної стійкості, сили, витривалості та гнучкості [4]. Особлива увага приділялась формуванню навичок самостійного виконання фізичних вправ програми у домашніх умовах з використання підручних засобів у якості нестандартного спортивного обладнання. Використання онлайн-платформ ZOOM, Google Meet, Viber, Telegram допомогло наблизити зміст навчання до особливих потреб студентів, врахувати їхню думку та побажання до потреб власного фізичного розвитку, розробити систему підбору вправ на основі початкового рівня фізичної підготовленості з метою поступового збільшення індивідуального фізичного навантаження [5].

Разом з тим необхідно зазначити, що жодна найсучасніша технологія навчання не досягне свого бажаного результату без формування мотиваційної складової. Лише формування стійкого інтересу та позитивного ставлення молоді до занять спортом сприяє розвитку потреби до систематичних занять фізичними вправами, дозволяє сформувати особистісні переконання у життєвої необхідності догляду за власною фізичною формою та збереженням здоров'я [6]. Сучасні інформаційно комунікаційні технології надають велику можливість отримання додаткової інформації про фізичний розвиток, систему індивідуальних тренувань, пошуку найбільш раціональної методики збереження власного здоров'я.

З початком воєнної агресії фітнес тренери, які вимушені були покинути свої домівки, заснували українську мережу Ukrainian Workouts Online. Ця платформа включає проведення онлайн тренувань фітнесом у домашніх умовах від українських фахівців з різних видів спорту. На сайті викладено понад 50 видів тренувань від різних фахівців, що дозволяє задовольнити різноспрямовані потреби молоді. Кожен охочий може долучитись до участі у цих заняттях, придбавши необмежений доступ до онлайн платформи.

Сьогодні в інтернеті можна знайти багато онлайн-програм фізичного виховання молоді спрямованих на оздоровлення, удосконалення фізичного розвитку, покращення рівня розвитку окремих

фізичних якостей. Проходження таких програм, як правило, заохочується викладачами. Однак, більшість науковців схиляється до думки, що існуючі онлайн-програми тренувань з фізичного виховання у домашніх умовах не можуть в повному обсязі замінити традиційні форми проведення занять та спортивних тренувань. Основною перешкодою є те, що людина це соціальна особа. Вона потребує постійного «живого» спілкування. Саме через спілкування (поради, настанови, обмін досвідом тощо) людина познає світ, формує свій світогляд, зокрема на проблеми збереження здоров'я та власний фізичний розвиток [7]. Відсутність «живого» спілкування знижує мотиваційну складову участі молоді у систематичних заняттях фізичними вправами, отже впливає на кінцевий результат.

Висновки. Заняття спортом та фізичними вправами є одним з найефективніших способів покращення самопочуття та зняття психологічних стресів. Регулярні фізичні навантаження допомагають підтримувати форму та сприятимуть успішної навчальної та суспільної діяльності. Сьогодні існує багата онлайн-програм фізичного виховання молоді, які сприяють кваліфікованому навчанню новим рухам та організації систематичних спортивно орієнтованих тренувань. Безумовно, використання онлайн-програм фізичного виховання є дієвим способом вирішення проблеми дистанційного навчання молоді. Однак всі ці програми не можуть замінити традиційні форми проведення занять з фізичного виховання.

Література

1. Коренева, А. С. (2021). Мобільний додаток супроводження індивідуальних фітнес тренувань (Master's thesis, Сумський державний університет).
2. Мозолев, О. М. (2022). Фітнес технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (136), 414–418.
3. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Alieksieiev, O., Kravchuk, V., Dolynniy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskiy, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Vol. 9, No. 5, pp. 833–840, 2021. DOI:10.13189/saj.2021.090501
4. Мозолев, О. (2022). Ефективні способи підтримки фізичної працездатності учнів під час дистанційного навчання. *Педагогічний дискурс*, 32, 45–55. DOI:10.31475/ped.dys.2022.32.06.
5. Мозолев, О. (2022). Інформаційно-комунікаційні технології в організації сучасного освітнього процесу з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (126), 211–214.
6. Хмара, М. А., Мозолев, О. М. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608–612.
7. Mudrakov, V., Polishchuk, O., Popovych, M., Mozolev O. (2020). Identity of Homo Sovieticus in Retrospective and Modernity: Value and Anthropological Objectivations of Phenomenological and Literary Senses. *Logos Universality Mentality Education Novelty: Philosophy & Humanistic Sciences*. Vol. 8 (2), 51–71.

КОНИК Б. М., ФУРМАН Л. М.

Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ТА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ НА ЗАНЯТТЯХ У СПОРТИВНИХ СЕКЦІЯХ З ФУТЗАЛУ

Анотація. В статті аналізуються результати авторської системи проведення занять силовим фітнесом на основі використання програма «Шлях до здорового життя».

Ключові слова: футбол, спортивні секції, учні, фізичні та інтелектуальні здібності.

Вступ. Футзал – один з найпопулярніших ігрових видів спорту, що проводиться в приміщенні. Його особливістю є зменшений розмір ігрового майданчика, кількісний склад команди та відмінності у правилах змагань. Футзал поєднує в собі швидкість футболу, високу техніку володіння м'ячем, інтенсивність переходу від дій у захисті до дій у нападі, тактичне розуміння ігрових ситуацій та технічні вміння гравців діяти в обмеженому просторі. В спортивних секціях з футзалу починають підготовку дітей з 6–7 років. В процесі оволодіння технічними та тактичними діями на малому ігровому майданчикі діти поступово готуються до гри у великий футбол. Заняття міні-футболом впливають на показники фізичного розвитку молоді, зокрема, на розвиток: сили, швидкості, витривалості та спритності [1].

Мета статті – розкрити взаємозв'язок розвитку фізичних та інтелектуальних здібностей учнів на заняттях в спортивних секціях з футзалу.

Результати дослідження. Підготовка юних футболістів в спортивних секціях з футзалу спрямована на розвиток інтелектуальної, технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовленості молоді до подальшої навчальної та спортивної діяльності.

В спортивних секціях з футзалу на першому етапі формуються уміння школярів правильно виконувати основні технічні прийоми і тактичні дії, забезпечується різностороння фізична підготовка, повідомляються елементарні теоретичні відомості. На другому етапі висуваються завдання розширення кола технічних прийомів, що вивчаються, а також формується розуміння важливості командних тактичних дій, розвиваються уміння виконувати вивчені прийоми в ускладнених умовах, проводяться спеціальні тренування з розвитку фізичних якостей з урахуванням специфіки міні-футболу. Також значно розширюється об'єм теоретичних знань, удосконалюється психологічна стійкість. На третьому етапі удосконалюється фізична, технічна та теоретична підготовка учнів: основна увага приділяється розвитку тих фізичних якостей, які необхідні для оволодіння складними технічними прийомами, груповими і командними тактичними діями, розвиваються інтелектуальні здібності комплексного сприйняття гри у футзал [2].

Заняття в спортивних секціях з футзалу позитивно впливає на розвиток фізичних якостей молодих спортсменів. Футзал вимагає від гравців швидких та потужних рухів, а також стрибків і змін напрямку пересування. Це сприяє розвитку силових якостей та підвищенню швидкісно-силових показників організму. Оскільки гравці постійно рухаються по полю, виконуючи різноманітні дії – біг, прискорення, зупинки та розвороти вони повинні бути витривалими. Секційні заняття з футзалу сприяють покращенню аеробної витривалості учнів та збільшенню показників працездатності [3].

Футзал є ігровим видом спорту, що сприяє покращенню рівня розвитку реакції спортсменів на постійно змінні ігрові ситуації, прийняттю швидких адекватних рішень у стресових ситуаціях. Гравці повинні бути готові реагувати на зміни в грі, виявляти творчість та приймати ефективні рішення на ходу гри, що сприяє розвитку їх інтелектуальних здібностей [4]. Секційні заняття з футзалу поліпшують координацію рухів юних футболістів. Гравці повинні бути в змозі точно контролювати м'яч, виконувати швидкі рухи, зберігати рівновагу та взаємодіяти з партнерами по команді. Це сприяє розвитку моторних здібностей спортсменів та покращує рівень загальної та спеціальної координації рухів.

Секційні заняття з футзалу сприяють комплексному розвитку фізичних та інтелектуальних здібностей учнів. В ході тренувань прослідковується нерозривний взаємозв'язок між фізичною підготовкою і навчанням технічним прийомам, між освоєнням технічних прийомів і навчанням тактичним діям, між тактичною і психологічною підготовкою спортсменів, проявом в них інтелектуальних та емоційно-вольових характеристик. Наприклад, розвиток фізичних якостей і освоєння техніки – дві тісно взаємопов'язаних ланки єдиного процесу навчання руховим діям. Межу між цими ланками можна провести лише умовно: фізичні якості розвиваються і при розучуванні технічних прийомів, а розвиваючи фізичні якості, можна добитися досконалішого освоєння технічних прийомів [3, 5]. Успіх ігрових дій у футзалі тісно пов'язана з рівнем розвитку основних фізичних якостей, з уміннями швидко оцінювати ситуацію, що склалася на майданчику, а також адекватного реагування футболістів на дії супротивника. Вирішення завдань всебічної підготовки юного спортсмена неможлива без комплексного вирішення завдань фізичної та інтелектуальної підготовки футболістів.

Керівник спортивної секції здійснює вплив на формування та розвиток спортивних інтересів, інтелектуальних та фізичних здібностей учнів. Зацікавленість учня у відвідуванні секції залежить від індивідуальної майстерності педагога, цікавого та різноманітного змісту занять а також від кінцевих результатів тренувань [5].

Висновки. Заняття школярів у спортивних секціях з футзалу є дієвим засобом підвищення рухової та функціональної підготовленості учнів. У процесі тренувань прослідковується тісний зв'язок між розвитком фізичних, технічних, тактичних, психологічних, інтелектуальних та емоційно-вольових здібностей спортсменів.

Література

1. Мозолев, О. М., Кошура, А. В., Молдован, А. Д., Бражанюк, А. О. (2022). Дидактичні особливості методики фізичної та технічної підготовки юних футболістів. *Інноваційна педагогіка*, 44 (3), 41–44. DOI:10.32843/2663- 6085/2022/44/3.8

2. Молдован, А. Д., Бражанюк, А. О., & Кошура, А. В. (2023). Фізична та технічна підготовка юних футболістів. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту : матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21–22 березня 2023 р.)* ХГПА, 182–184.

3. Шостак, Є. Ю., & Хмара, Д. С. (2023). Теоретичні аспекти навчання гри у футзал в умовах спортивної секції в закладах загальної середньої освіти. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*, 328–330.

4. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., Mozolev, O., Rybak, L., Melnikov, V., Tomkiv, I., Binkovskiy, O., Hnydiuk, O. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11 (2), 484–497. DOI:10.13189/saj.2023.110228

5. Осацький, О. В. (2023). Значення та зміст діяльності спортивних секцій закладу середньої освіти. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту : матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21–22 березня 2023 р.)*. ХГПА, 185–187.

СТОЯНОВА І. С.

Хмельницький національний університет

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТІВ У ДЮСШ

Анотація. *Визначені особливості фізичної підготовки гандболістів, отримано дані, що доповнюють та поглиблюють теорію та методіку сучасного гандболу; наведено алгоритм розробки ситуаційних вправ групових тактичних дій юних гандболістів в атаці через застосування ігрових вправ на основі структуризації динамічних ситуацій гри з використанням інформаційних технологій.*

Ключові слова: *фізична підготовка, гандбол, спортивна школа.*

Вступ. Досягнення високих спортивних результатів у сучасних умовах пов'язано з підвищенням ефективності тренувального процесу як за рахунок оптимізації сумарного обсягу й інтенсивності різних за спрямованістю тренувальних впливів, так і за рахунок формування ефективної системи управління тренувального процесу та розвитку фізичної підготовки юних спортсменів.

Динамічні процеси розвитку юних гандболістів є інформацією, яку можна виражати кількісними та якісними показниками. У зв'язку з цим складність моделювання у гандболі полягає в наявності великих обсягів інформації, що потребує розроблення ефективних методик розвитку фізичної підготовки.

Науковці [1–3] виділяють три напрями розв'язання проблеми розвитку фізичної підготовки:

- розвиток фізичної підготовки в структурі змагальної діяльності;
- розвиток фізичної підготовки в структурі моделювання станів підготовленості спортсмена;
- розвиток фізичної підготовки в структурі тренувальних навантажень.

Велике різноманіття методів розвитку фізичної підготовки в структурі, яка постійно доповнюється, змінюється і має динамічний характер. Водночас, аналіз наукових джерел засвідчив, що практичні приклади навчання юних гандболістів розроблені ще не достатньо, що й зумовило вибір теми дослідження.

Мета дослідження – обґрунтувати методіку розвитку фізичної підготовки гандболістів в ДЮСШ.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юних гандболістів. Предмет дослідження – методіка навчання юних гандболістів.

Матеріал і методи дослідження Для розв'язання поставлених завдань використано такі методи дослідження:

- теоретичні – аналіз психолого-педагогічної та спортивної літератури;
- емпіричні – педагогічне тестування, антропометричні вимірювання, тестування (для визначення рівня фізичної підготовленості); педагогічний експеримент; педагогічне спостереження;
- статистичні.

Результати дослідження та їх обговорення. Гандбол характеризується великою кількістю різноманітних специфічних технічних прийомів та досить високим ступенем їх варіативності. Фізична підготовка гандболістів включає в себе різні аспекти, оскільки гандбол – це інтенсивний спорт, який вимагає від гравців високого рівня фізичної підготовки. Основні особливості фізичної підготовки гандболістів включають такі аспекти: Аеробна витривалість – це гра, в якій гравці постійно рухаються великими відстанями і виконують різні види рухів. Аеробна витривалість допомагає

гравцям подовжити свій час гри та швидше відновлювати силу після фізичних навантажень. Специфічна сила: Фізичка підготовка гандболістів включає в себе розвиток силових якостей, які потрібні для роботи з м'ячем, боротьби за позицію та захисту воріт. Швидкість і підготовка до стрибків: Гандболісти повинні бути швидкими та здатними виконувати стрибки для отримання переваги над суперниками. В гандболі швидкі зміни напрямку та реакція на ситуацію грають важливу роль. Тренування мобільності та реакції допомагають гравцям бути більш ефективними на майданчику. Координація рухів: Гандболісти повинні вміти координувати рухи рук та ніг для виконання різних технічних дій, таких як паси та кидки м'яча. Фізична витривалість і витривалість: Гандбол – це фізично вимагаючий вид спорту, тому фізична витривалість та витривалість грають важливу роль. Запити на швидкість і силу: Гравці повинні бути здатними швидко рухатися і виконувати сильні удари та стрибки.

Фізична підготовка гандболістів повинна бути диференційованою і включати в себе тренування з аеробної витривалості, сили, швидкості та координації. Також важливо враховувати вік та рівень підготовки гравців. Тренери та спеціалісти з фізичної підготовки мають розробляти індивідуальні програми для гандболістів з урахуванням їхніх потреб і можливостей.

Висновки. Аналіз наукових літературних джерел засвідчує, що Фізична підготовка гандболістів повинна бути диференційованою і включати в себе тренування з аеробної витривалості, сили, швидкості та координації. Також важливо враховувати вік та рівень підготовки гравців. У гандболі розроблено моделювання тактичних дій у процесі підготовки юних гандболістів, застосування спеціалізованих стандартних вправ у навчально-тренувальному процесі, прогнозування фізичної підготовленості юних гандболістів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Структура процесу вдосконалення тактичної майстерності гандболістів передбачає найбільш доцільну послідовність дій тренера для організації та корекції навчально-тренувального процесу з обов'язковим аналізом динаміки показників якості гри молодих спортсменів, що постає подальшим нашим дослідженням.

Література

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська літ-ра, 2008. – 391 с.
2. Огірко І. В., Виноградський Б. А. Математичне моделювання задач спорту: ЛДІФК, Комп'ютерне видання ЛНБ НАН України, 1996. – 96 с.
3. Костюкевич В. М. Концепція моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту. 1996. – 196 с.

ДЯКУН М. А.

студент четвертого курсу спеціальності «Середня освіта фізична культура»
кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ В ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 10–14 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ У ДЮСШ

Анотація. В ході дослідження визначені ефективність застосування різних вправ швидкісного характеру на розвиток спритності юних волейболісток, структура і взаємозв'язок антропометричних показників фізичної підготовки і техніко-тактичних дій юних волейболісток 10–14 років.

Ключові слова: спритність, волейбол, технічні дії.

Вступ. Спритність грає важливу роль у волейболі, оскільки це гра, де рух та реакція гравців мають велике значення. Високий рівень розвитку сучасного волейболу, загострення конкуренції на міжнародній арені вимагають безперервного вдосконалення навчально-тренувального процесу і виявлення ефективних засобів підвищення підготовки волейбольних резервів. Широкий діапазон факторів, від яких залежить успішність ігрової діяльності, зумовлює особливу важливість вдосконалення механізмів адаптації і перестроювання моторики юного спортсмена відповідно до вимог ігрової обстановки. Така адаптація, у свою чергу, пов'язана з проявами спритності гравця. Характер

гри пред'являє високі вимоги до виконавців з боку прояву спеціальних фізичних якостей, моторики, перцепції і практичного інтелекту, що визначають успішність формування і вдосконалення ігрових навиків [1].

Важливість цієї складної якості підкреслювали багато авторів (Бернштейн Н.А., Матвеев Л.П., Філіпповіч В.І., Дшмарін Б.А., Філін В.П., Фомін Н.А. та інші), займаючись проблемою систематизації знань про нього, визначенням його місця в системі управління рухами, а також її ролі в навчально-тренувальному процесі. Тому, розробка засобів і методів фізичної підготовки волейболістів, пов'язаних з підвищенням координаційних здібностей, що обумовлюють рівень розвитку спритності, носить актуальний характер. А проблема побудови навчально-тренувального процесу з використанням спрямованих засобів і методів, які сприяють її розвитку у юних волейболістів, вимагає глибокого вивчення.

Мета дослідження полягає в теоретичній розробці та експериментальному обґрунтуванні оптимізації техніко-тактичної підготовки школярів, які займаються в шкільній секції з волейболу та юних волейболісток ДЮСШ на основі розвитку спритності.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, контрольно-педагогічні випробування, методи статистичної обробки отриманих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження наукової літератури показали, що структура рухів і м'язової діяльності залежить не тільки від безпосереднього рухового завдання, але завжди і від умов, в яких вона здійснюється. Тобто, спритність завжди виявляється в конкретних цілеспрямованих діях. У цих діях ми можемо виділити їх смисловий зміст і певну систему рухів, яка залежить не тільки від мети дії, але і (слід підкреслити) від умов, в яких ця дія протікає [2].

Ось кілька аспектів спритності, які є важливими для волейболу:

- швидкість реакції: гравці повинні швидко визначати напрямок і швидкість м'яча та реагувати на нього відповідно;
- маневреність: здатність швидко переміщатися по майданчику, включаючи рухи вперед, назад та бокові, дуже важлива в грі;
- координація: гарна координація між руками та ногами допомагає гравцям виконувати різні технічні елементи, такі як паси, атаки та блоки;
- силова спритність: здатність виконувати стрибки та удари з висоти потребує силової спритності, особливо для виконання блоків та атак;
- реакція на м'яч: гравці повинні бути готові приймати та обробляти м'ячі, які приходять в різних напрямках та з різною швидкістю.

Тренування спритності включає в себе різні вправи, такі як стрибки, біг, агільність, а також вправи для розвитку координації та реакції. Регулярне фізичне тренування допоможе гравцям покращити свою спритність і стати більш успішними у волейболі. [3].

Висновки. Отже, аналіз науково-методичної літератури і досвіду тренерів-викладачів показав, що в даний час відсутня єдність в розумінні значення і ролі спритності в спеціальній підготовці юних волейболістів. Разом з поняттям спритності, як самостійний компонент виділяється поняття координаційні здібності, що звужує зміст поняття цієї рухової якості. Всупереч особливій значущості спритності, в порівнянні з іншими фізичними якостями, розвитку спритності приділяється невідповідна увага її ролі. Через це наголошується відсутність єдності в поглядах на засоби і методи для розвитку спритності в процесі підготовки юних волейболістів.

Перспективи подальших досліджень Подальші дослідження можуть бути спрямовані на більш детальну розробку методики розвитку спритності юних волейболісток на етапі поглибленої базової підготовки (вік спортсменів 15–17 років).

Література

1. Попович О. П. Виховання фізичних якостей і підвищення спортивної майстерності старшокласників-гандболістів ДЮСШ / О. П. Попович // Оздоровлення засобами освіти: регіональні аспекти : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 27–28 листопада 2008. – Полтава : Вид-во ПДПУ імені В. Г. Короленка. – С. 127–134.
2. Железняк Ю. Д., Швець К. А. Вікові аспекти підготовленості волейболістів : навч. посіб. для студентів ін-тів фізич. культури, що спеціалізуються на волейболі. – Смоленськ, 1973. – 52 с.
3. Ільїн Є. П. Спритність та її розвиток. Теорія та методика фізичного виховання : навч. посіб. під ред. Б.А. Ашмаріна, 1979. – С. 90–92.

СИСТЕМА ПЛАНУВАННЯ ТАКТИКО-ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТІВ У ДЮСШ

Анотація. Отримано дані, що доповнюють та поглиблюють теорію та методику сучасного гандболу; наведено алгоритм розробки ситуаційних вправ групових тактичних дій юних гандболістів в атаці через застосування ігрових вправ на основі структуризації динамічних ситуацій гри.

Ключові слова: тактичні дії, гандбол.

Вступ. Питання вдосконалення техніко-тактичної підготовки молодих гандболістів були предметом досліджень багатьох учених. Більшість науковців [1–3] пропонують акцентувати увагу на початковому навчанні технічним прийомам з подальшим застосуванням їх у грі, та відзначають важливість фізичного розвитку молодих спортсменів. У той же час, все більше дослідників пропонують здійснювати техніко-тактичну підготовку гандболістів на основі застосування ігрових вправ, що моделюють змагальну діяльність. Такий підхід забезпечує як формування навичок застосування тактичних дій у змагально-ігрових умовах, і розвиток ігрового мислення.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні, розробці та оцінці результативності методики вдосконалення групових тактичних дій юних гандболістів в атаці через застосування ігрових вправ на основі структуризації динамічних ситуацій гри.

Матеріал і методи дослідження Вирішення завдань дослідження передбачає звернення до комплексу наукових методів, що включає: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, контроль та оцінка показників змагальної діяльності, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Формування технічної майстерності – одне з основних завдань спортивної підготовки юних спортсменів. Гандбол характеризується великою кількістю різноманітних специфічних технічних прийомів та досить високим ступенем їх варіативності.

Технічна підготовка юних гандболістів вимагає систематичного навчання та розвитку різних аспектів гри. Ось кілька ключових елементів технічної підготовки для молодих гандболістів:

- робота з м'ячем: важливо вдосконалювати навички передачі, прийому та кидків м'яча. Діти повинні навчатися правильно тримати та обробляти м'яч;
- рухливість та агільність: Гандбол передбачає багато руху, включаючи біг, стрибки та рухи вперед-назад. Розвивайте рухливість та агільність у юних гравців через різноманітні вправи та ігри;
- захист і атака: Навчіть дітей виконувати правильні прийоми в обороні та атаку. Вони повинні розуміти, як відстоювати свою воротню зону і як атакувати ворожий ворота;
- підготовка до гри в команді: Важливо навчити дітей співпрацювати зі своїми товаришами по команді, розуміти тактику та стратегію гри;
- психологічна стійкість: Гандбол може бути виснажливим, тому важливо навчати молодих гравців залишатися психологічно стійкими навіть у стресових ситуаціях;
- сила і витривалість: Гра в гандбол вимагає фізичної підготовки, включаючи силу та витривалість. Тренування для молодих гравців повинно включати фізичні вправи та тренування з важкими предметами;
- робота з тренером: Важливо, щоб молоді гандболісти мали досвідченого тренера, який може вдосконалювати їх техніку та тактичні навички.

Технічна підготовка юних гандболістів вимагає терпіння та систематичності. Важливо створити безпечне та стимулююче середовище для розвитку навичок гри у молодих спортсменів.

Для підтвердження ефективності експериментальної методики у підготовці юних гандболістів нами було проведено педагогічний експеримент, за участю контрольної та експериментальної груп. У навчально-тренувальний процес експериментальної групи було впроваджено методику вдосконалення групових тактичних дій гандболістів в атаці через застосування ігрових вправ. У навчально-тренувальному процесі контрольної групи застосовувалася традиційна методика підготовки відповідно до поурочної програми для футбольних ДЮСШ.

На основі аналізу теорії та практики підготовки спортивного резерву виявлено, що концепція навчання через гру співпадає з трендами розвитку світового гандболу. Вирішальне значення набуває здатність юних гандболістів в умовах ігрових ситуацій, що стрімко змінюються, швидко і правильно їх оцінювати, приймати оптимальні рішення, передбачати їх подальший розвиток, що є наслідком розвитку ігрового мислення спортсменів.

Достовірне підвищення результатів у кількості складних взаємодій (3, 4, 5 та більше гравців) у трьох зонах в експериментальній групі по відношенню до контрольної групи, загальне підвищення частки складних комбінацій в експериментальній групі (складні 53,9 %, прості 46,1 %). На відміну від контрольної групи (складні 18,6 %, прості 81,4 %). Відзначається позитивна динаміка в експериментальній групі з точного просування м'яча вперед по зонах: стали переважати точні атакуючі дії з просуванням вперед, частка епізодів без просування або коли не вдалося точно доставити м'яч значно зменшилася, зросла загальна кількість системних взаємодій між гравцями експериментальної групи.

Висновки. На основі всебічного аналізу теорії та практики підготовки юних гандболістів виявлено, що концепція навчання через гру дає позитивний результат. Вирішальне значення набуває здатність гандболістів в умовах ігрових ситуацій, що стрімко змінюються, швидко і правильно їх оцінювати, приймати оптимальні рішення, передбачати їх подальший розвиток, що є наслідком розвитку ігрового мислення юних спортсменів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Структура процесу вдосконалення тактичної майстерності гандболістів передбачає найбільш доцільну послідовність дій тренера для організації та корекції навчально-тренувального процесу з обов'язковим аналізом динаміки показників якості гри молодих спортсменів, що постає подальшим нашим дослідженням.

Література

1. Платонов, В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичне доповнення / В. Н. Платонов. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 808 с.
2. Лобановський, В. В. Нескінченний матч / В. В. Лобановський. – Київ : Фізкультура та спорт, 1989. – 191 с.
3. Memmert, D. Current Approaches to Tactical Performance Analyses in Soccer using Position Data / D. Memmert, K. Lemmink, J. Sampaio // Sports Medicine. – 2017. – Vol. 47.

ЛИТВИНЕНКО В. Є.
Хмельницький національний університет

МЕТОДИКА НАВЧАНЬ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Анотація. Отримано дані, що доповнюють та поглиблюють теорію та методика сучасного гандболу; наведено алгоритм розробки ситуаційних вправ групових тактичних дій юних гандболістів в атаці через застосування ігрових вправ на основі структуризації динамічних ситуацій гри з використанням інформаційних технологій.

Ключові слова: тактичні дії, гандбол, інформаційні технології.

Вступ. Досягнення високих спортивних результатів у сучасних умовах пов'язано з підвищенням ефективності тренувального процесу як за рахунок оптимізації сумарного обсягу й інтенсивності різних за спрямованістю тренувальних впливів, так і за рахунок формування ефективної системи управління тренувального процесу.

Динамічні процеси розвитку юних гандболістів є інформацією, яку можна виражати кількісними та якісними показниками. У зв'язку з цим складність моделювання у гандболі полягає в наявності великих обсягів інформації, що потребує розроблення ефективних і доступних методів її зберігання, обробки та моніторингу.

Науковці[1–3] виділяють три напрями розробки моделей з метою розв'язання проблеми управління тренувального процесу:

- моделювання структури змагальної діяльності;
- моделювання станів підготовленості спортсмена;
- моделювання тренувального процесу та тренувальних навантажень.

Велике різноманіття методів математики та труднощі пов'язані із наявністю великої кількості інформації, яка постійно доповнюється, змінюється і має динамічний характер. Водночас, аналіз наукових джерел засвідчив, що практичні приклади навчання юних гандболістів із застосуванням інформаційних моделей розроблені ще не достатньо, що й зумовило вибір теми дослідження.

Мета дослідження – обґрунтувати методику навчання юних гандболістів із застосуванням інформаційних моделей.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юних гандболістів. Предмет дослідження – методика навчання юних гандболістів із застосуванням інформаційних моделей.

Матеріал і методи дослідження Для розв'язання поставлених завдань використано такі методи дослідження:

- теоретичні – аналіз психолого-педагогічної та спортивної літератури;
- емпіричні – педагогічне тестування, антропометричні вимірювання, тестування (для визначення рівня фізичної підготовленості); педагогічний експеримент; педагогічне спостереження;
- статистичні.

Результати дослідження та їх обговорення. Формування технічної майстерності – одне з основних завдань спортивної підготовки гандболістів. Гандбол характеризується великою кількістю різноманітних специфічних технічних прийомів та досить високим ступенем їх варіативності.

Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що моделювання – це метод теоретичного і практичного опосередкованого пізнання, коли замість об'єкта пізнання створюється об'єкт-замісник (модель), а результати дослідження переносяться на реальний предмет вивчення.

Проаналізувавши науково-спортивну літературу, побачили, що у спортивних іграх (на прикладі-гандбол) розроблено моделювання тактичних дій підготовки юних гандболістів, застосування спеціалізованих стандартних вправ у навчально-тренувальному процесі юних гандболістів, прогнозування фізичної підготовленості юних гандболістів, модельні варіанти структури міжігрових мікроциклів для змагального періоду при різних варіантах побудови річного макроциклу.

Висновки. Аналіз наукових літературних джерел засвідчує, що моделювання – це метод теоретичного і практичного опосередкованого пізнання, коли можна побачити загальну картину (модель), а результати дослідження переносяться на тренувальний процес. У гандболі розроблено моделювання тактичних дій у процесі підготовки юних гандболістів, застосування спеціалізованих стандартних вправ у навчально-тренувальному процесі, прогнозування фізичної підготовленості юних гандболістів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Структура процесу вдосконалення тактичної майстерності гандболістів передбачає найбільш доцільну послідовність дій тренера для організації та корекції навчально-тренувального процесу з обов'язковим аналізом динаміки показників якості гри молодих спортсменів, що постає подальшим нашим дослідженням.

Література

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська літ-ра, 2008. – 391 с.
2. Огірко І. В., Виноградський Б. А. Математичне моделювання задач спорту: ЛДІФК, Комп'ютерне видання ЛНБ НАН України, 1996. – 96 с.
3. Костюкевич В. М. Концепція моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту. 1996. – 196 с.

НИКОЛАЄВА Т. А.

студент-магістрант,
Хмельницький національний університет

ФЕРЕНЧУК Б. М.

доц., канд. пед. наук,
Хмельницький національний університет

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ВИХОВАННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДОШКІЛЬНЯТ

Анотація. Дослідження акцентує увагу на значущості рухливих ігор для розвитку дітей дошкільного віку, включаючи їх вплив на фізичний розвиток, моторику, комунікативні навички та адаптацію у соціумі. Робота підкреслює необхідність включення рухливих ігор у програму дошкільної освіти.

Ключові слова: розвиток рухових здібностей, рухливі ігри, дошкільники, фізична активність.

Мета дослідження полягає в вивченні важливості та впливу рухливих ігор на розвиток рухових здібностей у дітей дошкільного віку, а також у розумінні ролі гри як ефективного засобу виховання фізичної активності в ранньому дитинстві.

Розвиток людини – це процес фізичного, психологічного та соціального дозрівання, включаючи всі кількісні та якісні зміни вроджених і набутих засобів, що відбуваються під впливом навколишньої дійсності [2]. В дошкільний вік цей розвиток набуває особливого значення, оскільки саме тоді формуються моторні навички, які є необхідною складовою фізичного, психологічного та соціального розвитку дитини. Через регулярні рухливі ігри в дітей можна розвинути всі фізичні якості, витривалість, силу, спритність і швидкість, а також дисциплінованість, увагу та систематичність.

Наукові дослідження останніх десятиліть показали, що основною причиною різноманітних відхилень у фізичному розвитку та здоров'ї дітей є недостатня рухова активність, яка з кожним роком знижується (В.В. Мурза, Л.Д. Глазиріна, І.В. Поташнюк, Л.А. Сварковська, В.В. Язловецький та ін.), Неготовність дітей самостійно піклуватися про фізичне вдосконалення (О.Д. Дубогай, М.І. Козленко, О.М. Козленко та ін.), недостатня увага вихователів і родини до виховання у дошкільників позитивного ставлення до збереження та зміцнення свого здоров'я (Г.В. Беленька, О.Л. Богініч, Н.В. Левінець, М.А. Машовець, І.М. Петренко, А.В. Цьось та ін.) [4].

Досліджено наукову літературу щодо важливості виховання рухових здібностей дошкільнят, та виявлено, що рухливі ігри, порівняно з іншими методами стимулювання рухової активності, можуть грати ключову роль у формуванні рухових навичок та загального розвитку дитини. Рухливі ігри, порівняно з іншими методами, сприяють розвитку моторики та рухових здібностей дітей у більш веселому та природному середовищі. Однак важливо врахувати, що не всі рухливі ігри мають однаковий вплив. Деякі ігри можуть бути більш спрямованими на розвиток конкретних навичок, таких як координація, тоді як інші – на загальний фізичний розвиток. Рухливі ігри, які сприяють соціальній взаємодії та спільному дослідженню, можуть мати додатковий вплив на соціальний розвиток дітей, порівняно з іграми, які розвивають індивідуальні навички. Крім того, рухливі ігри здатні позитивно впливати на здоров'я дітей, сприяючи їхній фізичній активності та запобігаючи проблемам з ожирінням.

Поділяються рухливі ігри на елементарні і комплексні [5]. Елементарні розрізняються на сюжетні, вони будуються, як правило, за типовою структурою, але у формі «рухової розповіді», де всі рухові завдання пов'язані спільним сюжетом. Безсюжетні – тут немає сценарію, але від дітей очікується уважність, швидкість і самостійність. Під час заняття дитина має повторювати певні рухові дії. Не забуваючи про цікаві ігри та атракціони. Складаються такі ігри з певної дії і за дійовим змістом, такі як: біг, стрибки, метання. За ступенем фізичного навантаження кожного гравця розрізняють ігри високої, середньої та малої рухливості. Ігри високої рухливості – це ігри, в яких всі діти беруть участь одночасно і які базуються переважно на бігу та стрибках [2]. Ігри середньої рухливості – це ігри, в яких також бере активну участь вся група, але характер рухів або відносно м'який, до прикладу: ходьба, передача предметів, або рухи виконуються невеликими групами. У менш рухливих іграх рухи виконуються в повільному темпі і є менш інтенсивними.

На основі порівняльного аналізу та досліджень важливо визнати, що рухливі ігри мають значущий вплив на розвиток рухових здібностей дошкільнят, порівняно з іншими методами стимулювання рухової активності. Тому, рекомендується включати їх до програм виховання та навчання у дошкільних закладах з урахуванням різних варіантів ігор для більшого впливу на різні аспекти розвитку. Досліджуючи наукову літературу та аналізуючи думки науковців, ми можемо сказати, що давньогрецькі мислителі у своїх академічних вивченнях, зосереджених на ролі людини в соціумі, розглядали гру як унікальний аспект суспільної практики [2]. Тобто для них, ігрова активність була як інструмент для відтворення нормативів життя та діяльності, сприяючи асиміляції реальності, а також сприяючи інтелектуальному та моральному розвитку особистості. В той час як Аристотель високо оцінював розваги за їх можливість забезпечувати людині відпочинок і сприяти душевній гармонії, створюючи злагоду між ментальною та фізичною сферами. Платон вважав, що від богів дані почуття гармонії та ритму використовуються людиною для задоволення, і через гру вона може розкривати власну природу.

Цей метод пізнання, спрямований на практичну активність, також був артикульований Дж. Локком, який стверджував, що розваги і ігри є не менш важливими для дітей, ніж праця та харчування. Великі вихователі, аналогічно до мислителів свого часу, виділяли гру як природну і освітню активність, що впливає на формування особистості. К. Грос був одним із перших, хто розробив теорію гри, розглядаючи її як метод підготовки організму до випробувань життя [2]. Він розширив

свою теорію, використовуючи поняття катарсису, аналогічно до ідей З. Фрейда, і стверджував, що гра сприяє очищенню душі через внутрішнє пробудження та внутрішню енергію дитини.

Підтримуємо позицію науковців, які наведені вище, та хочемо додати, що у будь-які роки життя, спорт є основою для всебічного розвитку. Адже дитинство закладає здорову основу і розвиває важливі риси особистості. Успіх будь-якої діяльності багато в чому залежить від фізичного стану дитини. Рухові ігри є дуже важливою частиною виховання рухових навичок дошкільнят і є одним із найважливіших засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. Сприяючи фізичному, розумовому, моральному та естетичному розвитку дитини. Різноманітні дії та рухи дітей під час гри під керівництвом можуть ефективно впливати на діяльність серцево-судинної та дихальної систем, сприяти зміцненню нервової системи та органів, покращувати обмін речовин у всьому організмі, підвищувати життєвий тонус та бадьорість. Стимулюють апетит і сприяють хорошему сну. За допомогою рухливих ігор забезпечують загальний розвиток організму дитини. Ці ігри не тільки допомагають дітям розвивати фізичні навички, але й навчаються співпрацювати з іншими та розуміти правила та дисципліну [3].

У дитини, що нормально розвивається, з народження є бажання займатися фізкультурою. Діти часто намагаються задовольнити свою велику потребу в фізичних вправах через гру. Для них гра – це рух, дія, тобто з цього випливає рухлива гра, яка для дошкільнят є обов'язковою умовою вільного, науково організованого навчання дітей. Гра – важливий процес колективного спілкування та соціальної адаптації дітей [1]. В цьому полягає завдання вчителя, щоб правильно організувати гру, керувати рухами дітей, стежити за їх фізичним станом і не допускати перевтоми. Тому що надмірна гіперактивність може завдати шкоди не одній людині, а багатьом дітям. Заняття вважають основною формою навчання дітей руху. При цьому рухливі ігри займають важливе місце в системі фізичного виховання дітей дошкільного віку і широко використовуються в усіх вікових групах.

Підсумовуючи вищесказане, гра у дошкільному віці є основним змістом життя і виступає як основний вид діяльності, тісно переплетений з працею та навчанням. У рамках фізичного виховання відбувається формування працездатності. Через те, що у дошкільному віці гра є основним змістом життя і виступає як основний вид діяльності, вона тісно переплетена з працею та навчанням. Підготовка до праці включає в себе розвиток у дітей здібностей для швидкого засвоєння рухових навичок і формування необхідних фізичних якостей, необхідних для праці.

Своєчасне і правильно організоване фізичне виховання відіграє важливу роль, одним із головних завдань якого є розвиток і вдосконалення рухів. Розвиток і вдосконалення рухів дітей дошкільного віку здійснюється по-різному. З одного боку, їх самостійна діяльність сприяє збагаченню спортивного досвіду, придбанню нових умінь і навичок, а з іншого боку, спеціально організовані заняття фізичною культурою, спрямовані на вирішення завдань оздоровчого та виховного характеру.

У контексті фізичного виховання виникає необхідність вирішення широких виховних завдань [5, с. 81]. Сприяти формуванню у дітей постійного інтересу та прагнення до щоденних фізичних занять, спонукаючи їх самостійно вправлятися як у дитячому закладі, так і вдома, стає важливим завданням.

Ключовою метою є створення в дітей позитивного ставлення до зайнятості спортом та зацікавленості у досягненні успіхів у цій галузі. Необхідність координації розумового та фізичного виховання стає важливим фактором. Правильне фізичне виховання створює оптимальні умови для нормального функціонування організму, що сприяє поліпшенню сприйняття і запам'ятовування інформації. Крім того, в процесі фізичного виховання закріплюються пізнавальні процеси та знання. Необхідно сприяти розвитку у дітей креативного використання набутих знань і навичок у сфері рухової діяльності.

Висновки: Отже, рухова активність через ігри сприяє вирішенню завдань у сферах здоров'я, освіти та виховання, підсилюючи радість та стимулюючи фізіологічні процеси у дітей. Рухові ігри є доступними для дітей, сприяють розвитку уваги, емоційності та бажанню спілкуватися, підтримуючи всебічний розвиток дитини. Вони є ефективним засобом для розвитку різних аспектів особистості дитини, включаючи фізичний, соціальний і когнітивний розвиток. Включення рухливих ігор до навчальних програм рекомендується для формування здорових та активних поколінь. Додаткові дослідження різних типів рухливих ігор можуть розкрити більше аспектів їх впливу та поліпшити методику використання в дошкільній освіті.

Перспективи подальших досліджень. За допомогою дослідження можна провести більш глибокий аналіз конкретних типів рухливих ігор та їхнього впливу на розвиток дітей. На підставі цього, розробити ефективні методики та рекомендації для використання рухливих ігор в педагогічній практиці.

Література

1. Адаптація дітей дошкільного віку до сучасного соціального простору : монографія. – Донецьк : вид-во «Ноулідж» (донецьке відділення), 2010. – 218 с.
2. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. – Київ : ЦУЛ, 2012. – 424 с.
3. Основи фізичної реабілітації / Магльований А., Мухін В., Магльована Г. – Львів, 2006. – 150 с. ISBN 5-7763-2350-9
4. Українські народні рухливі ігри у дошкільному навчальному закладі : навч. посіб. Вид. 3-тє, перероб. й допов. / уклад.: С. І. Матвієнко, І. І. Заплішний. – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. – 152 с.
5. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників Ранній вік. – Харків : Ранок, 2019. – 160 с.

ЧОПИК АЛІНА ОЛЕКСАНДРІВНА

студентка другого курсу спеціальності «Фізична культура і спорт»
кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет

ЗАГАЛЬНА КЛАСИФІКАЦІЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДІВ КОНТРОЛЮ НА ЗАНЯТТЯХ З АКРОБАТИКИ

***Анотація.** Стаття присвячена теоретичним аспектам класифікації та характеристиці методів контролю на заняттях з акробатики.*

***Ключові слова:** здоров'я, методи контролю, акробатика.*

Вступ. Акробатика є популярним видом спорту та мистецтва в Україні. У країні існують спеціалізовані школи та клуби, які надають навчання акробатиці для дітей і дорослих. Українські акробати часто беруть участь у національних та міжнародних змаганнях, представляючи свою країну на різних рівнях [1].

Акробатичний спорт в Україні включає в себе різні дисципліни, такі як спортивна акробатика, різні види еквілібристики та гімнастики. Також, акробатика включається у навчальні програми фізичного виховання в українських школах і вишах, сприяючи популяризації цього виду фізичної активності серед дітей та молоді.

Одним з етапів проведення занять з акробатики є планування та контроль. Сьогодні науковці залежно від поставлених мети та завдань розрізняють кілька підходів до класифікації методів контролю, які застосовують у процесі занять.

Питанням, пов'язаним з контролем при заняттях фізичною культурою та спортом, приділили відповідну увагу такі вчені, як: Є.П. Баліцька, О.Л. Благій, А.А. Боляк, Н.І. Воловик, В.Ю. Давидов, О.Н. Кириленко, К.В. Короленко, О.А. Сомкін, Ю.О. Усачов та ін.

Аналізуючи погляди різних науковців у сфері фізичної культури та спорту, відзначаємо, що більшість з них надає важливого значення питанням, пов'язаним із здійсненням контролю під час занять. Однак, на часі прийняття чіткої та унормованої системи контролю, навколо якої ще відбуваються наукові дискусії, саме це й становить актуальність нашої роботи.

Мета дослідження – класифікувати та охарактеризувати основні види контролю на заняттях з акробатики.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, контрольно-педагогічні випробування, методи статистичної обробки отриманих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. У практиці на тренуванні з акробатики використовуються різні види контролю [4]. Мета контролю: забезпечити раціональне використання засобів оздоровчої фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я людей, підвищення працездатності та продовження творчого довголіття. Завдання контролю: визначити та оцінити рівень фізичного стану та функціональні можливості осіб, які займаються, або тих, які приступити до занять фізичними вправами з оздоровчою метою; обґрунтувати раціональний режим оздоровчого фітнес тренування для осіб різного віку, статі, рівня фізичного стану; перевірити адекватність та ефективність процесу оздоровчого фітнес тренування [2].

Розрізняють *терміновий, відставлений та кумулятивний* тренувальний ефекти.

Відповідно до описання видів тренувального ефекту здійснюється контроль: *етапний, поточний, оперативний*.

Залежно від завдань, що вирішуються, і обсягу показників, включених до програми досліджень, вирізняють: *поглиблений, вибірковий, локальний контроль*.

Поглиблений контроль включає в себе комплекс методів, досліджень, які дозволяють отримати інформацію для оцінки якості тренувального процесу.

Вибірковий контроль здійснюється за допомогою групи показників, підібраних так, щоб було легко отримати будь-яку інформацію щодо підготовленості тих, хто займається.

При локальному контролі використовують один чи кілька показників, що оцінюють порівняно вузькі параметри рухової підготовки [3].

Залежно від засобів і методів, які застосовують, контроль може бути: *педагогічним, соціально-психологічним, медико-біологічним, лікарським*.

Педагогічний контроль оцінює технічну та фізичну підготовленість осіб, які займаються, ефективність їхньої тренувальної діяльності, структуру і зміст тренувального процесу. Проводиться контроль за фізичною підготовленістю, де визначають показники розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей[5].

Соціально-психологічний контроль забезпечує вивчення особистих якостей тих, хто займається, та їхнього психічного стану. Медико-біологічний контроль дає інформацію про фізичний розвиток і функціональний стан організму. Лікарський контроль включає в себе: визначення впливу фізичного навантаження на організм у процесі оздоровчих занять; профілактику травм і захворювань, які пов'язані з нераціональними за-няттями фізкультурою; оцінку стану шкіри, мускулатури, форми грудної клітки та хребта, ніг і стопи.

Висновки. Отже, сучасний розвиток акробатики характеризується використанням великого арсеналу засобів, який постійно розширюється шляхом запозичення засобів з інших видів спорту або реабілітаційних програм. Відповідно, для успішного проведення занять з фітнесу необхідно чітко планувати роботу тренера, а також проводити регламентований контроль на кожному етапі тренування.

Перспективи подальших досліджень полягає у більш ґрунтовному визначенні комплексів методів, досліджень, які дозволяють отримати інформацію для оцінки якості тренувального процесу.

Література

1. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – Київ : Олімпійська літ-ра, 2000. – 422 с.
2. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чорнокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська літ-ра, 2008. – 391 с.
4. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чорнокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.
5. Благий О. Особливості побудови фітнес-програм з використанням засобів велокінетики / О. Благий, А. Нестеров // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2007. – № 1. – С. 38–40.

ЧОПИК АННА ОЛЕКСАНДРІВНА

студентка першого курсу другого (магістерського) рівня освіти спеціальності «Середня освіта фізична культура» кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту, Хмельницький національний університет

ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ГРУПАХ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ДЮСШ

Анотація. В ході дослідження визначено вплив та роль дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), у вирішенні проблем які є важливою складовою системи позашкільної освіти в державі. ДЮСШ готують кваліфікованих юних спортсменів, виконують роль методичних центрів для надання допомоги загальноосвітнім школам і позашкільним закладам в організації позакласної масової спортивної роботи. Особливе завдання, що на них покладається готувати спортивний резерв для збірних команд України.

Ключові слова: фізичні якості, спортивні школи, виховання.

Вступ. Дитячо-юнацькі спортивні школи здатні формувати та виховувати особистість, її руховий потенціал і зміцнювати здоров'я. Старшокласники стоять на порозі активного трудового життя, і тому істотно зростає необхідність розробки інноваційних методик, що забезпечують оздоровчо-тренувальну спрямованість, ефективно формують загальну і спеціальну фізичну підготовку, сприяють індивідуальній корекції фізичних якостей і розвитку потреб до занять улюбленим видом спорту. Такий педагогічний підхід дозволяє здійснювати цілеспрямоване виховання фізичних якостей старшокласників у дитячо-юнацьких спортивних школах, заснований на соціальній значимості його для особистості.

Сучасні вчені (Г. П. Грибан, В. М. Зациорський, Ф. Г. Опанасюк, Т. Т. Ротерс, А. В. Стафєєва, А. М. Яковлев) розкривають залежність розвитку фізичних якостей від фізичного виховання, підтверджують наявність взаємозв'язку між ними в окремих видах спорту[2].

На загальнодержавному рівні за останні десятиріччя активізувалася робота в спортивних школах України: прийнято Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (1993), прийнято Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту (2004), реалізовується Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки (2006), затверджене нове Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (2009). Разом із тим реалізація на практиці змісту діючих законів і програм не дозволяє зберегти на належному рівні фізичний розвиток школярів [1].

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні педагогічних умов виховання фізичних якостей старшокласників у навчально-тренувальних групах дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, контрольно-педагогічні випробування, методи статистичної обробки отриманих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. В ході дослідження визначено, що ДЮСШ вирізняється низкою ознак, знання яких безперечно допоможе тренеру-викладачу успішно керувати нею і виховувати спортивних лідерів. Для лідера характерні такі риси особистості: *спроможність керувати собою*, тобто, повною мірою використовувати свій час, енергію; *вміння долати труднощі*, виходити зі стресових ситуацій; *наявність чітких особистих цілей*, наявність цілей, сумісних з умовами спілкування й діяльності; *уміння вирішувати проблеми*, розрізняти в проблемі головне і другорядне, оцінити варіанти її вирішення, прогнозувати наслідки після ухвалення вирішення, визначати необхідні ресурси для розв'язання проблем; творчо оцінювати діяльність інших, пошук нестандартних підходів до розв'язання управлінських проблем; *виявляє організаторських здібностей*; уміння працювати з групою [3].

Висновки. Таким чином, дитячо-юнацькі спортивні школи становлять основну ланку існуючої в Україні системи фізкультурно-спортивного руху, в яких здійснюється різнобічна фізична підготовка юного спортсмена, формуються його духовно-фізичні якості, загартовується характер і воля. Зміст освітнього процесу ДЮСШ спрямований на: організацію активного, змістовного дозвілля; самовдосконалення особистості; формування здорового способу життя; виховання фізичних, інтелектуальних і етичних якостей; досягнення спортивних успіхів згідно з її здібностями, підготовку спортивного резерву для збірних команд України.

Перспективи подальших досліджень Подальші дослідження можуть бути спрямовані на більш детальну розробку методики виховання фізичних якостей старшокласників у навчально-тренувальних групах дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Література

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки, затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р.
2. Ягоднікова В. В. Формування лідерських якостей старшокласників в особистісно орієнтованому виховному процесі загальноосвітньої школи : автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / Східноукраїнський національний ун-т ім. Володимира Даля. – Луганськ, 2006. – 21 с.
3. Попович О. П. Виховання фізичних якостей і підвищення спортивної майстерності старшокласників-гандболістів ДЮСШ / О. П. Попович // Оздоровлення засобами освіти: регіональні аспекти : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 27–28 листопада 2008. – Полтава : Вид-во ПДПУ імені В. Г. Короленка. – С. 127–134.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.

***Анотація.** Нові соціально-економічні зміни в українському суспільстві висувають нові вимоги до особистості тренера-викладача, який уже не може бути звичайним ретранслятором знань, умінь і навичок. Мистецтво бути багатограним та професійним, володіти професійною компетентністю та педагогічною майстерністю.*

***Ключові слова:** тренер-викладач, педагогічна майстерність, фізичне виховання, вища освіта.*

Вступ. На сьогоднішньому етапі нашого суспільства одним із пріоритетних завдань держави у галузі фізичної культури є збереження та зміцнення здоров'я фізичної підготовленості учнів. Серйозну роль у виконанні цього завдання відіграє тренер-викладач, оскільки від його діяльності залежить фізичний розвиток його вихованців.

Професійна діяльність тренера-викладача вимагає від нього вміння застосовувати набуті знання та навички на практиці. Послідовне формування необхідних знань, умінь, навичок та їх вдосконалення забезпечуються через організацію навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі, який є важливою ланкою підготовки висококваліфікованого тренера-викладача.

Мета дослідження. Визначити аспекти окресленої проблеми, з'ясувати особливості підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні застосовували методи теоретичного аналізу науково-методичної літератури, систематизація та систематизація.

Результати дослідження та їх обговорення. Педагогічна майстерність тренера-викладача – синтез психолого-педагогічного мислення, професійно-педагогічних знань, навичок та умінь, емоційно-вольових засобів, що взаємодіють з якостями особистості, дозволяють їй успішно вирішувати навчально-виховні завдання. А одним з головних завдань у роботі тренера-викладача є виховання у своїх учнів звички вести здоровий спосіб життя як сукупності форм і методів повсякденної діяльності, заснованої на нормах, цінностях, сенсі діяльності, що змінює адаптивні можливості організму, впливає на виховання особистісних якостей вихованців [1].

Проблема формування педагогічної майстерності в її загально педагогічному сенсі не є новою. Її досліджували вчені А. Деркач, А. Ісаєв, О. Комендант, А. Якимов та інші, як комплекс знань, умінь та навичок, необхідних для продуктивного вирішення педагогічних завдань. Становлення та трансформація суспільства суттєво підвищують вимоги до рівня знань, професіоналізму, компетентності майбутніх тренерів-викладачів. Тому в вищій школі в процесі підготовки фахівців акценти зміщено на результати навчання, формування в майбутніх випускників навчальних закладів тих компетенцій, які потрібні їм для ефективної діяльності на своєму робочому місці.

На нашу думку розмаїття та велика кількість досліджень загальних питань розвитку педагогічної майстерності не торкнулися проблеми якісної підготовки конкурентоспроможних фахівців фізичного виховання і спорту з вищою освітою, здатних до високопродуктивної професійної діяльності, яка значною мірою залежить від професіоналізму й високого рівня сформованості педагогічної майстерності, задоволення потреб майбутніх тренерів-викладачів, що навчається у вищому навчальному закладі.

Аналізуючи зміст продуктивної професійно педагогічної діяльності тренера-викладача в контексті педагогічної майстерності фахівця фізичного виховання і спорту, ми спиралися на дослідження Б. Шияна, який розглядає педагогічну майстерність як мистецтво навчання і виховання, що постійно вдосконалюється і передбачає наявність педагогічних здібностей, загальну культуру, компетентність, широку освіченість, психологічну грамотність і методичну підготовленість, здатність зрозуміло викладати учням навчальний матеріал, робити його доступним для вихованців, викликати зацікавленість до заняття [2].

Виходячи з поглядів учених на визначення педагогічної та професійної майстерності тренера-викладача, можна зауважити, що всі уявлення дослідників відображають ще й психологічний зміст професійної підготовки. На нашу думку, формування професійної майстерності не останню роль відіграють особистісні риси, професійні здібності тренера-викладача, які спрямовуються на оволодіння новою інформацією, знаннями, способами діяльності.

Професійна майстерність характеризується творчим вирішенням навчально-виховних проблем, умілим володінням матеріалом, наявністю відмінного особистого фізичного стану, задоволеністю від професійної діяльності.

Серед шляхів формування педагогічної майстерності слід відзначити спеціальну, психолого-педагогічну, методичну підготовки, які розкривають специфіку праці фахівця фізичного виховання і спорту, його становлення до вмілого дозування обсягу психічного й фізичного навантаження, інтервалів відпочинку під час тренувань; урахування впливу кожного з видів праці на зміни психофізіологічних показників учнів і спортсменів; здібності виконувати роботу будь-якої спрямованості в будь-яких умовах зовнішнього середовища; ефективного навчання техніці простих і складних вправ.

Висновки. Мистецтво бути тренером-викладачем дуже складне і багатогранне. У своїй професійній діяльності йому потрібно бути готовим до розв'язання складних педагогічних задач, знаходити вихід з будь-яких ситуацій, володіти професійною компетентністю, педагогічною майстерністю.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує усіх проблем підготовки тренерів-викладачів.

Література

1. Свириденко О. О. Модель роботи тренера-викладача з виховання здорового способу життя підлітків у ДЮСШ. *Витоки педагогічної майстерності* : зб. наук. пр. Полтава, 2011. С. 258–261.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : в 2 ч. Тернопіль : Навч. Кн. – Богдан, 2021. Ч. 2. 247 с.

РУДЮК В. М., ХІМІЧ В. Л.
Хмельницький національний університет

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТСМЕНІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Анотація. У сучасному суспільстві фізична культура і спорт посідають важливе місце у житті молоді. Важливою проблемою є формування мотивації спортсменів-початківців до занять фізичною культурою та спортом.

Ключові слова: мотивація, спортсмени-початківці, заняття, фізична культура.

Вступ. Збереження і відновлення здоров'я дітей України стає надзвичайно важливою справою, оскільки вплив сучасних комп'ютерів і гаджетів мають не тільки позитивні сторони, а й негативні наслідки їх використання. Незважаючи на те, що в 1995 р. Україна приєдналася до Проекту створення «Шкіл здоров'я», ефективної системи надання медичної допомоги дітям шкільного віку в умовах шкільного закладу в Україні не існує, що знайшло відгук у Постанові Верховної Ради України № 854 VIII від 8.12.2015 р. «Про рекомендації парламентських слухань на тему: «Сімейна політика України – цілі та завдання»» [3]. У зв'язку з цим пропагування здорового способу життя, формування мотивації залучення до спортивного заняття є актуальними, серед учнів школи зокрема. З'ясуємо зміст ключового поняття «мотивація». За Українським педагогічним словником «мотивація – система мотивів, або стимулів, яка спонукає людину до конкретних форм діяльності або поведінки» [1]. Мотивація є одним із чинників, що впливає на успішність навчання, формує самостійність, відповідальність, прагнення до досягнення результатів. Проблема мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом у центрі досліджень низки науковців (Бобровник С., Ячнюк І., Ячнюк Ю., Ячнюк М., Щелкунов А., Лебедева А., Майборода С. та ін.).

Мета дослідження. Охарактеризувати механізм формування мотивації до занять спортсменів-початківців.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні застосовували методи теоретичного аналізу науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У багатьох літературних джерелах викладено різні думки щодо природи мотивації та мотивів. Деякі автори трактують мотив як потребу, інші – як спонукання, як наміри [6].

Мотивація – це зв'язок особистості та її діяльності, сукупність суб'єктивних чинників, що визначають направленість активності індивіда. Через даний феномен можемо охарактеризувати особистість як суб'єкта занять, виявити витоки, сутність, зміст її активності, здатність до саморегуляції та адаптації [5].

За свідченням Рубінштейна С., мотивація – це «детермінація, що реалізується через психіку», «опосередкована процесом її відображення суб'єктивна детермінація управління людини світом».

Мотивація – процес формування та обґрунтування намірів що-небудь зробити або не зробити. Мотив – це внутрішній стан особистості, яка визначає й спрямовує її дії в кожен момент часу. Мотиви, зазвичай, розділяються на соціально значимі, особистісно значимі та професійно значимі, позитивні й негативні, які визначаються знаннями, переконаннями, установками, інтересами та потребами [2]. Структура мотивації в освіті складає ієрархічну модель класифікації мотивів, яка часто використовується й запропонована американським психологом Маслоу А. – фізіологічні потреби, потреби в безпеці, у соціальних зв'язках, самоповазі, самоактуалізації. Вищевказані види мотивів у різних їх поєднаннях можуть бути наявні у фізкультурно-спортивній діяльності та сприяти усвідомленому й ефективному розвитку особистості підлітків, при вмілому творчому підході викладача чи тренера до цієї діяльності. Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, який спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності [4].

На нашу думку, мотивація є основою всіх спортивних зусиль і досягнень, але без бажання і рішучості неможливо поліпшити свої спортивні результати. Щоб зацікавити до спортивної діяльності спортсменів-початківців, потрібно, щоб підліток був мотивований, щоб зробити те, що потрібно, щоб максимізувати свої здібності і досягти поставлених цілей. Мотивація у спорті дуже важлива, тому що спортсмен-початківець повинен бути готовий наполегливо працювати, виконувати поставлені цілі на занятті. Мотивація впливає на спортивну продуктивність, а саме на фізичну, технічну та тактичну підготовки, на образ життя, зокрема на сон, раціональне харчування, навчання та розумову діяльність.

Мотивацію потрібно розглядати як одну з необхідних частин успішності того чи іншого спортсмена-початківця, потрібно розглядати поєднання мотивів підходячи індивідуально до кожного спортсмена.

Висновки. Як підсумок зазначимо, що мотивація – один із найважливіших компонентів у процесі забезпечення спортивної діяльності спортсменів-початківців.

Перспективи подальших досліджень. Плануємо провести з метою вивчення особливостей формування мотивації до спортивної діяльності.

Література

1. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997, 421 с.
2. Горшкова Н. Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом / Н. Б. Горшкова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту, 2005. № 6–7. С. 130–133.
3. Ересова С., Діхтяренко З., Позитивний вплив рухливих ігор на збереження здоров'я в дітей молодшого шкільного віку, які займаються хортингом, Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції до 10-річчя заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред.кол.: Пашко П.В. (голова) та ін.]. Київ : Поливода А.В., 2019. 224 с.
4. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский / под. общ. ред. Р. Т. Раевского. Одесса : Наука и техника, 2008. 556 с.
5. Фролова О., Ярхо І., Мотивація дітей молодшого шкільного віку до занять спортом у позаурочний час, Витоки педагогічної майстерності. Вип. 24, 2019. Ст. 214–218.
6. Шаболтас А. Мотиви занять спортом. Київ : Олімпійська література, 2004. 189 с.

ЧЕРНИШИН В. М., ХІМІЧ В. Л.
Хмельницький національний університет

СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА

Анотація. У тезах представлено фізкультурно-оздоровчі технології при підготовці тренера-викладача. Впровадження та доцільне використання фізкультурно-оздоровчих технологій вважаємо необхідним пріоритетним завданням при проведенні сучасних занять з фізичної культури та при підготовці конкурентоспроможних тренерів-викладачів.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі технології, тренер-викладач, педагогічний процес, фізична підготовка, здоровий спосіб життя.

Вступ. Розвиток соціальних потреб у галузі фізичної культури і спорту, загострення конкуренції на ринку праці підвищують вимоги до рівня кваліфікованих тренерів-викладачів, які повинні бути професійно компетентними, мобільними особистостями, здатними працювати в сучасних умовах, вчитися упродовж життя та самовдосконалюватися. У формуванні особистості майбутнього тренера-викладача ключова роль належить не тільки фізичній підготовці, а і використання різних фізкультурно-оздоровчих технологій.

Аналіз нормативних документів, наукових джерел, даних сучасних досліджень свідчать про те, що теоретико-методичні засади застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій застосовують на особливу увагу. Доцільність дослідження посилюється необхідністю розв'язанням суперечностей між вимогами суспільства до вдосконаленням фізкультурної освіти та потреби оволодіння і вмілого застосування інноваційних оздоровчих технологій фізичного виховання майбутніми тренерами-викладачами. Поступове усвідомлення на державному рівні значущості щодо збереження, профілактики, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління цінності здоров'я, духовно-фізичного розвитку, формування звичок здорового способу життя [3].

Мета дослідження. Визначити особливості сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці майбутнього тренера-викладача.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, системний аналіз, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Практичні заняття з фізичної підготовки спрямовані на розвиток у здобувачів вищої освіти фізичних якостей, формування професійно-прикладних умінь, навичок і професійно важливих рис. Ефективність занять підвищуватиметься завдяки введенню в освітній процес сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які передбачають використання різних засобів фізичного виховання. Такі новації мотивуватимуть здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами, сприятимуть залученню їх до здорового способу життя, підвищенню рівня фізичної активності та підготовленості [4].

Зміни, що відбуваються у теперішній час потребують нових підходів до викладання загальноосвітніх дисциплін. В умовах ущільнення учбового матеріалу саме використання інноваційних технологій є найефективнішим способом навчання, яке створює умови для диференційованого та індивідуального підходу до кожного, дає майбутньому фахівцю цілісне бачення світу та знаходження його власного місця в ньому.

Найбільш популярними у сьогодні є такі фізкультурно-оздоровчі технології:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- рекреаційні види рухової активності;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- засоби психоемоційної регуляції.

Є підстави вважати, що грамотне і цілеспрямоване впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в систему освіти є основним актуальним завданням модернізації навчальних планів та програм навчальних закладів.

Як зазначають науковці Ляхова І. та Верховська М. наукове поняття «технологія» в галузі фізичного виховання і спорту визначається як сукупність різних елементів, зокрема прийомів, операцій, дій, процесів, та їх послідовність, що є своєрідною майстерністю людини. Будь-яка технологія має відповідати основним критеріям технологічності: концептуальності, системності, керованості, ефективності, відтворюваності [2].

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій є фізкультурно-оздоровчі програми або фітнес-програми та фізкультурно-оздоровчі заняття або фітнес-заняття, в основу яких покладено різновиди рухової активності людини [1]. Різниця між програмою та заняттям полягає в часі. Заняття спрямовуються не на вдосконалення окремих сторін фізичної підготовленості, а на розвиток вміння інтегрувати весь його наявний руховий і ментальний потенціал для максимально точного та ефективного виконання вправи.

При професійній підготовці тренерів-викладачів необхідний комплексний педагогічний процес на оволодіння теоретичними знаннями, професійними вміннями та навичками, морально-вольовими якостями, певним рівнем фізичної підготовленості, що в комплексі дозволить проводити змістовні заняття та виконувати професійні функції на високому навчально-методичному рівні.

Висновки Фізкультурно-оздоровча технологія – раціональний спосіб планомірної взаємодії учасників педагогічного процесу, в основу якого покладено різновиди рухової діяльності, що ціле-

спрямовані на отримання максимально можливого оздоровчого ефекту, здійснення потреби людини в русі, здоров'ї та свідомого регулювання фізичної активності.

Перспективи подальших досліджень. Існує потреба в подальшому дослідженні сучасні фізкультурно-оздоровчі технологій при підготовці тренера-викладача.

Література

1. Верховська М. В. Форми фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів / М. В. Верховська // Вісник Запорізького національного університету : зб. наук. пр. / редкол.: М. В. Маліков (голов. ред.) [та ін.]. – Запоріжжя, 2014. – Вип. 1. – С. 11–19.

2. Ляхова І., Верховська М., Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/7586/1/Інна Ляхова/Марина Верховська.pdf>

3. Согоконь С., Донець О. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці вчителів фізичної культури. Витоки педагогічної майстерності, 2020. Вип. 26, Взято з: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/17689/1/SOGOKON.pdf>

4. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичній підготовці здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України : метод. рек. / [А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, С. М. Козенко та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2023. 75 с.

ВИШНЕВСЬКА І. С.

здобувач вищої освіти, група ФКСмз-22-1,
Хмельницький національний університет

ВИКОРИСТАННЯ TRX-ПЕТЛЕЙ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТІВ: КОРИСТЬ І ЕФЕКТИВНІСТЬ

Анотація. У статті проаналізовано особливості та переваги тренувань із застосуванням TRX-петель для фізичного виховання студентів. На основі огляду наукової літератури обґрунтовано, що регулярні заняття з використанням TRX сприяють гармонійному фізичному розвитку, підвищенню мотивації та ефективності тренувального процесу. Зроблено висновок про доцільність упровадження TRX-петель у програми фізичного виховання студентства.

Ключові слова: фізичне виховання, TRX методика, інноваційні методики, студенти.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. На тлі стрімкого розвитку інформаційно-комунікаційних технологій та зміни способу життя сучасної молоді, гостро постає питання збереження здоров'я та фізичної активності студентів. За даними наукових досліджень (Khrystova T. 2016; Назаренко, І. І., & Аліпова, Т. С. 2021), спостерігається стійка тенденція до зниження рухової активності та погіршення стану здоров'я студентів. Це зумовлює необхідність пошуку ефективних засобів оптимізації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Перспективним напрямком видається впровадження інноваційних тренажерних пристроїв, зокрема TRX-петель, що дозволяють займатися фізичними вправами з власною вагою.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури (Gaedtke A, Morat T.; Mok et al., 2015; Sell, 2012) свідчить про зростання інтересу дослідників до вивчення можливостей використання TRX-петель в оздоровчій фізичній культурі. Розглядаються різні аспекти TRX-тренувань: вплив на фізичну підготовленість (Vugne et al., 2014), профілактику травматизму (Sell, 2012), реабілітацію після травм (Mok et al., 2015) тощо. Водночас, недостатньо уваги приділяється обґрунтуванню доцільності застосування TRX-петель в навчальному процесі з фізичного виховання студентів.

Мета статті – дослідити переваги використання TRX-петель в фізичному вихованні студентів та обґрунтувати можливості підвищення ефективності навчального процесу засобами даного тренажерного пристрою.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, моделювання, порівняння та систематизація фактів.

Результати дослідження та їх обговорення. Наразі TRX-тренування є популярним напрямом функціонального тренінгу та використовуються для розвитку сили, витривалості, гнучкості, координації та вестибулярної стійкості.

Будова та принцип дії TRX-петель. TRX-петлі являють собою систему з двох еластичних петель, виготовлених із міцного нейлону та полієфіру. Кожна петля має регульовану довжину близько 2 метрів. Петлі кріпляться протилежними кінцями до жорсткої точки опори за допомогою спеціальних карабінів.

Принцип дії TRX полягає у виконанні різноманітних фізичних вправ за рахунок власної ваги тіла на підвішених петлях. Завдяки еластичності петель та зміні кута нахилу тіла можна плавно змінювати навантаження під час тренування. TRX дозволяє за короткий час і без додаткових ваг залучити до роботи практично всі групи м'язів.

Серед базових вправ з TRX виділяють:

1. Віджимання – тренують м'язи грудей, плечей, трицепсів. Для виконання вправи необхідно підвісити ноги в петлі (дві або одну) та виконувати згинання рук у ліктьових суглобах. При цьому, якщо в петлях знаходяться обидві ноги – задіяні м'язи сідничні і чотириголові м'язи, а якщо одну ногу помістити в петлю, а другу витягнути, то ще й біцепс стегна. Для збільшення або зменшення навантаження необхідно відрегулювати висоту ременів.

2. Підтягування – зміцнюють м'язи спини, біцепсів, плечей. Прийняти положення упору стоячи з відхиленням корпусу і повиснути на ременях. Виконувати підтягування із упору стоячи. У разі труднощі виконання вправи слід підтягнути ремені, щоб прийняти вертикальніше положення. Посилити навантаження можна шляхом виконання цієї вправи однією рукою, тобто взяти обидві петлі в одну руку, а другу відвести назад, розташувавши їх таким чином, щоб вони утворювали пряму лінію.

3. Присідання – задіюють м'язи ніг, сідниць, черевного пресу. Ноги на ширині плечей, спина пряма, погляд вперед. Взятися за петлі, відвести тулуб трохи назад, щоб злегка провиснути на петлях. Зігнути ноги в колінах, наче сідаючи на стілець. Повернутися у вихідне положення, випрямивши ноги.

4. Випади назад – при виконанні цієї вправи слід триматися руками за петлі і присідати на одній нозі, намагаючись максимально відвести назад другу ногу. За допомогою цієї вправи можна опрацювати сідниці, задню поверхню та квадрицепс стегна.

5. Складка – зміцнюють м'язи преса і спини. Прийняти вихідне положення, як при віджимання (ноги в петлях, руки спираються на підлогу), але при цьому виводити таз високо вгору, а потім повільно опускати. Складка добре допомагає опрацювати м'язи черевного пресу.

6. Бічні скручування – зміцнюють бічні м'язи живота, розвивають гнучкість і рухливість хребта. Прийняти положення упору одному передпліччю (правим чи лівим боком), інша рука зігнута до голови, стопи закріплені в петлях. Виконувати згинання-розгинання тулуба у бічній площині, виводячи таз вгору та зберігаючи рівновагу.

Завдяки широкому спектру можливих вправ TRX-тренування дозволяють комплексно впливати на:

- м'язову систему – збільшення сили, витривалості, гнучкості, координації, швидкості, спритності м'язів;
- серцево-судинну систему – покращення роботи серця та адаптації до фізичних навантажень;
- дихальну систему – збільшення життєвої ємності легенів;
- вестибулярний апарат – покращення рівноваги та координації;
- обмінні процеси – прискорення метаболізму, зниження ваги;
- психоемоційний стан – зняття стресу, покращення настрою.

Таким чином, регулярні TRX-тренування сприяють гармонійному розвитку фізичних якостей та зміцненню здоров'я. На наш погляд застосування TRX-тренувань у навчальному процесі з фізичного виховання студентів має низку переваг:

- підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою завдяки використанню інноваційного обладнання;
- комплексний розвиток рухових якостей та функціональних можливостей;
- профілактика професійних захворювань, пов'язаних з гіподинамією;
- вдосконалення навичок координації, вестибулярної стійкості, рівноваги;
- можливість регулювати фізичне навантаження відповідно до індивідуальної підготовленості студентів.

Таким чином, впровадження TRX-тренувань у навчальний процес дозволить підвищити ефективність фізичного виховання студентів, розширити арсенал використовуваних засобів та оптимізувати рухову активність молоді.

Висновки:

1. Проаналізовано сучасні наукові дані щодо історії створення, будови та особливостей застосування TRX-петель.

2. Узагальнено відомості про вплив основних вправ з TRX на організм людини.
3. Обґрунтовано переваги використання TRX-тренувань у фізичному вихованні студентів.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у експериментальній перевірці ефективності запропонованої методики TRX-тренувань і розробці практичних рекомендацій щодо її впровадження.

Література

1. Byrne, J. M., Bishop, N. S., Caines, A. M., Crane, K. A., Feaver, A. M., & Pearcey, G. E. (2014). Effect of using a suspension training system on muscle activation during the performance of a front plank exercise. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(11), 3049–3055.
2. Gaedtke A, Morat T. TRX Suspension Training: A New Functional Training Approach for Older Adults – Development, Training Control and Feasibility. *Int J Exerc Sci*. 2015 Jul 1; 8 (3): 224–233. PMID: 27182415; PMCID: PMC4833470.
3. Khrystova Tetiana. (2016). The state of health of students of higher educational institutions and ways of its improvement..
4. Mok, N. W., Yeung, E. W., Cho, J. C., Hui, S. C., Liu, K. C., & Pang, C. H. (2015). Core muscle activity during suspension exercises. *Journal of science and medicine in sport*, 18 (2), 189–194.
5. Sell, K. (2012). The Use of Suspension Systems for Body Weight Resistance Exercise and Rehabilitation. *Strength & Conditioning Journal*, 34 (3).
6. Назаренко, І. І., & Аліпова, Т. С. (2021). Вплив сучасних реалій на стан фізичної підготовленості студентів. *Педагогічні науки: теорія та практика*, (2), 283–287. <https://doi.org/10.26661/2522-4360-2020-2-44>.

ШАМРІЙ С. О.

здобувач вищої освіти, група ФКіС-22-1М,
Хмельницький інститут соціальних технологій Університет «Україна»

РОЗВИТОК СИЛИ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Анотація. У статті розглядається проблема загальної фізичної підготовки. На сьогодні це одна з гострих сучасних проблем у фізичному вихованні. Засіб фізичної підготовки використовують не тільки для удосконалення спеціальних фізичних і вольових якостей, але й для навчання техніці та практиці.

Ключові слова: фізична підготовка, координаційні здібності, рухові якості.

Фізична підготовка у спортивному тренуванні направлена на розвиток рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, кординаційних здібностей. Вона поділяється на загальну фізичну та спеціально фізичну стадії підготовки.

Загальна фізична підготовка направлена на гармонійний розвиток різних рухових якостей, а спеціальна – на розвиток рухомих якостей згідно з потребами, пред'явленими специфікою єдиноборства, особливостями змагальної діяльності.

Раціонально організований процес загальної фізичної підготовки і спрямований на різнобічний і водночас пропорційний розвиток різних рухових якостей. Її високі показники є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей, ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів: технічної, тактичної, психофізичної. Набутий функціональний потенціал у процесі загальнофізичної підготовки є необхідною передумовою для успішного вдосконалення у спорті [1; 2].

Розвиток рухових якостей відповідно до вимог, обумовлених специфікою єдиноборства ведеться за допомогою спеціальної фізичної підготовки. Будь-яка діяльність атлета потребує певного рівня розвитку фізичних якостей. Чим кращий її розвиток, тим більш економічні й енергійно раціональні дії спортсмена.

Атлетам потрібні сила, що виявляється в найкоротший час. Будь який прояв сили м'язів створюються нервовими імпульсами, що йдуть від нервових клітин рухових центрів кори головного мозку через рухові нервові клітини спинного мозку до м'язів. Це свідчить про важливе значення функціональних можливостей нервової системи.

Розвиток здатності до сконцентрованого прояву сили м'язів обумовлено поліпшенням нервово-м'язової координації, вихованням уміння створювати великі вольові зусилля, збільшенням м'я-

зової маси. Визначну роль у цьому відіграють: посилення кровообігу в м'язах, поліпшення процесів обміну, збільшення запасів енергетичних речовин і та ін. Ці основні сторони м'язової сили органічно взаємозалежні. Однак можна так підбирати вправи й методи, щоб максимально збільшувати м'язову масу або поліпшувати уміння виявляти силу.

Для удосконалення нервово-м'язової координації рухів, що вимагають великої сили, використовуються вправи зі змінною величиною зусиль, а для уміння виявляти значну м'язову силу – методи великих і максимальних зусиль.

Для збільшення м'язової маси вправи виконуються (безупинно) доти, поки через утому м'язів не почне порушуватись правильність рухів. Такий метод «до відмови» використовується з метою зміцнення м'язів і зв'язок суглубово-зв'язкового апарату.

Сила, що виявляється в різноманітних рухах, називається загальною і становить органічну складову в загальній фізичній підготовленості спортсмена.

Для розвитку загальної сили використовуються різноманітні за координацією і зусиллями вправи. Загальна сила розвивається за допомогою багатьох вправ, починаючи від елементарних. Найбільше значення мають вправи з обтяженням, а також з подоланням власної ваги (стрибки, присідання, різні стрибки у перемінному темпі, підтягування й ін.) і з опором партнера. Крім того, використовуються різні тренажери та пристрої (маятникові, гойдалкові, відцентрові, пружинні, ударні тощо).

Тренувальну роботу для розвитку швидкості варто припинити, як тільки суб'єктивні відчуття атлета чи показання секундоміра засвідчать зменшення максимальної швидкості. Однак ця ж тренувальна робота може продовжуватися, скажімо для розвитку витривалості та зміцнення мускулатури.

До вправ, що вимагають значної швидкості при інтенсивності 70–90 % слід вдаватися частіше. Навантаження в будь-якому занятті повинні бути такі, щоб до наступного заняття спортсмен цілком відпочив і зміг знову ефективно виконувати тренувальну роботу.

Витривалість – це здатність організму протидіяти стомленню, що настає в різних умовах тренувальної та змагальної діяльності. Вона дозволяє спортсмену на тренувальних заняттях виконувати заплановану кількість (обсяг) і якість (інтенсивність) тренувальних навантажень, а також сприяє подоланню стандартної змагальної дистанції за мінімальний проміжок часу в змаганнях.

Одним з основних способів підвищення витривалості є рівномірний чи перемінний біг (для більш підготовлених спортсменів), також спеціальні вправи, виконувані тривалий час і зі значним навантаженням. Сприяє вихованню витривалості застосування кругового методу тренування.

Загальна витривалість виявляється у здатності спортсмена витримувати фізичні навантаження середньої чи малої інтенсивності протягом тривалого часу. Спортсмени приділяють більше часу розвитку загальної витривалості в підготовчому періоді. Більш простим засобом вимірювання показника загальної витривалості може слугувати популярний тест Купера [1].

З метою розвитку загальної витривалості найбільш поширено використовуються циклічні вправи. Вони виконуються в режимах стандартного безперервного, перемінно-безперервного та інтервального навантаження. Для цього застосовують легкоатлетичні кроси, спортивні ігри, тощо.

У вправах стандартного безперервного режиму тренування їх інтенсивність дозується за часом. З цією метою виконуються вправи, що викликають ЧСС від 150 до 160 уд./хв. Час виконання вправи становить від 10 до 20 хв і може досягати декількох годин.

При виконанні вправ у режимі перемінно-безперервного навантаження їх інтенсивність становить 165–170 уд./хв. Зміна інтенсивності виконання вправи може бути довільною, тривалість виконання вправи 10–12 хв і може тривати до 1 години [3].

У режимі інтервального навантаження інтенсивність роботи повинна сягати вище критичної межі, тобто 75–80 відсотків від максимального. При цьому на кінець вправи ЧСС має становити приблизно 160 уд./хв. Тривалість виконання вправи не повинна перевищувати 1,5 хв. Кількість повторів вправи залежатиме від тренувальної підготовки спортсмена і визначатиметься тривалістю активного відпочинку (3–4 хв), при цьому ЧСС перед наступним повторюванням вправи не повинна перевищувати 120–140 уд./хв.

Спеціальна витривалість – це здатність високоефективно вирішувати рухові завдання, зумовлені вимогами спортивної спеціалізації в заданих межах простору і часу. Спеціальна витривалість залежить від розвитку аеробних можливостей організму. В зв'язку з цим, для її набуття використовують будь-які вправи, що залучають до роботи великі групи м'язів і дозволяють виконувати їх з граничною, чи майже граничною інтенсивністю. Особливе значення має здатність спортсмена продовжувати роботу при втомі за рахунок прояву вольових якостей. Спеціальна витривалість зумовлена також раціональним поєднанням техніки та тактики.

Загальна витривалість у підготовці спортсмена – конче необхідна і є основною для розвитку багатьох видів спеціальної витривалості. Головний напрямок для розвитку загальної витривалості – це постійне збільшення тривалості виконання фізичних вправ помірної інтенсивності (біг у повільному темпі, кросовий біг і інше).

У теорії і методиці фізичного вдосконалення атлета найчастіше пропонується виховання витривалості використовуються аеробний, аеробно-анаеробний режими впливів. При використанні аеробного режиму тренувальних впливів ЧСС під час подолання визначених відрізків дистанції у процесі тренування не повинна перевищувати 150 пош./хв. Застосовуючи аеробно-анаеробний режим спортсмен повинен стежити за тим, щоб показник ЧСС був не нижче 150 і не вище 168 пош./хв. При аеробно-гліколітичному і анаеробно-лактатному режимах ЧСС повинна бути не нижче 90 пош./хв. Під час роботи в анаеробно-лактатному режимі удосконалюються такі можливості, при яких енергія утворюється за рахунок креатин-фосфатних реакцій, без утворення лактату. Для розвитку витривалості використовується крос, перемінний та інтервальний біг [1].

Література

1. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье. – Київ : Медкнига, 2007. – 133 с.
2. Білецька В. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості та функціонального стану організму молодших школярів з різним рівнем соматичного здоров'я // Теорія і методика фізичного виховання і спорту : наук.-метод. журн. – № 4. – 2006. – С. 3–7.
3. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Київ : НУФВСУ, 2008. – № 1. – С. 3–9.
4. Волков В., Терещенко О. Контроль і оцінка фізичної підготовленості студентської молоді : навч.-метод. посіб. – Київ : Нора-Друк, 2006.
5. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10. – Львів : НВФ «Українські технології», 2006. – Т. 1. – С. 141–144.

СИВАК Д. М.

здобувач вищої освіти, група ФКиС-22-1 М,
Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»

ОСОБЛИВОСТІ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 13–5 РОКІВ ПІД ЧАС ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

***Анотація.** Однією з найбільш актуальних проблем сучасної спортивної науки є підвищення ефективності управління процесом тренування за рахунок підбору найбільш ефективних засобів тренування. Особливо актуальна ця проблема при вирішенні завдань розвитку швидкісно-силових якостей у юних футболістів.*

***Ключові слова:** швидкісно-силові здібності, процес тренування, ігрова діяльність.*

Аналіз науково-теоретичної та навчально-методичної літератури дозволив з'ясувати сучасний стан досліджуваної проблеми. У процесі дослідження виявлено, що проблема розвитку швидкісно-силових здібностей школярів середнього шкільного віку під час ігрової діяльності з футболу привертала увагу значну кількість провідних фахівців галузі футболу, а саме М.О. Годік, В.М. Костюкевич, Г.А. Лисенчук, В.Н. Шамардін та ін. Саме свої праці вони присвячували проблемам дослідження спеціальної фізичної підготовки футболістів.

Однією з найбільш актуальних проблем сучасної спортивної науки є підвищення ефективності управління процесом тренування за рахунок підбору найбільш ефективних засобів тренування. Особливо актуальна ця проблема при вирішенні завдань розвитку швидкісно-силових якостей у юних футболістів. На думку Пономарьова Н.А., Родіонова А.В., досягнення високих спортивних результатів у процесі підготовки юних футболістів, є одним з основних критеріїв успішності та правильності навчально-тренувального процесу.

Процес спеціальної швидкісно-силової підготовки юних футболістів розглядається як спеціалізована функція цілісного процесу тренування, в основу якого покладено досягнення планованого результату. Рівень швидкісно-силової підготовки спортсменів у різні періоди підготовки піддається

складним структурним перебудовам (В.Н. Курись, 2004). Внаслідок цього при оцінці рівня швидкісно-силової підготовленості юних футболістів на кожному конкретному етапі необхідно орієнтуватися на свій, специфічний для даного періоду тренування, тренувальний комплекс. Під таким комплексом, на думку Верхошанського Ю.В., Індрєєва М.Х., Калмикова Б.Х., Кочкарова, розуміється мінімізований набір найбільш ефективних засобів тренування та їх співвідношення, необхідних для вирішення поставленого завдання, з високим ступенем ймовірності досягнення успіху.

Побудову навчально-тренувального процесу школярів середнього шкільного віку та планування підготовки спортсменів у цілому побудовано за принципом чергування і розподілу в часі, структурних блоків: великих циклів, періодів, етапів, мікроциклів, тренувальних днів. З'ясовано, що організація спортивних занять може бути достатньо досконалою за умови використання загальних методів і засобів підготовки та сучасних методів планування.

За даними педагогічного спостереження, нами було з'ясовано, що близько 40 % пошкоджень обумовлено зіткненнями гравців, 30 % пошкоджень футболісти отримують під час бігу (прискорення, фінти, різкі повороти), 30 % – при падіннях і ударах по м'ячу. Найкращою профілактикою травм – це заходи, які знижують грубість на полі й перевантаження футболістів.

З'ясовано, що характерною особливістю сучасного спорту є науково обґрунтований пошук талановитих дітей, які здатні проявити природні здібності, подолати великі тренувальні й змагальні навантаження, досягнути вагомих результатів у спорті. Тому, досягнення високих результатів у сучасному спорті багато в чому залежить від якості спортивного відбору.

Спортивний відбір починається в дитячому віці та завершується у збірних командах країни для участі в Олімпійських іграх. У процесі нашого дослідження нами було з'ясовано, що параметри спортивного відбору дітей для занять футболом будуть залежати від етапу підготовки спортсменів. Таким чином, для успішної реалізації багаторічної підготовки на кожному з етапів спортивного відбору необхідно враховувати цілий комплекс показників, серед яких: оптимальний вік (паспортний чи біологічний) досягнення найвищих результатів в обраному виді спорту; спрямованість тренувальних і змагальних впливів, а також методи й засоби підготовки та особливості відновлення юних спортсменів; рівень модельних характеристик фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інших видів підготовленості, яких необхідно досягти юним спортсменам на певному етапі багаторічної підготовки; припустимі норми навантаження (обсяг, інтенсивність, величина адаптаційних змін, що досягаються за рахунок реалізованого навантаження) залежно від індивідуальних характеристик стану основних функціональних систем юних спортсменів; контрольні нормативи, які використовуються з метою корекції спрямованості системи підготовки.

У процесі нашого дослідження нами було визначено, що зростання рівня розвитку швидкісно-силових якостей спостерігається протягом трьох етапів, а саме 9–13 років; 13–17 років; 17–19 років. Проте, найбільший приріст якостей спостерігається від 13 до 17 років. За даними Н.А. Фоміна, Ю.В. Вавілова швидкісно-силові якості в 17 років досягають, в основному, рівня розвитку дорослих футболістів і потім повільно удосконалюються, що пов'язано як з онтогенетичним розвитком нервово-м'язової системи, так із недосконалістю методики розвитку цих якостей у дітей.

Аналіз динаміки розвитку фізичних якостей у юних футболістів різного віку показав наступне: з віком всі фізичні якості мають тенденцію до зростання; на етапі найбільшого природного зростання оптимальний вплив тренувального навантаження може прискорити приріст цієї якості; стабілізація показників різних фізичних якостей на рівні дорослих футболістів відбувається в різних вікових групах: швидкість досягає найвищих показників у віці 16–17 років, швидкісна витривалість і швидкісно-силові якості – до 18–19 років, загальна витривалість і сила – до 20–22 років; найбільш сприятливий вік для виховання швидкості бігу – 11–13 років, швидкісно-силових якостей – 13–17 років, загальної витривалості – 12–16 років, сили – 15–18 років.

З'ясовано, що ефект швидкісно-силової підготовки залежить від гальмувально-збудливого стану центральної нервової системи (ЦНС). Тому, під час розвитку цих якостей необхідно враховувати вплив стомлення.

Таким чином, високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей у шкільному віці забезпечує більш ефективне вдосконалення інших рухових здібностей, сприяє вдосконаленню пластичних і трофічних функцій організму, нормалізує діяльність систем кровообігу і дихання, покращує функціонування центральної нервової системи.

За даними проведеного анкетування провідних фахівців з футболу щодо найбільш ефективних засобів швидкісно-силової підготовки футболістів виявлено, що у віці 13–15 років підвищену увагу слід приділяти стартовим ривкам і бігу з максимальною швидкістю без м'яча (45,4 % відповідей), стрибкам та стрибковим вправам (27,2 %), більш меншу увагу – стартовим ривкам, бігу з м'ячем, вправам з м'ячем у русі (16,1 %), вправам на швидкість реакції з м'ячем у русі (9,5 %) та

вправах на тренажерах, зі штангою, гирями (1,8 %). Аналізуючи динаміку приросту швидкісно-силових здібностей нами відмічено, що футболісти ЕГ показують достовірно вищі результати у порівнянні з КГ за всіма показниками. Так, результати показників під час виконання тесту «стрибок у довжину з місця» у футболістів КГ збільшилися тільки на 0,8 см, у футболістів ЕГ – на 4,66 см; під час виконання тесту «стрибок у висоту з місця» абсолютний приріст результатів у футболістів ЕГ був на 2,18 см, у футболістів КГ – на 0,5 см.

Отже, наприкінці навчального року вкінці педагогічного експерименту у розвитку швидкісно-силових здібностей спостерігається явна перевага хлопчиків ЕГ над хлопчиками КГ, що свідчить про ефективність впровадження навально-тренувального процесу ЕГ програми, спрямованої на розвиток швидкісно-силових здібностей.

Таким чином, фізична підготовка у спорті, зокрема у футболі повинна відповідати розвитку тих фізичних якостей, які впливають на майстерність гравця у змагальній діяльності.

Література

1. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодёжи / В. К. Бальсевич // Физ. культ.: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 24–25.

2. Дмитренко С. М. Особиста фізична культура та поведінка учнів старших класів / С. М. Дмитренко, К. П. Козлова, І. О. Асаулюк // Зб. наук. пр. присвячений 55-річчю інституту фізичного виховання і спорту «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Вінниця : ВДПУ. – Вип. 12. – 2011. – С. 186–190.

3. Комков А. Г. Формирование физической активности детей и подростков как социально-педагогическая проблема / А. Г. Комков // Теория и практика физической культуры: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – №3. – С. 5–8.

4. Короп Ю. Хибні звички та їх профілактика / Ю. Короп // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 1. – С. 34–41.

5. Лубышева Л. И. Социальная и биологическая физическая культура человека в аспекте методологического анализа / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 7–11.

6. Чирвина Н. В. Социологические факторы: образ жизни родителей и стиль поведения школьника / Н. В. Чирвина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 6. – С. 46.

АНТОНЮК В. Г.

здобувач вищої освіти, група ФКІС-22-1М,

Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»

КРАВЧУК М. В.

здобувач вищої освіти, група ФТЕ-22-1М,

Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. У статті висвітлено можливості удосконалення фізичної підготовленості студентів. Встановлено, що ефективними засобами покращення якісних параметрів рухової активності є фізичні навантаження різного спрямування.

Ключові слова: фізична підготовленість, засоби, фізичне виховання.

Вступ. У теперішній час безперечно актуальним є дослідження, котрі спрямовані на пошук нових шляхів підвищення загального фізичного стану студентів, зокрема, за рахунок використання в процесі фізичного виховання фізичних вправ з найбільш високим загальнооздоровчим ефектом.

Дані наукової літератури свідчать про відсутність тенденції до покращення фізичного здоров'я студентської молоді [1, 9]. Молодь, яка вступає до вищих закладів освіти, зазнає впливу незвичних стресових чинників, що створюють додаткові фізичні і психологічні навантаження [8]. За таких обставин виникає необхідність підвищення стійкості організму студентів до впливу несприятливих чинників та покращення фізичної підготовленості засобами фізичного виховання. Як відомо,

ефективність занять з фізичного виховання у вищих закладах освіти оцінюють за допомогою спеціальних тестів, які дозволяють визначити рівень розвитку фізичних якостей.

Мета дослідження – на основі аналізу літературних джерел розглянути можливості покращення фізичної підготовленості студентів засобами фізичного виховання.

Методи дослідження – Узагальнення і теоретичний аналіз даних літературних джерел з проблеми удосконалення фізичної підготовленості студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. Інтегральними показниками функціональної підготовленості людини вважається аеробна та анаеробна продуктивність організму [1, 3]. Існують науково обґрунтовані відомості про зв'язок між фізичним здоров'ям людини та аеробними і анаеробними можливостями її організму [9], тому з метою забезпечення належного рівня здоров'я чимало учених у своїх роботах вказують на підвищення як аеробних, так й анаеробних можливостей організму людини [2, 5].

Аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить про те, що фізичне здоров'я людини оцінюється не лише за рівнем функціональної підготовленості, але й за здатністю адаптуватися до фізичних навантажень різного спрямування [1, 8]. Для оцінки можливостей студентів адаптуватися до фізичних вправ застосовують спеціальні тести, з визначення рівня фізичної підготовленості за здатністю проявляти фізичні якості, зокрема витривалість, швидкість, спритність, силу, гнучкість [9].

Як відомо, фізична активність студентської молоді у вищому навчальному закладі забезпечується заняттями з фізичного виховання [9, 10]. Іншим напрямом фізичного виховання у вищих закладах освіти є заняття фізичними вправами у позанавчальний час (секції з видів спорту, факультативні заняття). Відвідування таких занять є добровільним, і тому передбачає наявність у студентів відповідного бажання [2, 6]. Підтримуючи таку думку Є.Г. Приткова зазначає, що підвищення рівня здоров'я студентської молоді повинно базуватися на формуванні стійкої мотивації та інтересу до занять фізичними вправами, врахуванні індивідуальних функціональних можливостей і тілобудови студентів [7].

Удосконалення фізичної підготовленості студентської молоді доцільно здійснювати шляхом застосування фізичних вправ, що стимулюють аеробні й анаеробні метаболічні процеси [2, 4, 6]. Серед існуючих засобів фізичного виховання, доступним і ефективним засобом удосконалення функціональної та фізичної підготовленості служить біг, за допомогою якого можна цілеспрямовано вдосконалювати аеробні й анаеробні процеси енергозабезпечення [5, 8]. Якість удосконалення функціональної підготовленості залежить від періодичності занять, форми занять, а також від режиму енергозабезпечення м'язової роботи – аеробного, анаеробного, змішаного [8].

Оздоровчі програми аеробної спрямованості такі як аеробіка, степ-аеробіка (ритмічна гімнастика) також привертають увагу багатьох своєю доступністю, емоційністю і можливістю змінити зміст занять у залежності від індивідуальної фізичної підготовленості [6]. Відомо, що заняття ритмічною гімнастикою передбачають виконання вправ в аеробному режимі енергозабезпечення. Основними вправами в ритмічній гімнастиці є різні види ходьби, бігу, підскоки та стрибки, махи ногами, присідання, випади. Застосування цих засобів фізичного виховання у поєднанні з різними видами пересувань забезпечує різноманітний вплив на організм [6, 10]. Ритмічна гімнастика – це комплекс нескладних загальнорозвиваючих вправ, що виконуються без інтервалів відпочинку, у швидкому темпі, які супроводжуються сучасною музикою. На основі даних літературних джерел встановлено, що заняття ритмічною гімнастикою сприяють удосконаленню функціональної підготовленості студентів, а також розвитку таких фізичних якостей як витривалість, сила, гнучкість, координація рухів [6, 10].

Висновки. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з питань дослідження засвідчили необхідність підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Удосконалення фізичних якостей студентів доцільно здійснювати шляхом застосування фізичних вправ, які стимулюють аеробні й анаеробні процеси енергозабезпечення організму.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : підруч. для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко. – Львів : ПП «Кварт», 2011. – 150 с.
2. Брезденюк О. Удосконалення функціональної підготовленості студентів із «високим» вмістом жирового компоненту біговими навантаженнями різного спрямування / О. Брезденюк // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2017. – Вип. 25 – 26. – С. 25–30.

3. Мірошніченко В. М. Можливості вдосконалення фізичного здоров'я та якісних параметрів рухової діяльності у жінок постпубертатного періоду онтогенезу фізичними тренуваннями різного спрямування / В. М. Мірошніченко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11. – Т. 1. – С. 153–157.

4. Нерушенко О. В. Вплив занять ритмічною гімнастикою на організм студенток і курсу економічного факультету Запорізького національного університету / О. В. Нерушенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 3 (30) – С. 27–30.

5. Прыткова Е. Г. Физическая работоспособность как ведущая составляющая здоровья человека / Е. Г. Прыткова // Спортивна медицина. – Київ : НУФВСУ, Олімпійська література. – 2005. – № 1. – С. 26–29.

6. Фурман Ю. Вплив циклічної роботи помірної інтенсивності на функціональну підготовленість студентів 17–21 років з «високим» вмістом жирового компоненту / Ю. Фурман // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 11 – С. 55–60.

7. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – Київ : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.

8. Цьось А. Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення / А. Цьось. – Луцьк : Вежа-Друк, 2018. – 312 с.

ВАРГАТЮК Б. М.

здобувач вищої освіти, група ФКіС-22-1М,
Хмельницький інститут соціальних технологій Університет «Україна»

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

***Анотація.** В тезах викладено основні алгоритми формування здорового способу життя через активну фізичну культуру. Перелічені умови формування здорового способу життя, які насамперед залежить тільки від самих студентів, їх переваг, переконувальності та світогляду, є головним важелем первинної профілактики в укріпленні здоров'я через зміну стилю та укладу життя. Визначено, що цілеспрямована діяльність викладача припускає його спільну роботу разом зі студентами з метою розвитку фізичних якостей, покращення здоров'я та самовідчуття його учнів.*

***Ключові слова:** фізична культура, засіб, здоровий спосіб життя.*

Спортивно-оздоровча діяльність сприяє формуванню різноманітних якостей особистості студента, серед яких визначаються вольові (цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, дисциплінованість) та моральні (чесність, відповідальність, скромність, працелюбність). Заняття фізичною культурою і спортом сприяють розвідку інтелектуальних якостей, таких як швидкість та точність засвоєння інформації, спроможність до творчого мислення.

Під час дослідження були визначені чотири групи соціальних факторів які формують інтерес до занять фізичною культурою і спортом:

1. Вплив середовища (товаришів по навчанню, друзів за місцем проживання, батьків тощо).
2. Відвідання місць змагань та бажання взяти в них участь.
3. Сприятливі умови (близькість розташування спортивних споруд, наявність часу для занять спортом).
4. Вплив засобів масової інформації (телебачення, преси, кіно тощо).

Заняття студентів фізичною культурою і спортом тісно пов'язано з результатами навчання. Так, 52 % респондентів вказали, що тренування позитивно впливають на навчальний процес, і лише 5,6 % студентів рахують, що фізичне виховання заважає навчанню у вищому навчальному закладі. Характерно, що на перших двох курсах у 32 % студентів збільшується інтерес до занять фізичною культурою і спортом. У студентів старших курсів, де відсутні обов'язкові заняття з фізичного виховання, інтерес до занять значно зніжується. Такий стан справ знайшов відображення у динаміки зниження показників фізичного самовідчуття студентів. Лише студенти-спортсмени не відмічали погіршення свого фізичного стану під час навчання, а решта студентів вказували на погіршення самовідчуття.

Найважливішою рисою діяльності викладацького складу з формування здорового способу життя студентської молоді є взаємодія педагога та студента. Цілеспрямована діяльність викладача припускає його спільну роботу разом зі студентами з метою розвитку фізичних якостей, покращенні здоров'я та самовідчуття його учнів. Ситуація спільної творчості надає додатковий поштовх та стимулює студентів робити щось нове у напрямку здорового способу життя, розвитку особистих фізичних здібностей. У спільній творчій діяльності студент може відчувати себе творцем власного здоров'я й власної долі.

Таким чином, заняття фізичною культурою і спортом у режимі труду та відпочинку студентської молоді грають багатопланову, універсальну роль, активно впливають на біологічну сферу життєдіяльності, соціальну орієнтацію та індивідуально-психологічні аспекти гармонійного розвитку особистості. Підтримка здоров'я на достатньо високому функціональному рівні стимулює позбавлення студентів від шкідливих звичок та негативного ставлення до алкоголю та наркоманії. Скорочення часу на пасивні види діяльності надає спроможність збільшити бюджет часу студентів на долю активно-творчих видів діяльності таких як фізична культура і спорт, туризм, оздоровчі заняття, художня самодіяльність.

Секція 2

Спорт

АЛТУХОВ П. С.

студент групи ФКСм-22-1,

Хмельницький національний університет

СОЛТИК О. О.

завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,

Хмельницький національний університет

АНАЛІЗ ЧИННИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЕСЛУВАННЯ НА КАНОЕ

***Анотація.** В статті розкрито головні чинники змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у веслуванні на каное. Звертається особлива увага на необхідності врахування розміщення весляра у човні та підборі правильних фізичних властивостей весла.*

***Ключові слова:** веслування на каное, весло, каное.*

Вступ. Веслування на каное відноситься до циклічних видів спорту включених до програми Ігор Олімпіад з 1936 року. Зважаючи на велику популярність веслування на каное знаходиться постійно в центрі уваги з боку науковців. Серед головних тем досліджень є пошук нових шляхів удосконалення веслування. Важливо відзначити, що змагальна діяльність у веслуванні на каное обумовлена багатьма чинниками, які мають як суб'єктивний так і об'єктивний характер. Оскільки веслування відбувається на відкритих водоймах, значний вплив на спортивний результат мають погодні умови (сила і напрям вітру, глибина та сила течії водойми, наявність на березі об'єктів, що захищають від вітру тощо).

Поряд із природними умовами змагальної діяльності значний інтерес у науковців викликають інші чинники, зокрема: фізична і психологічна підготовленість, робота функціональних систем організму, харчування спортсмена, фармакологічний супровід тощо.

Враховуючи те, що спортивний результат в значній мірі залежить від силових якостей спортсмена, його витривалості, фізична підготовка весляра має велике значення і потребує постійного удосконалення. Водночас багатьма науковими дослідженнями доведено необхідність диференціювати фізичну підготовку в залежності від виду спортивного амплуа [1]. Так, для кожної спеціалізації (спринт, середні або довгі дистанції) мають застосовуватися індивідуальні програми фізичної підготовки. В сучасній науці постають нові напрями удосконалення фізичної підготовки на основі розвитку клітинних механізмів адаптації м'язів до фізичних навантажень.

Характерною особливістю спорту високих досягнень є забезпечення належної психологічної готовності спортсмена [2]. Неодноразово на змаганнях вирішальними чинниками на шляху до завоювання нагород найвищого рівня ставали здатність правильно налаштувати свій психологічний стан перед змаганнями та особливо під час змагань. Спортсмен повинен вміти справлятися зі всіма ситуаціями без шкоди для себе, задля того, щоб на старті продемонструвати максимальну бойову готовність. Корисними для забезпечення відповідної психологічної підготовленості можуть бути цілеспрямована робота над собою, вивчення спеціальної літератури, консультація зі спортивними психологами та психотерапевтами.

Окремим напрямом наукових досліджень є врахування режиму і складу харчування та фармакологічна підтримка. Так, правильно складений раціон харчування і підбір дієтичних добавок та фармакологічних засобів (дозволених в межах антидопінгового кодексу) дозволяє спортсмену пла-

номірно рости і розвиватись. Причому режим та раціон харчування для кожного спортсмена має індивідуальний характер і потребує чіткого підбору поживних речовин, постійного аналізу і контролю. Зміст харчування також має залежати і від періодів тренувального процесу, оскільки направленість підготовки значно різниться у базовому, підготовчому, передзмагальному і змагальному періодах.

Досягнення високих спортивних результатів неможливе без ефективної і продуктивної роботи функціональних систем організму. Водночас підвищення фізичних навантажень повинно відбуватися пропорційно із процесами відновлення та відпочинку. Покращення процесів відновлення дасть спортсмену змогу виконувати більше навантаження і відповідно більш швидко і якісно набирати фізичну форму. В цьому зв'язку значний інтерес мають вивчення додаткових засобів відновлення, таких як: сауна, масаж, електростимуляція, кисневі маски, крессауна тощо.

Незважаючи на загальноприйнятті шляхи та напрями удосконалення змагальної діяльності найбільший інтерес з боку науковців викликають нові інноваційні підходи у збільшенні спортивного результату.

Специфікою веслувального спорту є значна залежність спортивного результатів від стану технічного та технологічного забезпечення спортивного обладнання і інвентарю. На сьогодні вплив якості човнів, типу весла та інших технічних засобів на спортивний результат є найменш досліджений, що і обумовило мету наших подальших досліджень.

Мета дослідження – здійснити аналіз окремих технічних чинників, які впливають на змагальну діяльність у веслуванні на каное.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Загальновідомим є те, що досягнення високого результату обумовлено комплексним впливом усіх чинників тренувального процесу.

Далі розглянемо особливості технічної сторони веслування на каное, зокрема підбору спортивного інвентарю і визначення правильної стійки весляра у човні. Саме цим важливим факторам, сьогодні в веслуванні на каное не приділяють достатньо уваги.

Правильне розміщення спортсмена у човні не лише відображається на покращенні комфорту спортсмена а також сприяє правильному виконанню рухів, більш раціональному розподілу сил та зусиль. Саме тому, постає важливе питання, як грамотно розмістити спортсмена у човні.

Правильною посадкою являється таке розміщення, коли передня і задня опорні ноги, коліно розміщені на одній лінії задля одного вектору зусилля. А висоту посадки для максимальної продуктивності прийнято вважати ватерлінію, або над ватарлінією човна (окрім спеціалізації марафон, де можна ставати нижче задля збереження стабільності протягом довгої роботи).

Поряд із вибором правильного розміщення важливим технічним чинником є вибір весла. Окрім об'єму лопатки весла, його геометричних розмірів науковий інтерес мають визначення жорсткості трубки. Наявність відповідного експериментального діагностичного обладнання сприятиме кращому підбору весла із врахуванням індивідуальних особливостей спортсмена.

Висновки. Високі спортивні результати змагальної діяльності обумовлені комплексним впливом низки чинників зокрема, фізичної та психологічної підготовленості спортсмена, правильним харчуванням та фармакологічним супроводом, ефективністю роботи функціональних систем організму тощо. Перспективним напрямом удосконалення веслування на каное є врахування правильного розміщення спортсмена у човні та підбір весла із відповідними властивостями жорсткості трубки.

Перспективи подальших досліджень полягають в отриманні емпіричних даних стосовно визначення впливу розміщення спортсмена у човні на результати змагальної діяльності.

Література

1. Науково-методологічні дослідження у фізичній культурі і спорті, фізичній терапії, ерго-терапії, туризмі: колективна монографія за результатами завершених у 2019 році наукових досліджень і розробок: у 4 т. / [за ред. Є. В. Імаса, О. В. Борисової, І. О. Когут] // Структура та зміст етапу безпосередньої підготовки спортсменів до головних змагань року (Олімпійських ігор, чемпіонатів світу) / [під заг. ред. В. М. Платонова]. – Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2020. – Т. 4. – 222 с.

2. Клименко В. В. Психологія спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – Київ : МАУП, 2006. – 432 с.

3. Русанова О. М., Чередниченко О. О. Особливості розвитку веслування на байдарках і каное в Україні на сучасному етапі // Слобожанський науково-спортивний вісник, № 2. – 2013.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ

***Анотація.** В публікації розглядається вплив занять спортом на формування постави. Виявлено чисельні підтвердження позитивного впливу тренувальних занять на формування постави. Водночас, поряд з позитивним впливом, окремі види спорту можуть мати негативні впливи на поставу.*

***Ключові слова:** види спорту, постава.*

Вступ. Важлива роль у забезпеченні здоров'я людини належить правильній поставі. Серед головних завдань, які вирішує правильна постава – це збереження та запобігання системи опорно-рухового апарату від перенавантажень і травмування, раціональне вирівнювання біологів тіла і балансу м'язів, сприяння правильному розміщенню внутрішніх органів тощо [2].

В сучасному житті на формування постави мають вплив багато різних чинників. Серед поширених причин порушень формування постави виділяють: порушення ергонометричних умов людини (неправильні стільці, ліжка, парти), спадкові чинники, малорухомий спосіб життя, асиметричне фізичне навантаження, неправильний одяг та погане взуття, травми та пошкодження, перенесені захворювання, нераціональне харчування тощо.

Н. Тимошенко [4], окрім зазначених вище причин, додає порушення роботи нервової системи через недостатню чутливість рецепторів, що визначають вертикальне положення хребта, та послаблення м'язів, котрі утримують це положення, з одночасним обмеженням рухливості у суглобах. Проте, переважна більшість науковців сходяться на тому, що постава знаходиться у тісній залежності від рухової активності людини. Рухова активність впливає на організм людини через укріплення м'язів, оптимізацію роботи внутрішніх органів, покращення роботи обміну речовин, нормалізацію діяльності нервової системи тощо.

Розглядаючи спорт, як вид рухової активності, можемо говорити про наявність впливу занять у спортивних секціях на формування постави. Водночас у сучасному світі культивується багато видів спорту, які суттєво різняться як за обсягом фізичного навантаження, вимогами до психофізичних і функціональних можливостей організму, характером просторових рухів спортсмена тощо. Виходячи із цього, визначення впливу спорту на формування постави потрібно розглядати більш детально із врахуванням особливостей та специфіки спортивної спеціалізації. Ця обставина обумовила мету наших подальших досліджень.

Мета дослідження – виявити вплив занять спортом на формування постави

Матеріал і методи дослідження – теоретичний аналіз літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. У науковій літературі наявні чисельні відомості впливу видів спорту на формування постави. Так, Г. Топчієва [5] серед видів спорту, які мають коригуючий вплив на поставу, рекомендує застосовувати плавання та лікувальну гімнастику. Причому для підвищення ефективності впливу науковець радить застосовувати фізичні вправи упродовж усього процесу навчання. За рахунок фізичних вправ вдається здійснити: розвантаження, витягування, мобілізацію та гіперкорекцію хребта. Важливими також є вироблення навичок правильної постави та правильного дихання.

Р. Чудна [6] вивчаючи вплив занять спортом розкрила детально механізми формування постави. Зокрема, лікувальну дію фізичних вправ продемонстровано через стимулювання захисних механізмів, прискорення і удосконалення розвитку компенсацій, покращення обміну речовин і регенеративних процесів. Це у свою чергу покращують дію основних механізмів: тонізуючого впливу, трофічної дії, формування компенсацій, нормалізації порушених функцій.

Ю. Валецький [1] у своїх дослідженнях продемонстрував ефективність комплексного впливу на формування постави. Так, під час тренувальних занять науковець рекомендує залучати різноманітні елементи фізичних вправ: біг, ходьбу, повзання, вправи для зміцнення м'язів плечового пояса, живота, м'язів спини тощо.

Експериментальними дослідженнями встановлено вплив на формування постави під час занять спортом внаслідок зміни складу тіла [3]. Так, займаючись фізичними вправами у спортсменів змінюються співвідношення жирової та м'язової тканини, що у свою чергу впливає на зовнішній

вигляд спортсмена. Окрім позитивних впливів на формування постави відомі чисельні факти, коли спорт став причиною порушень постави та призвів до викривлень хребта. Однією із найбільш поширених причин порушень відзначаємо асиметричні фізичні навантаження, які притаманні окремим видам спорту.

Висновки. Спорт як специфічний вид рухової активності має вагомий вплив на формування постави. Правильне застосування фізичних вправ під час занять у спортивних секціях дозволяє значно покращити поставу.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методичних рекомендацій для широких верств населення з метою грамотного застосування занять видами спорту в напрямку покращення постави.

Література

1. Валецький, Ю. М. (2015). Формування правильної постави в дітей дошкільного й шкільного віку на уроках фізичного виховання. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (2 (30)), 108–113.
2. Гладир О. Є. Фізичне виховання: методичні рекомендації щодо використання засобів фізичної культури для профілактики і корекції порушень постави для самостійної роботи здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей МНАУ. Миколаїв, 2021. 39 с.
3. Солтик О. О., Мартинюк В. В., Воронін Р. В. Аналіз впливу виду спорту на тілобудову спортсмена. *Зб. тез доп. II регіон. наук.-практ. інтернет-конф.* (м. Хмельницький, 20 жовт. 2022 р.). Хмельницький : ХНУ, 2022. С. 26–28.
4. Тимошенко Н. В. Поняття і види постави у підлітків. *Медсестринство*, 2017. № 1. С. 62–64.
5. Топчієва, Г. О. Методи корекції постави рухових порушень у студентів. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку : матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф.* 2021. Вип. 69. С. 125–128.
6. Чудна Р. В. Теорія адаптивного фізичного виховання. Київ : Наукова думка, 2003. 270 с.

ГОНИМАР У. В.
магістрантка спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
Хмельницький національний університет

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Вступ. Надзвичайно актуальним сьогодні є питання здоров'я, його збереження та відновлення. У процесі занять спортом виникає багато питань та проблем стосовно швидкого відновлення після травми чи хвороби. Саме тому здоров'язберігаючі технології є надзвичайно важливими в тренувальному процесі, оскільки допомагають запобігати травмам та покращувати загальний стан здоров'я спортсменів.

Мета дослідження – визначити особливості застосування та впровадження здоров'язберезувальних технологій у спорті.

Матеріал і методи дослідження. Були використані теоретичні методи дослідження, аналіз, синтез, узагальнення, пояснення та класифікація.

Результати дослідження та їх обговорення. Здоров'я людини є головним чинником якісного життя населення та ефективної професійної діяльності. Будь яка професійна діяльність вносить свої корективи у розпорядок дня, руховий режим, правильне співвідношення роботи та відпочинку, саме тому важливим завданням кожного – є вміння зберегти власне здоров'я. Проте педагоги повинні вміти не лише дбати про власне здоров'я, але й навчати своїх вихованців цим вмінням, давати якісні знання стосовно здоров'язбереження, мотивувати їх до розвитку здоров'язберезувальної компетентності, та на власному прикладі демонструвати усі ці вміння [4, с. 283],

Щодо здоров'язберезувальної компетентності, то вона визнається однією з ключових компетентностей людини, які мають бути обов'язково сформовані у кожній особистості для її повноцінної життєдіяльності й життєтворчості. Вона розглядається як основа буття людини, де основним є усвідомлення важливості здоров'я, здорового способу життя для всієї життєдіяльності особистості [1, с. 46].

Здоров'язберігаючі технології – це сукупність наукових знань, засобів, методів і прийомів, що дають змогу оцінити функціональні та психофізіологічні параметри здоров'я студента; на основі оцінки параметрів здоров'я підібрати адекватне тренувальне навантаження, що сприяє підвищенню функціональних можливостей організму для переходу його на новий рівень функціонування для збереження й зміцнення творчого потенціалу, підвищення рівня працездатності та соціальної активності, розв'язання завдань спортивної підготовленості [3, с. 28].

Сутність здоров'язберігаючих технологій полягає в проведенні відповідних коригувальних, психолого-педагогічних, реабілітаційних заходів із метою підвищення якості життя особистості: формування більш високого рівня її здоров'я, навичок здорового способу життя, забезпечення професійної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості», поліпшення якості життя [2, с. 3].

Особливості застосування здоров'язберігаючих технологій включають:

- індивідуальний підхід, тобто здоров'язберігаючі технології повинні бути адаптованими до потреб кожного спортсмена і враховувати його фізичні можливості і обмеження;
- важливо враховувати фізичну та психологічну витривалість спортсменів. Регулярні перерви під час тренувань дозволяють відновити сили і запобігти перенапруженню;
- перш ніж розпочати тренування в специфічній сфері, важливо мати достатню загальну фізичну підготовку. Це допоможе уникнути травм і поліпшити загальний рівень функціональних можливостей;
- вироблення правильної техніки виконання вправ допомагає уникнути травм. Тренер повинен наголошувати на правильному положенні тіла, рухах і диханні під час тренування;
- важливо контролювати обсяг тренувань і навантаження, щоб уникнути перенапруження і забезпечити достатній час для відновлення;
- поступове збільшення фізичного навантаження допомагає організму адаптуватися і зменшує ризик травм;
- використання захисного обладнання в тих видах спорту, де може бути високий ризик травм, важливо використовувати захисне обладнання, таке як шоломи, захисні рукавиці, наколінники тощо;
- спортсмени повинні проходити регулярні медичні огляди для виявлення можливих проблем зі здоров'ям та отримання рекомендацій щодо профілактики і лікування.

Застосування цих здоров'язберігаючих технологій у тренувальному процесі допомагає покращити результати спортсменів і зберегти їх здоров'я на тривалий термін.

Застосування здоров'язберігаючих технологій в спорті можуть бути наступні:

- використання безконтактних сенсорів у спортивних пристроях і екіпіруванні, котрі сприяють зниженню травматизму та покращенню безпеки під час тренувань та змагань. Наприклад, безконтактні сенсори можуть вимірювати пульс, кров'яний тиск, температуру тіла та інші параметри здоров'я спортсменів;
- застосування біометричних датчиків, що дозволяє спостерігати за фізичними показниками спортсменів під час тренувань та змагань, такими як серцевий ритм, швидкість дихання, рівень глюкози в крові та інші параметри здоров'я. Це допомагає тренерам і медичним працівникам відслідковувати фізичну форму спортсменів та забезпечувати їхнє оптимальне здоров'я;
- впровадження високотехнологічних матеріалів, такі як карбонові волокна, що використовуються в розробці спортивного обладнання (наприклад, велосипеди, каяки, лижі тощо). Ці матеріали допомагають зменшити вагу і покращити міцність обладнання, що забезпечить комфорт та безпеку спортсменів;
- використання електронних пристроїв, таких як настільні комп'ютери, смартфони та планшети, дозволять спортсменам та тренерам отримувати інформацію про тренування, розклади і покращувати техніку. Вони також можуть використовуватися для спілкування з тренером та аналізу результатів тренувань;
- широке застосування комплексу систем відновлення, наприклад, кріотерапія, гіпербарична камера та масаж-крісло з механічним масажем, допомагає спортсменам покращити відновлення після тренувань і змагань, зменшити запалення і травми, та забезпечити швидше повернення до активності.

Усі здоров'язберігаючі технології допомагають покращити безпеку, ефективність та результати спортсменів, знижуючи ризик травм і покращуючи загальний стан здоров'я.

Висновки. Застосування здоров'язберігаючих технологій у спорті є важливим і необхідним аспектом для покращення результатів і збереження здоров'я спортсменів. Ці технології дозволяють ефективно використовувати внутрішні ресурси організму, максимізувати продуктивність тренувань і змагань, а також зменшити ризик травм.

Здоров'язберігаючі технології включають в себе такі складові, як коректне планування тренувальних навантажень, раціональне харчування, дотримання оптимального режиму сну і відпочинку, використання фізіотерапевтичних процедур і масажу, контроль за психологічним станом спортсменів та професійне управління стресовими ситуаціями.

Застосування цих технологій також допомагає підтримувати оптимальний стан здоров'я спортсменів, зменшує ймовірність розвитку хронічних захворювань, підвищує імунітет і сприяє загальному фізичному і психічному благополуччю.

Однак, важливо враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена при застосуванні здоров'язберігаючих технологій. Кожна людина має свої особливості, тому підхід до здоров'язбереження має бути індивідуальним. Застосування загальних принципів та методів здоров'язбереження має бути доповнене аналізом і врахуванням специфіки конкретного виду спорту та потреб спортсменів.

Отже, вирішальним фактором розробки та впровадження здоров'язберігаючих технологій у спорті є дбайлива увага до фізичного й психологічного стану спортсменів, а також індивідуальних особливостей кожного спортсмена. Застосування цих технологій допомагає досягти покращення результатів, зберегти здоров'я і підвищити якість тренувань та змагань.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому нашому науковому пошуку ми плануємо обрати найбільш оптимальні для нас здоров'язберігаючі технології та дослідити їх ефективність у тренувальному процесі.

Література

1. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Підготовка вчителя до розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 248 с.
2. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим. *Здоров'я та фізична культура*. № 2. С. 1–4.
3. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті. *Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2006. № 2. С. 25–28.
4. Павлюк О., & Павлюк А. (2020). До проблеми розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителів основної школи у системі післядипломної освіти. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*, 19 (4), 280–293.

ДМИТРИШИН Н. О.
Хмельницький національний університет

ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПІВ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У КАРАТЕ

Анотація. Статтю присвячено теоретичному обґрунтуванню особливості побудови тренувального процесу спортсменів, що спеціалізуються у карате. З'ясовано, що система багаторічної підготовки каратиста є складним багатофакторним явищем, що спрямована на досягнення спортсменом найвищих спортивних результатів. Від того, наскільки раціонально будуть вирішені завдання в кожному етапі підготовки істотно залежить послідовне зростання особистих результатів каратиста.

Ключові слова: карате, етапи багаторічної підготовки, тренувальний процес.

Вступ. Східні єдиноборства – чисельні традиційні стилі бойових мистецтв, що увібрали в себе духовний та історичний досвід фізичного виховання, наразі є популярними в усьому світі, а останні десятиліття досить динамічно розвиваються в Україні. Зауважимо, що одним з найбільш популярних видів єдиноборств в Україні є карате, чому, без сумніву, посприяли успішні виступи українських спортсменів на міжнародних змаганнях та на Іграх Олімпіад у Токіо 2020 року (Анжеліка Терлюга – срібна призерка, Станіслав Горуна – бронзовий медаліст).

Сучасна практика карате висуває високі вимоги до рівня підготовленості спортсменів, вимагає тривалої й наполегливої роботи, спрямованої на розвиток фізичних якостей, оволодіння технікою ударів, ведення бою та психологічну стійкість спортсмена [1, 4, 5]. Відповідно, зростання спортивних досягнень в різних стилях карате значною мірою залежить від ефективності планування системи багаторічної підготовки спортсменів, яку визначають як раціонально організований процес

навчання, виховання і тренування дітей, підлітків, юнаків і дівчат, що здійснюється у ДЮСШ, спортивних клубах, секціях тощо. Отже, вивчення особливостей етапів багаторічної підготовки юних каратистів є важливою й актуальною темою дослідження.

Метою роботи є теоретичний аналіз особливостей тренувального процесу каратистів на різних етапах багаторічної підготовки.

Матеріали і методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Наразі популярність занять карате серед різних вікових груп неупинно зростає. Доведено, що карате як вид рухової активності є ефективним засобом фізичного розвитку дитини, зміцнення її здоров'я, спілкування та соціальної активності [5]/

Метою багаторічного процесу підготовки каратистів визначено «виховання всебічно розвинутих, висококваліфікованих спортсменів, здатних захищати честь свого колективу та країни на змаганнях найвищого рівня» [2]. Наразі за умов постійного зростання конкуренції та підвищення спортивних результатів на світових та континентальних чемпіонатах, всесвітніх та азіатських іграх, відбувається зменшення віку спортсменів, що беруть участь у турнірах різного рівня. Відповідно, виникає низка проблем – з якого віку починати спеціалізовану підготовку в ката та куміте, як її здійснювати на окремих етапах та з переважним використанням якихось засобів та методик.

Узагальнення досвіду роботи тренерів дає можливість стверджувати, що стабільні результати на рівні майстрів спорту каратисти показують у 17–25 років. Вік дітей для груп початкової підготовки ДЮСШ становить 7–9 років. Отже, актуалізується питання побудови навчально-тренувального процесу каратистів для якісної підготовки перспективних юних спортсменів та досягнення ними вагомих спортивних результатів. Як зазначає низка авторів [1, 3, 4] вдале планування багаторічного тренування юних каратистів можливе при врахуванні ряду чинників, а саме:

- оптимальний вік для досягнення найвищих результатів в обраному стилі карате;
- переважна спрямованість тренування на даному етапі;
- належний рівень фізичної, технічної, тактичної підготовленості на даному етапі;
- необхідний комплекс ефективних засобів, методів, організаційних форм спортивної підготовки, що є специфічною для карате;
- допустимі тренувальні та змагальні навантаження відповідно до віку спортсменів;
- контрольні заходи згідно кваліфікації каратистів.

У теорії та методиці сучасного спорту відповідно до вікових особливостей фізичного розвитку встановлено та науково обґрунтовані такі етапи багаторічної підготовки спортсменів:

- етап початкової підготовки (4–6 років);
- етап попередньої базової підготовки (7 (8)–13 років);
- етап спеціалізованої базової підготовки (14–18 років);
- етап підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей (19–21 років);
- етап збереження досягнень (+22).

Відповідно до викладеної періодизації будується модель багаторічної підготовки юних спортсменів, що спеціалізуються у карате [3, 4]. Значимо, що така модель складається з наступних компонентів: етап багаторічного тренування, приблизний вік спортсменів і переважна спрямованість підготовки на кожному етапі, основні завдання, засоби і методи підготовки, допустимі тренувальні навантаження, контрольні нормативи для кожного етапу підготовки каратистів.

Етап початкової підготовки охоплює перші роки занять. Тренування передусім вирішують завдання зміцнення здоров'я дітей, визначення доцільності спортивного удосконалення в цьому виді спорту, розвиток фізичних якостей, навчання техніки підготовчих вправ. Першочерговим є різнобічна фізична та технічна підготовка, як підґрунтя для спеціальної підготовки в ката та куміте. На цьому етапі тренувальні заняття носять переважно ознайомчий та ігровий характер, що уможливує зацікавити дітей, дозволяє підтримувати позитивний емоційний фон [5]. Аналіз передового тренерського досвіду передбачає необхідність 2–3 тренувальних занять у тижневому циклі на етапі початкової підготовки, з тривалістю цих занять 1–1,5 години. Змагальні заходи на даному етапі зазвичай не передбачені, оскільки юні каратисти належним чином не підготовлені до змагальної діяльності в єдиноборствах.

Основним завданням етапу попередньої базової підготовки визначається «покращення фізичних кондицій та формування рухового потенціалу», що здійснюється задля успішного засвоєння ши-

рокого комплексу технічних прийомів та бойових дій у ката та куміте. Не менш важливо на даному етапі звернути увагу на формування у молодих каратистів мотиваційно-ціннісного усвідомленого ставлення до багаторічної підготовки в карате. Особлива увага приділяється розвитку швидкісних, силових якостей, силової витривалості, координаційних здібностей, рухливості суглобів та гнучкості, що створює необхідні умови для формування та вдосконалення техніки спортсменів, раціоналізації виконання тактичних завдань під час поєдинків. У техніко-тактичній підготовці ставиться завдання опанувати варіативність виконання технічних прийомів та бойових дій та вміння їх застосовувати у відповідних змагальних ситуаціях. На етапі попередньої базової підготовки передбачено 5–6 тренувальних занять на тиждень із тривалістю до двох годин.

Етап спеціалізованої базової підготовки передбачає виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення значних тренувальних і змагальних навантажень. З цією метою доцільним є спрямоване збільшення тренувальних занять з великими навантаженнями та застосування спеціалізованих засобів та методів тренування. Доцільність індивідуальних занять є переважаючою у даному етапі, вдосконалення техніки і тактики проходить в умовах, наближених до змагальної діяльності. Кількість тренувальних занять у тижневому циклі передбачено не менше 8 із тривалістю від двох до двох з половиною годин. На етапі спеціалізованої базової підготовки спортсмени регулярно беруть участь у змаганнях, де індивідуальні цілі та результати для кожного окремого спортсмена є чітко визначеними. Відповідно, тренувальний процес будується з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Суттєва увага на цьому етапі приділяється бойовій практиці із завданням формування індивідуального стилю бойової діяльності в куміте та пошуку оптимальних за формою комплексів у ката.

Етап підготовки до вищих досягнень орієнтує спортсмена на досягнення максимальних результатів в ката і куміте, досягнення результатів міжнародного класу. У загальному обсязі тренувальної роботи на цьому етапі переважають спеціальні засоби підготовки, тренувальні навантаження досягають максимальних величин. Істотно збільшується кількість поєдинків змагального характеру, відповідно, зростають обсяги змагальної практики, психологічної та інтегральної підготовки. Передусім, даний етап характеризується індивідуальним підходом до побудови підготовки каратистів.

На етапі збереження досягнень основним завданням виокремлюють підтримання раніше досягнутого рівня функціональних можливостей організму без суттєвого збільшення обсягів тренувальної роботи. Водночас не доцільним є зменшення уваги до вдосконалення техніко-тактичної майстерності, підвищення психологічних аспектів підготовки каратистів. Встановлено, що важливим чинником підтримки досягнень є тактична зрілість, яка безпосередньо залежить від змагального досвіду спортсмена. На даному етапі, необхідно застосовувати інноваційні тренувальні засоби, нетрадиційні варіанти планування підготовки, використовувати різноманітні засоби контролю, стимулювання і відновлення працездатності.

Висновки. В процесі дослідження проаналізовано теоретичні положення етапності багаторічної підготовки спортсменів, що спеціалізуються у карате. Для кожного з етапів обґрунтовано оптимальні вікові межі, схарактеризовано основні методичні положення та завдання побудови тренувального процесу. Знання особливостей структури багаторічної підготовки каратистів важливо для комплектування навчальних груп у спортивних школах, що передбачає відбір спортсменів на підставі оцінки рівня розвитку фізичних якостей, техніко-тактичної майстерності, функціональної підготовленості, психічних особливостей.

У **перспективах подальших досліджень** планується провести дослідження процесу формування фізичної підготовленості каратистів засобами ката.

Література

1. Вовканич Л., Дунець-Лесько А. Факторний аналіз структури спеціальної підготовленості спортсменів-каратистів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 3. С. 36–40
2. Навчальна програма для ДЮОШ карате WKF. URL: https://karate.com.ua/images/files/Programa_DYOSH_KARATE_WKF_.pdf
3. Платонов В. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
4. Саєнко В. Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Київ, 2008. 24 с.
5. Скляр М. Рівень фізичного здоров'я старшокласників та їх однолітків, які відвідують секційні заняття з карате. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 5 (30), 2013. С. 334–338.

СПОРТИВНЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК ПІДСИСТЕМА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Анотація. Дослідження в спортивній галузі з метою покращення рівня фізичної підготовленості та покращення спортивних результатів спортсменів завжди є досить актуальним та важливим. Такі наукові пошуки допомагають розуміти та вдосконалювати методику тренувань, знаходити нові підходи, розробляти нові методики та стратегії, а також виявляти потенційні ризики та шляхи їх запобігання. Такі дослідження сприяють розвитку наукових підходів до спортивного тренування, що дозволяє тренерам, спортсменам та фахівцям у галузі фізичної культури і спорту отримувати нові знання та інструменти для досягнення кращих результатів.

Ключові слова: спортивне тренування, система спортивної підготовки, обраний вид спорту, тренувальний процес.

Вступ. Спортивне тренування – це процес систематичного фізичного навантаження і тренування з метою покращення фізичних здібностей та досягнення спортивних цілей. Воно включає в себе різні види активності, які спрямовані на підвищення сили, витривалості, гнучкості, швидкості і координації.

Спортивні тренування можуть бути виконані як професіональними спортсменами, так і людьми, які просто хочуть підтримувати своє фізичне здоров'я і покращити якість життя. Вони пропонують безліч переваг, включаючи поліпшення здоров'я, зростання м'язової маси, регуляцію ваги та зміцнення імунної системи.

Спортивні тренування можуть бути проведені в різних форматах, включаючи індивідуальні тренування, тренування в команді, групові заняття або тренування під керівництвом професійних тренерів. Важливим аспектом спортивних тренувань є регулярність і послідовність. Контрольоване зростання навантаження дозволяє організму адаптуватися та покращувати фізичні якості, зменшуючи ризик травм і перенавантаження.

Мета дослідження – обґрунтувати спортивне тренування як підсистему спортивної підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Були використані теоретичні методи дослідження, а саме аналіз, синтез, узагальнення, пояснення та класифікація.

Результати дослідження та їх обговорення. У спорті вищих досягнень отримання запланованих спортивних результатів у запланованих наперед стартах та у потрібні терміни забезпечується ефективною системою тренування [3].

Спортивне тренування – це важлива форма підготовки спортсменів, та є головним чинником досягнення успіху та постійного зростання досягнень у будь-якому виді спорту. Також визначають спортивне тренування як спеціалізований педагогічний процес, де головну роль відводять системі фізичних вправ, а також він спрямований на розвиток та вдосконалення спеціальних здібностей, які зумовлюють готовність спортсменів до досягнення найвищих рекордів у обраному виді спорту [1].

Спортивне тренування, як і будь-який педагогічний процес, як правило, складає певних принципів [5]: під безпосереднім чи опосередкованим керівництвом викладача (тренера); за певною програмою; у вигляді обов'язкових занять із певним контингентом (за фіксованим розкладом з можливим додатковим використанням спортсменом самостійних занять, що проводяться при опосередкованому управлінні з боку тренера).

У систему спортивної підготовки входять чотири основні блоки:

- 1) система спортивного відбору;
- 2) система спортивного тренування;
- 3) система спортивних змагань;
- 4) позатренувальні та позазмагальні фактори оптимізації тренувального процесу [2].

З іншої точки зору до системи спортивного відбору відносять до факторів, що підвищують тренувальну та ефективність змагання і тим самим виділяючи тільки три важливі підсистем:

- 1) систему спортивного тренування;
- 2) систему спортивних змагань;

3) систему додаткових факторів або її називають по відношенню до двох перших – системою екзофакторів підготовки спортсмена [4].

Саме тому дана система підготовки уособлює себе як багаторічний, цілорічний, спеціально організований та керований процес розвитку, навчання та тренування відповідно до індивідуальних особливостей атлетів у обраному виді спорту, що проводиться за активної діяльності в умовах педагогічного керівництва та контролю науково-медико-біологічного та матеріально-технічного забезпечення, використання засобів відновлення [1].

Головною метою спортивного тренування є підготовка атлетів до спортивних змагань, яка цілеспрямована на досягнення індивідуального для кожного спортсмена, найвищого рівня підготовленості, обумовленого змагальною діяльністю в обраному виді спорту і гарантує досягнення запланованих спортивних результатів і рекордів.

Також виділяють п'ять видів завдань, які вирішуються впродовж тренувального процесу [2]:

1. Освоєння техніки та тактики в обраному виді спорту та його дисципліни;
2. Вдосконалення та розвиток рухових якостей, умінь, навичок, а також підвищення можливостей функціональних систем організму, що забезпечують успішне виконання змагальної вправи та досягнення запланованих результатів;
3. Виховання необхідних моральних та вольових якостей;
4. Забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;
5. Набуття теоретичних знань та практичного досвіду, необхідні для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

У систему спортивного тренування входять шість видів підготовки атлетів: теоретична, фізична, психічна, технічна, тактична та інтегральна, які відрізняються один від одного різними цілями та завданнями для підготовки спортсменів [5].

У підготовці атлетів до найвищих досягнень у обраному виді спорту, необхідна присутність у підсистемі спортивного тренування всіх перерахованих видів підготовки.

При плануванні тренувального процесу надзвичайно важливим є збалансоване поєднання змагальних та тренувальних навантажень з процесом відновлення. Останній у його великому значенні включає систему відновлювальних вправ та окремих тренувальних занять на відновлення, а також інші засоби:

- а) фізіотерапевтичні;
- б) фармакологічні;
- в) ментальна релаксація;
- г) правильне харчування;
- д) використання природних кліматичних факторів тощо.

Ефект систематичної та оптимально збалансованої за різними критеріям тренування втілюється у набутті та підвищенні рівня тренуваності спортсмена.

Спортивне тренування складає важливий фундамент у підготовленості атлетів до спортивних досягнень. З усіх цих різноманітних моментів розрізняють загальну та спеціальну тренуваність спортсменів [2].

Під спеціальною тренуваністю розуміється ступінь пристосованості організму до специфічних вимог обраного для спеціалізації виду спорту, а загальна тренуваність є ступенем пристосованості до комплексу всебічних видів діяльності

Висновки. Спортивне тренування є важливою підсистемою спортивної підготовки. Фахівці у галузі фізичного виховання і спорту мають мати достатній рівень знань, володіти сучасними методиками тренування у обраному виді спорту та постійно підвищувати свій професійний рівень. У тренувальному процесі тренери повинні обрати та дотримуватись оптимального підходу до тренування, що включає раціональне планування тренувального процесу, збалансовану програму навантажень, регулярне виконання тренувань, відпочинок і правильне харчування. Важливо також дотримуватись принципів спортивного тренування.

Перспективи подальших досліджень. У наших подальших дослідженнях ми плануємо підібрати та випробувати ефективну методику тренувань у силових видах спорту.

Література

1. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця : ФОП Корзун Д.Ю. 2016. 240 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця : КНТ, 2016. 615 с.

3. Мудрик Ж. С., Добринський В. С., Деделюк Н. А. Теорія спорту : метод. рек. Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2018. 90 с.
4. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : монографія. Л. : ЛДУФК, 2015. – 372с.
5. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2 кн. Кн 1. Теоретичні основи спортивного відбору : підручник. Тернопіль : Навчальна книга Богдан.

ЛОГАЗІЮК Н. Л.
здобувач вищої освіти, група СОФК-23-1,
Хмельницький національний університет

ДЕЯКІ ПИТАННЯ ВІДБОРУ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ

***Анотація.** У цій роботі наведено результати досліджень аналізу науково методичної літератури, щодо одного із аспектів відбору в системі підготовки важкоатлетів.*

***Ключові слова:** система відбору, важкоатлети, вагові категорії, критерії відбору.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У важкій атлетиці на сьогодні, на думку науковців, функціонує досить ефективна система відбору та підготовки спортсменів високого класу. Жорстка спортивна конкуренція на міжнародній арені висуває нові більш складні вимоги до тренерів, які в свою чергу спираються на роботи К.В. Ткаченко (1981), Н.П. Лапутін, В.Г. Олешко, (1982–2013 рр.)

Мета дослідження – розглянути проблеми відбору спортсменів у важкій атлетиці.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури, бесіда із спеціалістами.

Результати дослідження та їх обговорення. Комплекс морфологічних показників відбору містить у собі:

- 1) антропометричні дані;
- 2) показники складу тіла;
- 3) рівня вибухової сили м'язів ніг (для групи важкоатлетів);
- 4) фізичний розвиток спортсменів.

Для важкоатлетів різної статі та різних груп вагових категорій розроблено комплекс із 31 морфологічних критеріїв, що розділялися на сім груп:

- 1) масо-зростові показники;
- 2) поздовжні розміри частин тіла;
- 3) поперечні розміри частин тіла;
- 4) обвідні розміри частин тіла;
- 5) показники складу тіла (вміст активної та жирової маси);
- 6) показники вибухової сили м'язів ніг;
- 7) пропорції частин тіла.

Проте результати бесід із досвідченими тренерами та аналіз науково-методичної літератури, зокрема фундаментальні дослідження в роботі В.Г. Олешко показали, що модельні ростові показники для чоловіків розділені згідно груп вагових категорій. Так, у першій ваговій групі він становить 156,9 см, у другій ваговій групі – 173 см і у третій, відповідно, – 180,9 см.

Показники масо-зростових даних важкоатлетів високої кваліфікації прийнято за групову характеристику для різних груп вагових категорій. Але цікавий є факт, що за індивідуальними масо-зростовими моделями найвидатніші важкоатлети сучасності вирізняються. Наприклад, у дворазового олімпійського чемпіона Х. М-у (Туреччина) та бронзового призера Ігор XXVII Олімпіади (2000) китайського важкоатлета Ч. С-я – індивідуальна модель зросту становить 150 см, що значно відрізняється від моделі для першої групи вагових категорій (модель 156,9 см). Другий приклад, у володаря трьох олімпійських медалей (срібна медаль на Іграх XXV Олімпіади, бронзова – на Іграх XXVI Олімпіади, золота – на Іграх XXVII Олімпіади) М. П-ва (Болгарія/Хорватія) індивідуальна модель зросту перевищує межі групової моделі на 5,1 см (162,0 проти 156,9 см). У другій групі вагових категорій індивідуальна модель зросту бронзового призера Ігор XXVII Олімпіади (2000) А. Ц-а (Польща) становить 165,0 см, тоді як показник групової моделі є – 173,8 см. У третій групі вагових категорій суттєву різницю між показниками індивідуальної та групової моделей (остання становить – 180,9 см) має бронзовий призер Ігор XXVI Олімпіади (1996) український важкоатлет Д. Г-д – 170 см та бронзовий призер Ігор XXV Олімпіади (1992) болгарин С. Б-в – 175 см. Значно

менший за середньогрупову модель ростовий показник Д. Г-а дозволяє йому знаходитись у більш сприятливих умовах під час змагальної діяльності: бо йому треба піднімати штангу на меншу висоту, порівняно з головними суперниками, тобто витратити на піднімання штанги менше м'язових зусиль.

Висновки:

1. Моделі масо-ростових показників показують лиш приблизні критерій при відборі і багаторічній підготовці спортсмена-важкоатлета, але ні як не виключають і не обмежують індивідуальні особливості спортсмена.

2. В управлінні технологією відбору та підготовкою важкоатлетів доцільно використовувати, як групові показники, так і індивідуальні модельні характеристики масо-ростових даних окремого атлета.

Перспективи подальших досліджень. Планується поглиблене вивчення проблеми відбору спортсменів високої кваліфікації на основному і завершальному етапі багаторічного удосконалення.

Література

1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – Київ : ДІА, 2011. – 444 с.

2. Олешко В. Г. Моделювання, відбір, та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту : монографія / В. Г. Олешко. – Київ : ЦУЛ, 2013. – 252 с.

3. Олешко В. Г. Динамика ростовых показателей сильнейших тяжелоатлетов мира / В. Г. Олешко, О. І. Пуцов, К. В. Ткаченко // Тези доповідей XIV Міжнар. наук. конгр. «Олімпійський спорт і спорт для всіх», 5–8 нояб. 2010 г. – Київ, 2010. – С. 96.

4. Мироненко П. М. Разработка модельных характеристик в тяжелой атлетике / П. М. Мироненко, В. Г. Олешко, К. В. Ткаченко // Научно-спортивный вестник. – 1984. – № 6. – С. 32–34.

НАГОРНИЙ В. В.

здобувач вищої освіти, група ФКСм-22-1,
Хмельницький національний університет

ПСИХОЛОГІЧНО-МОБІЛІЗАЦІЙНА ГОТОВНІСТЬ У БОКСІ

***Анотація.** В роботі вперше проаналізовано та виявлено компоненти мобілізаційної готовності боксерів високої кваліфікації. Встановлено фактори її формування.*

***Ключові слова:** боксери, мобілізаційна готовність спортсмена, психологічний стан.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багато що у змагальній діяльності боксерів визначається тим, у якому стані вони виходять на ринг. Від того, наскільки вони зуміли мобілізуватися, зібратися і налаштуватися на поєдинок, залежить їхня власна результативність. Досі не відомо, якими зовнішніми (ситуативними) та внутрішніми умовами (властивостями особистості) визначається ступінь мобілізаційної готовності боксерів.

На сьогодні існують методичні рекомендації щодо формування мобілізаційної готовності спортсменів. Однак вони не досить конкретні і якщо і використовуються, то вкрай рідко та ізольовано (відсутня їхня система). Ступінь впливу існуючих рекомендацій на мобілізаційну готовність боксерів раніше вивчалася, проте дані дослідження проводилися в давно в іншому соціо-культурному середовищі де мотиваційні фактори були інші тому ефективність таких рекомендацій не може вважатися достатньою на даний час. Ці обставини роблять актуальним дослідження мобілізаційної готовності висококваліфікованих боксерів.

Мета дослідження – розробити технологію формування мобілізаційної готовності кваліфікованих боксерів в сучасних умовах.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури, методи констатуючого та формулюючого експерименту; методи педагогічного спостереження, психологічного тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Умови спортивної діяльності боксера (тренування, передзмагальні підготовки та змагання) по-різному можуть впливати на психіку спортсмена (або різних спортсменів), викликати різні прояви психічних процесів і навіть властивостей його особистості, викликати різні психічні стани [11].

Вивчено проблему формування мобілізаційної готовності кваліфікованих боксерів у сучасній літературі. Виявлено, що готовність – це стан, що характеризується динамічною концентрацією внутрішніх сил людини, що дозволяє йому доцільно регулювати свою діяльність. У той самий час зазначається, що у діях може відбуватися по-різному. В одних випадках потрібне вольове зусилля, а в інші – дія є природною відповіддю психіки людини на зовнішні подразники.

Результати наукових досліджень з цієї проблеми згодом узагальнюються і аналізуються, і у психологічному словнику готовність до дії визначається як стан мобілізації всіх психофізіологічних систем людини, що забезпечує ефективне виконання певних дій. Під психічною готовністю спортсмена мається на увазі стан спортсмена, набутий в результаті підготовки (у т.ч. і психологічної) і що дозволяє досягти певних результатів у змагальній діяльності. На рівні високої спортивної майстерності психічна готовність має цілісну структуру, до якої включені компоненти, пов'язані з проявами спортивної результативності, цілепокладання, впевненості в успіху, активності виконавчих рухових операцій, із суб'єктивно-психологічними характеристиками особистісних якостей. Це підтверджується наявністю у майстрів спорту особливого фактора психічної готовності, що несе найбільше факторне навантаження та поєднує в собі значну кількість показників психічної готовності.

Аналіз літератури та педагогічні спостереження підтвердили, що провідними показниками психічної готовності боксера є висока результативність змагальної діяльності у природних умовах. Вона є інтегративним виразом психічної готовності і може бути основою виявлення всіх інших показників психічної готовності.

Висновки. Встановлено, що мобілізаційна готовність спортсмена, є складна інтегрована якість психіки, основними складовими якої є свідомість, мотиви, емоція і воля.

Формування мобілізаційної готовності спортсмена – це складний педагогічний процес, в основі якого лежить повсякденна навчально-виховна робота тренерів та психологів за активної участі вихованців. Цілком очевидно, що доцільно регулювати психічний стан можуть висококваліфіковані спортсмени. Мобілізаційна готовність, її механізми, її врівноваженість залежить від віку спортсменів, вона зумовлена також кваліфікаційними особливостями спортсменів.

Перспективи подальших досліджень. Планується провести емпіричне дослідження мобілізаційної готовності кваліфікованих боксерів з урахуванням психологічних властивостей особистості.

Література

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. / В. М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
2. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Г. Коробейніков, Є. Приступа, Л. Коробейнікова, Ю. Бріскін. – Л. : ЛДУФК, 2013. – 312 с.
3. Беліков С. О., Вострокнутов Л. Д. Психологічна і вольова підготовка боксерів юнацького віку // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : зб. наук. пр. X міжнар. інтернет наук.-метод. конф. Вип.10. – Харків: Національна академія Національної гвардії України, 2016. – С. 56–64.
4. Приходько П. Е. Психологічна підготовка боксерів до змагань / П. Е. Приходько // 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. Г.М. Арзютова. – Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – Вип. 6 (62) 15. – С. 57–60.

ТРАЧ Д. О.
Хмельницький національний університет

СИСТЕМА ПЛАНУВАННЯ ТАКТИКО-ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ МАКРОЦИКЛУ

Анотація. Отримано дані, що доповнюють та поглиблюють теорію та методіку сучасного футболу; наведено алгоритм розробки ситуаційних вправ групових тактичних дій юних футболістів в атаці через застосування ігрових вправ на основі структуризації динамічних ситуацій гри.

Ключові слова: тактичні дії, футбол.

Вступ. Питання вдосконалення техніко-тактичної підготовки молодих футболістів були предметом досліджень багатьох учених. Одні спеціалісти [1–3] пропонують акцентувати увагу на початковому навчанні технічним прийомам з подальшим застосуванням їх у грі, та відзначають

важливість фізичного розвитку молодих спортсменів. У той же час, все більше дослідників пропонують здійснювати техніко-тактичну підготовку футболістів на основі застосування ігрових вправ, що моделюють змагальну діяльність. Такий підхід забезпечує як формування навичок застосування тактичних дій у змагально-ігрових умовах, і розвиток ігрового мислення.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні, розробці та оцінці результативності методики вдосконалення групових тактичних дій футболістів 13–14 років в атаці через застосування ігрових вправ на основі структуризації динамічних ситуацій гри.

Матеріал і методи дослідження Вирішення завдань дослідження передбачає звернення до комплексу наукових методів, що включає: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, контроль та оцінка показників змагальної діяльності, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Формування технічної майстерності – одне з основних завдань спортивної підготовки футболістів. Футбол характеризується великою кількістю різноманітних специфічних технічних прийомів та досить високим ступенем їх варіативності.

Пропонується дотримуватися наступного варіанта побудови технічної підготовки з позначенням конкретних вікових інтервалів [2]:

- 8–10 років – ведення м'яча та обведення, жонгливання;
- 10–11 років – ведення м'яча та обведення, короткі та середні передачі, гра головою;
- 11–12 років – короткі та середні передачі, ведення м'яча та обведення, удари по воротах ногою, гра головою;
- 12–13 років – простріли, навісні передачі, ведення м'яча та обведення, довгі передачі, удари головою по воротах;
- 13–14 років – простріли, довгі передачі, відбір та ведення м'яча, обведення, удари головою та ногою по воротах;
- 14–15 років – короткі, середні, довгі передачі, ведення м'яча, обведення, передачі «на хід», перехоплення;
- 15–17 років – короткі, середні, довгі передачі, ведення м'яча, обведення, простріли, удари по воротах головою та ногою, гра головою.

Для підтвердження ефективності експериментальної методики у підготовці 13–14 річних футболістів нами було проведено педагогічний експеримент, за участю контрольної та експериментальної груп футболістів. У навчально-тренувальний процес експериментальної групи було впроваджено методику вдосконалення групових тактичних дій футболістів в атаці через застосування ігрових вправ на основі структуризації динамічних ситуацій гри. У навчально-тренувальному процесі контрольної групи застосовувалася традиційна методика підготовки відповідно до поурочної програми для футбольних ДЮСШ.

На основі всебічного аналізу теорії та практики підготовки спортивного резерву виявлено, що концепція навчання через гру співпадає з трендами розвитку світового футболу. Вирішальне значення набуває здатність футболістів в умовах ігрових ситуацій, що стрімко змінюються, швидко і правильно їх оцінювати, приймати оптимальні рішення, передбачати їх подальший розвиток, що є наслідком розвитку ігрового (тактичного) мислення спортсменів.

Достовірне підвищення результатів у кількості складних взаємодій (3, 4, 5 та більше гравців) у трьох зонах в експериментальній групі по відношенню до контрольної групи, загальне підвищення частки складних комбінацій в експериментальній групі (складні 53,9 %, прості 46,1 %). На відміну від контрольної групи (складні 18,6 %, прості 81,4 %). Відзначається позитивна динаміка в експериментальній групі з точного просування м'яча вперед по зонах: стали переважати точні атакуючі дії з просуванням вперед, частка епізодів без просування або коли не вдалося точно доставити м'яч значно зменшилася, зросла загальна кількість системних взаємодій між гравцями експериментальної групи у трьох зонах.

Висновки. На основі всебічного аналізу теорії та практики підготовки спортивного резерву виявлено, що концепція навчання через гру співпадає з трендами розвитку світового футболу. Вирішальне значення набуває здатність футболістів в умовах ігрових ситуацій, що стрімко змінюються, швидко і правильно їх оцінювати, приймати оптимальні рішення, передбачати їх подальший розвиток, що є наслідком розвитку ігрового (тактичного) мислення спортсменів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Структура процесу вдосконалення тактичної майстерності футболістів передбачає найбільш доцільну послідовність дій тренера для організації та корекції навчально-тренувального процесу з обов'язковим аналізом динаміки показників якості гри молодих спортсменів, що постає подальшим нашим дослідженням.

Література

1. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичне доповнення / В. Н. Платонов. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 808 с.
2. Лобановський В. В. Нескінченний матч / В. В. Лобановський. – Київ : Фізкультура та спорт, 1989. – 191 с.
3. Memmert, D. Current Approaches to Tactical Performance Analyses in Soccer using Position Data / D. Memmert, K. Lemmink, J. Sampaio // Sports Medicine. – 2017. – Vol. 47.

СОЛТИК О. О.

завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет

ТРИЩУК Р. Р.

студент групи ФКСмз-22-1,
Хмельницький національний університет

ЄВДОКИМОВА М. В.

студентка групи СОФКм-23-1,
Хмельницький національний університет

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

***Анотація.** В публікації розглядається вплив занять спортом на процеси соціалізації особистості. Акцентовано увагу на важливій ролі спортивних ігор у розвитку соціальних якостей особистості.*

***Ключові слова:** ігрові види спорту, спортсмен, соціалізація.*

Вступ. Кожна людина належить до соціальної спільноти. Це означає, що вона не може існувати та розвиватися на самоті. У процесі життя люди взаємодіють один з одним, допомагають задовольняти різні потреби, сприяють особистісному розвитку як особистості, знайомлячись з новими ідеями та культурними цінностями суспільства. Успішність реалізації особистості в освітньому процесі, професійному становленні, знаходження власного місця в соціальному оточенні у значній мірі обумовлюється процесами соціалізації людини.

В загальному значенні під соціалізацією прийнято розуміти процеси входження індивіда до соціального середовища, засвоєння людиною соціальних впливів, залучення до системи соціальних зв'язків, набуття людиною системи норм і цінностей, надбання соціального досвіду, ефективне функціонування як повноправного члена суспільства тощо [1].

Серед основних соціальних інститутів, що мають визначальний вплив на реалізацію процесів соціалізації відмічаємо сім'ю, освітні заклади, професійні колективи та об'єднання. Якщо основні початкові установки, зразки поведінки, різні орієнтири і ідеали у поведженні особистості формуються у сім'ї, то у подальших соціальних спільнотах відбувається удосконалення та розвиток соціальних якостей особистості.

Окрім цього багатьма науковцями доведено позитивний вплив на процеси соціалізації особистості заняття різними видами спорту [1–4]. Серед головних особливостей спорту є наявність змагальної діяльності. Так, через участь у спортивних сутичках, поєдинках, спортивних іграх, турнірах тощо відбувається конкуренція та протистояння між спортсменами, проявляються специфічні суспільні відносини, які називають спортивними відносинами. Іншими словами спортивні відносини це форма прояву зв'язків між людьми, які виникають під час спортивної діяльності.

Окрім високорозвинених фізичних якостей, техніко-тактичної підготовленості на результат змагальної діяльності мають значний вплив: особистісні якості спортсмена, його професійні вміння та інтелект, прагнення і воля до перемоги тощо.

Саме останні якості в значній мірі обумовлюють процеси соціалізації особистості. Поряд із тісними зв'язками із товаришами по команді соціальні контакти за видами спорту також реалізуються через співпрацю із тренерським колективом, взаємодією із чисельною групою глядачів і вболівальників. Яскравими прикладами такої взаємодії є виступи спортсменів на змаганнях високого рівня, починаючи від національних чемпіонатів, до чемпіонатів Світу та Олімпійських Ігор. Під час змагань глядачі передають спортсменам позитивну енергетику. Часом виграші та вагомі спортивні

результати стають національною гордістю країни. Видатні спортивні здобутки і досягнення стають прикладом для наслідування підростаючому поколінню.

Як зазначає О. В. Мамаєва [1], змагальна функція, яка виражає в концентрованому вигляді соціокультурну сутність спорту, втілюється в найрізноманітніших аспектах спортивної діяльності та має різноманітні прояви соціалізації, зокрема: виховний аспект, ціннісно-нормативний аспект, формування індивідуальності особистості через включення у чисельну мережу соціальних контактів.

Поряд із наявним загальним позитивним впливом спорту на процеси соціалізації особистості роль та значення цього впливу може суттєво різнитися в залежності від виду спорту та спортивної спеціалізації. На сьогодні у світі культивуються величезна кількість видів спорту, які суттєво різняться за популярністю, вимогами до фізичних та психологічних якостей спортсменів. Різняться види спорту за особливостями змагальної діяльності, обумовлених правилами змагань тощо.

Зважаючи на це більш детальний аналіз визначення впливів видів спорту на процеси соціалізації особистості потрібно здійснювати із врахуванням специфіки окремих видів спорту, виявлення характерних ознак та проявів формування особистісних якостей. Ця обставина обумовила формування мети подальших наших досліджень.

Мета дослідження – визначити роль спортивних ігор у процесі соціалізації особистості.

Матеріал і методи дослідження – теоретичний аналіз літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивні ігри відносяться до особливої категорії видів спорту, які відрізняються від інших багатьма ознаками. Так, спортивні ігри можна розглядати, як різновид рухливих ігор де спортсмени поділяються на команди. Гра відбувається переважно з використанням спеціального спортивного інвентарю (м'ячі, шайби, волани, шари, шарики тощо).

Далі визначимо найбільш важливі особливості спортивних ігор, які мають вплив на соціалізацію особистості. Як зазначалося вище, у спортивних іграх змагання та суперництво відбувається між окремими командами. Саме належність до однієї команди є потужним соціалізуючим елементом. Так, окрім дотримання відповідних правил та норм поведінки у команді усі гравці об'єднані однією головною спільною ідеєю – здобути перемогу. Зазвичай перемоги виборюються не одним учасником команди а спільною і злагодженою взаємодією усіх гравців команди. Ця обставина вимагає від усіх гравців бути відповідальними та дисциплінованими, чітко дотримуватися встановлених у команді норм і правил.

Окрім загальної співпраці і взаємодії у кожній ігровій команді в залежності від видів спорту усі гравці поділяються на окремі ігрові ампула. Залежно від ампула спортсмени можуть виконувати ролі: нападників, захисників, лінійних гравців, воротарів тощо. На відміну від загальної командної роботи спортивні ампула ставлять перед гравцями додаткові завдання. Так, кожен гравець повинен у команді здійснювати конкретну роботу, виконувати специфічні завдання, від яких у підсумку залежить кінцевий результат гри.

Характерною особливістю ігрових видів спорту є наявність розроблених правил гри. Правила гри являють собою нормативний документ, який регламентує поведінку і спортивні дії гравців під час матчу, характер і правила їх взаємодії, формує правове поле для проведення змагань між різними командами тощо. Обов'язковість дотримання затверджених правил з видів спорту усіма учасниками змагальної діяльності також посилює соціалізаційні процеси. Поряд із правилами, нормами поведінки під час спортивних ігор у кожному ігровому виді спорту окреслено перелік помилок і порушень, за які на гравців накладаються різні дисциплінарні стягнення та покарання.

Яскравою рисою, яка відрізняє ігрові види спорту від циклічних видів це низька регламентація рухових дій та технічних елементів. Кожен гравець має можливість проявляти індивідуальну технічну майстерність, демонструвати різні рухові фінти, формувати свою індивідуальну манеру та стиль гри. В сукупності це стає підґрунтям спортивної майстерності та в загальному підвищує результативність командної гри. Окрім загальнокомандної роботи спортивні ігри також відрізняються значною популярністю і підтримкою серед вболівальників. Спортивні ігри є пріоритетними програмами у спортивних трансляціях на телебаченні, у засобах масової інформації, в мережі Інтернет.

Наведені дані підкреслюють великі можливості і важливість ширшого застосування спортивних ігор у процесі соціалізації різних верст населення.

Висновки. Серед багатьох видів спорту спортивні ігри відрізняються значними можливостями спрямованими на сприяння соціалізаційних процесів. Серед характерних особливостей відмічаємо: командну роботу, дотримання загальноприйнятих норм та правил, спрямування зусиль на загальний спільний результат.

Перспективи подальших досліджень полягають у диференціації особливостей соціалізації особистості спортсмена залежно від виду ігрового спорту.

Література

1. Мамаєва О. В. Фізична культура і спорт як чинники соціалізації особистості / О. В. Мамаєва, Д. Ю. Мамаєв // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 58–60.
2. Олійник І. С. Соціометричні показники в системі оцінки психологічного клімату волейбольної команди / І. С. Олійник, Е. Ю. Дорошенко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2018. – № 3. – С. 93–98.
3. Подгорна В. В. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентської молоді засобами спортивно-ігрової діяльності в період демократизації і гуманізації освіти / В. В. Подгорна, Р. С. Ріслінг, В. В. Бобошко // Olympicus : науковий журнал. – 2023. – № 2. – С. 47–52.
4. Рубан А. Фізична культура і спорт як засіб соціалізації молоді та інтеграції у соціокультурний простір / Ася Рубан // Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : зб. наук. пр. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2022. – Вип. № 60. – С. 145–152.

ТЕЛЕГА О., КВАСНИЦЯ І.
Хмельницький національний університет

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ПАНКРАТІОНІ

***Анотація.** У статті на підставі узагальнення наявного теоретичного матеріалу та досвіду практики визначено шляхи удосконалення технічної підготовки кваліфікованих спортсменів у панкратіоні. Результати аналізу дають змогу констатувати, що побудова навчально-тренувального процесу повинна передбачати передусім удосконалення технічної підготовленості спортсменів. У роботі наведені певні методичні підходи до реалізації поставленої мети.*

***Ключові слова:** панкратіон, технічна підготовка, удосконалення.*

Вступ. В останні десятиріччя панкратіон, як вид єдиноборства, набуває все більшої популярності в нашій країні. Спортсмени збірної команди України досягають значних успіхів на міжнародних турнірах, чемпіонатах Європи і світу, що свідчить про високий рівень розвитку панкратіону в Україні. Відомо, що спорт вищих досягнень висуває суттєві вимоги до методики побудови тренувальних занять у багаторічному процесі підготовки спортсменів. Спортсмени, що спеціалізуються у панкратіоні, потребують постійного вдосконалення тренувального процесу, спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки. Сучасна тенденція тренувального процесу в панкратіоні спрямована передусім на оптимізацію техніко-тактичних дій та спеціальної фізичної підготовки спортсменів.

Зазначимо, що різні аспекти підготовки спортсменів у панкратіоні представлені не достатньо широко у вітчизняній науковій літературі. Наразі існують поодинокі дослідження щодо удосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки [2], розвитку здібностей оволодіння технікою ударів ногами та руками [5], удосконалення морально-вольових якостей [3].

Аналіз результатів останніх досліджень з проблеми підготовки кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються у панкратіоні, виявляють зростаючу необхідність у вдосконаленні технічної підготовки спортсменів, що й актуалізує наукові розвідки з означеної проблематики.

Мета дослідження – на підставі узагальнення наявного теоретичного матеріалу та досвіду практичної підготовки визначити шляхи вдосконалення технічної підготовки спортсменів в панкратіоні.

Матеріали і методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури, мережі інтернет; аналіз документальних матеріалів; педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний панкратіон – вид спортивного єдиноборства, що гармонійно поєднує в собі ударні й кидкові технічні прийоми. У даному виді спорту використовується значний технічний арсенал різних бойових мистецтв, в яких взаємодіють незброєні атлети, що робить його доступним для представників різних видів і стилів подібних єдиноборств [2, 4, 5]. Упродовж усього поєдинку від спортсмена вимагається точна диференціація відчуття часу і дистанції, сила нанесених ударів. У двобоях необхідна ситуаційно не передбачувана демон-

страція комбінаційних дій руками і ногами, вміння ефективно вести протиборство, як в стійці, так і в партері [1, 4, 5].

Арсенал технічних дій в панкратіоні має ряд особливостей, він являє собою синтез прийомів боротьби, боксу, кікбоксингу, джиу-джитсу тощо. Наявність ударів ногами значно розширює кількість засобів, що використовуються для досягнення перемоги у двобої, збагачує техніку нападу і, як наслідок, обумовлює складність цього виду єдиноборств. Крім ударів руками і ногами, в технічний арсенал входять кидки, захвати, підсічки, больові й задушливі прийоми [1, 4].

Технічна підготовка в панкратіоні передбачає вивчення таких елементів, як: «техніку стійок, ударів руками і ногами, захисту, кидків із стійки, техніку технічних дій в положенні лежачи; техніку і захватів, техніку падіння, техніку виведення з рівноваги, техніку збереження рівноваги, техніку контр прийомів» [1].

«Основними групами технічних прийомів, які вивчаються на заняттях у панкратіоні є такі: удари руками, удари ногами та техніко-тактичні дії, пов'язані із боротьбою. До технічних прийомів руками належать усі дозволені правилами змагань удари як у корпус, так і в голову. До технічних прийомів ногами належать усі дозволені правилами змагань удари в голову, корпус та верхню частину стегна. До технічних прийомів, пов'язаних із боротьбою, належать кидки, сабмішени та здобування домінантних позицій у партері» [4].

Задля досягнення високих спортивних результатів в панкратіоні важливим є раціональне планування тренувального процесу, реалізація інноваційних засобів і методів спортивної тренування, застосовування науково обґрунтованих підходів до підготовки спортсменів. Ефективне управління тренувальним процесом в панкратіоні ґрунтується на аналітичних даних особливостей змагальної діяльності спортсменів. У спортивних єдиноборствах аналіз технічної складової змагальної діяльності надає можливість визначити найбільш ефективні та необхідні техніко-тактичні дії [2, 4, 5].

Переважає більшість науковців наголошують на тому, що серед цільових педагогічних програм, які переважно використовуються у підготовці висококваліфікованих спортсменів, перевагу слід надавати тим, які спрямовані на розв'язання задач рухового вдосконалення. Особливо це стосується елементів внутрішньої і зовнішньої структури рухів, які мають обов'язково бути в цільовій програмі зі спеціальної технічної підготовки у панкратіоні.

Як зазначають ряд авторів, «для ефективного вдосконалення спеціальної технічної підготовки спортсменів високої кваліфікації в панкратіоні можна рекомендувати методіку, засновану на принципах програмно-цільового управління». Доцільним є включення основних елементів техніки, а також технічних прийомів, в кожне навчально-тренувальне заняття, включно з часом розминки. Особливістю методіки є зведення до мінімуму загально-розвиваючих вправ, замінивши їх спеціально-підвідними та імітаційними. Успішному виконанню технічних дій сприяють вправи, які відтворюють «навички діяти в повну силу», зокрема вправи з обтяженнями та гумовими амортизаторами, використання засобів сучасного фітнесу, кросфіту тощо [2, 4, 5].

З метою вдосконалення технічної підготовленості, у процесі контролю змагальної діяльності реєструється загальна кількість і результативність окремих технічних прийомів і тактичних дій; визначається стабільність і варіативність спортивної техніки і тактики; вивчається реакція основних систем життєдіяльності організму спортсменів, а також протікання психічних процесів. Контроль змагальної діяльності вимагає урахування спортивних результатів, реєстрацію комплексу параметрів, що характеризують окремі компоненти в різних частинах, фазах елементах змагальних вправ [5].

В результаті проведеного аналізу науково-методичної літератури нами виявлено, що склад технічних дій у панкратіоні визначається, в основному, двома факторами: руховими можливостями спортсменів і правилами змагань. Ці чинники вносять певні обмеження в систему техніки цього складного виду спорту. Однак, не зважаючи на такі обмеження, панкратіон володіє досить значними і наразі не до кінця вивченим потенціалом техніки, склад і структура якого настільки різноманітна, що на теперішній час все ще не піддаються повному і всебічному опису та реєстрації у вітчизняній науковій літературі.

Висновки. Сучасний панкратіон – це вид спорту, в якому дозволяється застосовувати практично весь арсенал технічних дій різних видів єдиноборство, зокрема й різні удари руками і ногами до повного контакту. Широкий спектр спеціалізованих рухів (різноспрямованих переміщень, захоплень, підхватів, ривків, «швунг» тощо), здатність їх сукупного застосування в атаці, контратаці, захисті дозволяє спортсмену досягти найвищого рівня спортивної кваліфікації. Аналіз літературних джерел щодо удосконалення технічної підготовки у панкратіоні дозволив визначити ключові моменти для якісного планування навчальної і тренувальної роботи в даному виді спорту. Реко-

мендовано серед засобів підготовки застосовувати вправи з суміжних видів спорту (кікбоксинг, боротьба, бокс, джиу-джитсу тощо); доцільним є використання, окрім основних засобів підготовки, засобів сучасного фітнесу, кросфіту тощо.

Перспективи подальших досліджень передбачають з'ясування особливостей технічної підготовки спортсменів при переході у панкратіон з інших видів єдиноборств.

Література

1. Панкратіон. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. URL: <https://dushbc1.at.ua/pankration.pdf>

2. Пітин М., Согор О., Окопний А., Глухов І., Дробот К. (2020) Динаміка показників техніко-тактичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 17. С. 51–58.

3. Скрипка І., Чередніченко С. (2017) Застосування елементів панкратіону в процесі фізичного виховання молодших школярів. *Молодий вчений*, 3.1 (43.1). С. 250–253.

4. Согор О. Характеристика основних технічних прийомів у панкратіоні. *Молода спортивна наука України*. 2018. Т. 1. С. 24–32.

5. Латишев М., Квасниця О., Спесивих О., Квасниця І. (2019) Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 1. С. 39–48.

ЯНЧУК І., КВАСНИЦЯ І.
Хмельницький національний університет

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Анотація. *Організація тренувального процесу у футболі надзвичайно специфічна. Вона включає в себе не лише весь обсяг знань із техніки і тактики футболу, але й психологічну підготовку спортсменів. Психологічна підготовка є однією з провідних форм психологічного забезпечення, що охоплює період з моменту приходу у вид спорту до завершення професійної кар'єри. Значущість даного виду підготовки обумовлена спрямованістю на формування саме тих якостей та властивостей психіки футболіста, що забезпечують високу результативність його діяльності.*

Ключові слова: *психологічна підготовка, психічна готовність, футбол.*

Вступ. Характерною особливістю сучасного спорту є неухильне збільшення конкуренції, що призводить до необхідності підвищення рівня володіння спортсменами технікою, тактикою, рівнем розвитку фізичних і вольових якостей та висуває все більш високі вимоги до підготовки атлетів. За реальний спортивного сьогодні підвищились вимоги й до психологічної підготовки спортсменів [2, 4].

Зазначимо, що питання психологічної підготовки спортсмена до змагань передусім має прикладне значення, оскільки в процесі спортивного тренування через поєднання технічної, тактичної, фізичної та вольової підготовки утворюється психічна готовність спортсмена до виступу в конкретному змаганні. Відповідно за відносно рівних умов психічна готовність учасників змагань до напруженої боротьби за досягнення високих результатів набуває значення одного з найважливіших чинників успішного виступу в змаганнях.

У зв'язку з цим **метою дослідження** є узагальнення теоретичних відомостей щодо психологічної підготовленості футболістів.

Матеріали і методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань вивчалася науково-методична література з питань психологічної підготовки спортсменів, зокрема у футболі; проводились психологічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Психологічна підготовка – процес розвитку важливих психологічних проявів спортсмена, що відповідає вимогам тренувальної та змагальної діяльності. За допомогою психологічного підготовки в особистості спортсмена формуються характерні для спортивної діяльності якості, здібності, навички та знання [2].

Як вид діяльності психологічна підготовка футболістів є складним пізнавальним процесом, що включає в себе комплекс методів, методик, підходів і теорій, що сприяють корекції особистості спортсмена для досягнення максимального спортивного результату в цьому виді спорту. Оскільки

психологічна підготовка охоплює всі боки і етапи підготовки спортсмена, вона носить переважно тривалий характер.

Основним завданням психологічної підготовки є формування та закріплення відповідних відносин, які складають основу атлетичного характеру і проявляються як під впливом зовнішнього тиску (тренера, менеджера, спортивної організації, клубу тощо), так і під впливом внутрішньої самоорганізації спортсмена [3]. Відповідно, метою психологічної підготовки футболістів є розвиток психічних якостей, необхідних для досягнення високого рівня спортивних показників, психологічної витривалості та готовності до змагань [2, 3].

Успішний виступ у відповідальному турнірі, де доводиться зустрічатися з різними, інколи дещо сильнішими командами, вимагає від футболіста разом із техніко-тактичною досконалістю і фізичною працездатністю, без сумніву і високого рівня психологічної підготовленості.

Психологічна готовність футболіста визначається передусім ступенем розвитку специфічних відчуттів: відчуття дистанції і часу, орієнтації на полі, швидкості реакції, уміння передбачати дії суперників, тактичного мислення, уваги до партнерів по команді, а також – психологічним станом самого спортсмена.

При оптимальній психологічній підготовленості у футболіста спостерігається найвищий рівень розвитку перерахованих якостей і стану психологічної готовності. Його характеризують впевненість в собі, прагнення змагатися до кінця, прагнення перемогти, здатність мобілізувати всі сили для досягнення поставленої мети, значна психічна стійкість.

Рівень розвитку специфічних психічних процесів проявляється в діях футболіста на полі й багато в чому визначається успішністю розвитку природних завдатків спортсмена, які удосконалюються в процесі спеціальних вправ.

Недостатній розвиток специфічних психічних функцій футболіста або погана компенсація їх іншими якостями, наприклад – сповільненою реакцією, малою швидкістю пересування, передачі м'яча, фінту або слабким відчуттям дистанції негативно позначається також і на досягненні стану готовності, так як викликає в спортсмена відчуття невпевненості або психічної нестійкості [1].

Психічна стійкість – це здатність спортсмена зберігати в складних умовах тренування і змагань позитивний емоційний стан, працездатність і психічні якості, необхідні на полі, не дивлячись на вплив чинників, що викликають негативні емоції і психічну напруженість. Готовність спортсмена до змагання складається з впевненості в своїх силах, бажанні проявити себе і досягати перемоги, оптимального емоційного збудження, здатності довільно управляти своєю поведінкою [3].

Під психологічною готовністю спортсмена до конкретного змагання зазвичай розуміють можливість успішного виступу. У психічній готовності відводиться велика роль впевненості, волі, які не піддаються вимірюванню і формалізації. Тому спортивні психологи вбачають психологічну готовність футболіста в його резистентності до дії на нього екстремальних умов змагань, можливості своєчасно прийняти оптимальне рішення в конкретній ситуації, в поєднанні дії і стану, в безперервному контролі й регуляції поведінки. Тому головне завдання психологічної підготовки футболіста – розвиток у спортсмена цілеспрямованості. Її можна виховати за умови, якщо спортсмен виявляє глибоку цікавість до виду спорту, до команди, особисту зацікавленість в спортивних досягненнях. Тренер зобов'язаний розбирати з футболістом всі його позитивні й негативні сторони підготовки [1].

У психології спорту виокремлюють кілька видів планування психологічної підготовки (рис. 1).



Рис. 1. Види планування психологічної підготовки

Засобами психологічної підготовки спортсменів, зокрема футболістів, виступають фізичні вправи, засоби техніки і тактики футболу. Спеціальними засобами виступають психологічні вправи та психологічні впливи. До психологічних вправ у практиці спортивної психології належать дії на зразок завдань з чіткою настановою і психологічною спрямованістю, наприклад, на розвиток вольових якостей, підвищення емоційної витривалості футболіста. Засобами психологічних впливів визначають засоби та прийоми регуляції та саморегуляції, психологічні способи відновлення спеціальної працездатності, різноманітні тренінги тощо.

Висновки. Інтенсивне вдосконалення і модернізація психологічної підготовки спортсменів, використання психологічних можливостей як джерело стимуляції результативності виступів спортсменів обумовлюють пильну увагу, яку приділяють сьогодні пошуку і розробці нових напрямків психологічного забезпечення у футболі. Водночас, психологічна підготовка є складним і тривалим процесом і здійснюється завжди в поєднанні з іншими видами підготовки спортсмена: фізичною, технічною, тактичною, інтегральною. Особливу роль вона відіграє в тому випадку, коли спортсмени мають однаковий рівень за всіма видами підготовки.

Література

1. Аршава І., Кутовий К., Аршава І. (2018) Особливості зв'язку емоційного інтелекту із саморегуляцією поведінки юних спортсменів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 1 (3). С. 7–12.
2. Воронова В. (2007) Психологія спорту. Київ : Олімпійська література.
3. Костюкевич В. (2016) Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця : КНТ. 615 с.
4. Сергієнко Л. (2007) Практикум з психології спорту. Харків : ОВС. 271 с.

ГОЛОТА Д. О.
здобувач вищої освіти, група ФКСм-23-1,
Хмельницький національний університет

ЧИННИКИ, ЩО ОБУМОВЛЮЮТЬ УСПІШНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У РУКОПАШНОМУ БОЮ

Анотація. В публікації розглядається структура успішності змагальної діяльності в рукопашному бою. Здійснено аналіз основних чинників, що впливають на досягнення успіху в цьому виді спорту. У роботі проводиться аналіз різних аспектів, таких як фізична підготовка, технічні навички, психологічний стан, тактика та стратегія.

Ключові слова: рукопашний бій, змагальна діяльність, техніко-тактичні дії.

Вступ. У сучасному світі різні види змішаних єдиноборств, в тому числі і у рукопашному бою, набули популярності і визнання серед спортсменів та глядачів. Змагаючись у різних дисциплінах, атлети намагаються досягти найвищого результату, який вимагає комплексної підготовки і певної структури успішності. Структура успішності в змагальній діяльності обумовлена багатьма різними чинниками, такими: як фізична підготовка, технічні навички, психо-емоційний стан, тактика та стратегія. Велике значення також має індивідуальний досвід і стиль спортсмена. Однак, структура успішності в рукопашному бою може бути складною і суперечливою, оскільки різні аспекти можуть взаємодіяти між собою і вимагати комплексного підходу. Зважаючи на це існує потреба здійснення аналізу чинників та пошуку оптимального комплексу заходів та професійних дій, спрямованих на удосконалення змагальної діяльності у рукопашному бою

Об'єкт дослідження – змагальна діяльність у рукопашному бою

Предмет дослідження – чинники, що обумовлюють успішність змагальної діяльності.

Мета дослідження – дослідити змагальну діяльність кваліфікованих спортсменів з рукопашного бою та визначити структуру успішності виступу у змаганнях.

Результати дослідження та їх обговорення. Відомо, що тривалість бою характеризується загальним часом поєдинку, причому тривалість поєдинку буває різною та залежить від вікової категорії. Також особливістю часових показників у рукопашному бою є тривалість часових проміж-

ків, коли бійці проводять в різних положеннях. Згідно аналізу часових показників змагальної діяльності більшість часу поєдинку спортсмени проводять в положенні «Стійка», в якому дозволено застосовувати як ударну, так і борцівську техніку.

Борцівська техніка включає у себе не тільки боротьбу та кидки з положення «Стійка», але й боротьбу у партері за утримання положення і перехід на больовий чи задушливий прийом. Аналіз всіх застосованих у змагальному поєдинку техніко-тактичних дій довів, що для досягнення перемоги спортсмени в більшості виконують ударну техніку руками та ногами, особливо спортсмени жіночої статі, які зазвичай для перемоги надають перевагу ударній техніці. Ця обставина пов'язана з особливостями техніки боротьби, для виконання якої необхідна мінімальна дистанція, грамотність виконання прийому або кидка та наявність щільного захвату. Але далеко не всі спортсмени надають перевагу борцівській техніці через складне та травматичне виконання (при не грамотному проведенні прийому велика ймовірність травмувати не тільки суперника, але і себе).

Згідно Правил змагань федерації рукопашного бою, амплітудні кидки суперника на спину оцінюються у два бали, всі інші прийоми, за допомогою яких атакуючий переводить свого опонента з положення «Стійка» в положення лежачи або партер, оцінюється в один бал. Незважаючи на дуже великий арсенал техніки, за допомогою якого можливо виконувати амплітудні кидки, спортсмени в змагальних поєдинках виконують більш прості техніко-тактичні дії, які оцінюються суддями у один бал. Враховуючи, що в поєдинку дозволено нанесення ударів руками та ногами, спортсмени, які спеціалізуються в рукопашному бою, постійно маневруючи, зберігають дальню дистанцію зближуючись с суперником тільки на відстань, яка дозволяє застосувати ударну техніку, і потім знову збільшують дистанцію. Така обставина ускладнює вибір моменту для початку виконання основних атакуючих борцівських прийомів. Також необхідно враховувати, що виконання ударної техніки потребує менше витрати енергоресурсів організму, ніж борцівська техніка, яка потребує максимальних зусиль для проведення ефективних прийомів.

Невелика кількість застосування утримань, больових та задушливих прийомів також пояснюється обмеженим часом, відведеним для виконання цих техніко-тактичних дій. Але, незважаючи на невеликий відсоток застосування борцівської техніки, її результативність виконання значне вище, ніж ударної техніки.

Такий розподіл часу ведення бою в різних положеннях пояснюється особливостями Правил спортивних змагань, згідно яких, ведення бою в положенні «Партер» або «Лежачи» обмежене у часі, – п'ять секунд на початок виконання техніко-тактичної дії; тоді як у положенні «Стійка» таких обмежень не має.

Технічний арсенал боротьби в положеннях «Лежачи» або «Партер» більш обмежений, ніж у «Стійці» (адже удари у «Партері» заборонені), та у зв'язку з тим, що майже всі технічні дії (перевертання, кидки знизу, виходи на верх та ін.) не оцінюються суддями, вони майже не застосовуються, а для досягнення переваги бійці виконують утримання, больові та задушливі прийоми, які підлягають оцінці та дають можливість здобути перемогу.

Основною технічною дією, яку спортсмени виконують для досягнення дострокової перемоги, є больовий прийом на руку (перегинання руки у ліктьовому суглобі). Але, незважаючи на кількість виконаних больових та задушливих прийомів в боротьбі «Лежачи» або «Партері», результативність їх виконання залишається дуже низькою.

Згідно Правил спортивних змагань, удари руками та ногами в змагальному поєдинку дозволено виконувати тільки в положенні «Стійка». З біомеханічної точки зору удари руками є найбільш прості у виконанні, в порівнянні з іншими техніко-тактичними діями, та потребують мінімальних затрат енергії, тому бійці віддають перевагу саме ударній техніці руками.

Зонами для атак руками є голова і тулуб, але удари в голову при попаданні завдають більше пошкоджень супернику. Також при влучному попаданні у голову є велика ймовірність відправити свого опонента у стан «Нокдаун». Нокдаун (англ. «knockdown») – відзначається тим, що спортсмен отримує сильний удар від супротивника, втрачає рівновагу і падає на підлогу, але залишається при цьому у свідомості. Якщо спортсмен не може піднятися до закінчення лічення, то його супротивник визнається переможцем. В гіршому випадку спортсмен може отримати «Нокаут» (Нокаут – удар, який змушує супротивника втратити свідомість і не може продовжити боротьбу. Тому спортсмени, які спеціалізуються в рукопашному бою, віддають перевагу ударам, націленим у голову суперника.

За можливими напрямками нанесення ударів, в переважній більшості, спортсмени наносять прямі удари руками. Це пояснюється дистанцією між суперниками під час поєдинку.

Ударна техніка ногами в змагальному поєдинку більш різноманітна, ніж руками, так, окрім голови та тулуба, спортсмени можуть наносити удари ногами по ногах, але тільки по внутрішній або

зовнішній частині стегна. Заборонено удари по коліну, такий удар називається «лоу кік». Проте на наш погляд, спортсмени переважно атакують ударами ніг в тулуб та нижні кінцівки, тому що для техніки виконання удару такого рівня удари ногами в голову потребують добре підготовлені, розтягнуті м'язи та сухожилля ніг. Чоловікам на відміну від жінок виконати такі технічні елементи більш складно.

Невелику кількість ударів ногами по ногах (лоу кік) можливо пояснити відсутністю суддівської оцінки за виконання цієї техніки та малою ефективністю нанесення шкоди супернику. Вако І.І., Радченко Ю.А. вважають, що одним зі шляхів підвищення технічної майстерності спортсменів, які спеціалізуються у змішаних єдиноборствах, є удосконалення техніки ударів ногами по ногах (лоу кік). Правильно технічно нанесений удар по ногах (лоу кік) може відправити суперника у стан «Нокдаун» чи «Нокаут» та дозволити достроково отримати перемогу. Проте аналіз поєдинків рукопашного бою вказує на такі поодинокі випадки.

За напрямками нанесення ударна техніка ударів ногами також більш різноманітна, ніж руками; так, окрім бокових, знизу і прямих ударів, бійці виконують удари ногами в бік, зворотно бокові, а також наносять удари з розвороту. Але переважна більшість в бою це – бокові удари ногами.

Біомеханічна траєкторія бокового удару ногою дозволяє проводити цю техніко-тактичну дію в змагальному поєдинку за всіма зонами атаки (голова, тулуб, ноги.), виконання інших ударів, як правило, обмежується одною чи двома зонами для атаки. Наносити удари ногами заборонено у суглоби, пахову зону, потилицю та спину.

Мала кількість ударів ногами в бік, зворотно-бокових, знизу та з розворотом також пояснюється як складністю виконання, так і особливостями вихідного положення, яке необхідно прийняти для ефективного нанесення цих ударів.

На думку Радченко Ю. А., на низьку результативність ударних техніко-тактичних дій впливають Правила спортивних змагань, згідно з якими, удари в захваті та обопільний обмін ударами не оцінюються судьями; а також експертами встановлено, що більшість ударів спортсменами виконуються без відповідної підготовки та без чіткого врахування дистанції та положення суперника. Також погоджуємося з думкою вище згаданого дослідника у тому що, дуже низька результативність ударів ногами в голову та ударів ногами з розворотом також пояснюється складністю виконання цієї техніки та необхідністю мати високий рівень підготовленості в окремих напрямках розвитку фізичних якостей.

У змішаних єдиноборствах, окрім ударної техніки, дозволено виконання кидків, болювих і задушливих прийомів, але особливості їх застосування залежить від виду спорту. В рукопашному бою борцівські дії можливо проводити, як в положенні «Стійка», так і в положеннях «Лежачи» або «Партері». Федерація рукопашного бою, яка є досить популярною в Україні та колишніх країнах СНД, підтримує більш лояльний варіант проведення тренувальних та змагальних спарингів заради зменшення кількості травм у цьому виді спорту, адже будь який вид бойових мистецтв є травмо-небезпечним і нажалі інколи призводить до інвалідності або смерті спортсмена.

Висновки. Вивчення структури перемог учасників у змагальних поєдинках показує нам, що кількість дострокових перемог, здобутих в результаті проведення болювого, задушливого прийому, набагато менша ніж під час несення потужного удару. Мала кількість дострокових перемог пояснюється тим, що здобути її у поєдинку на змаганнях високого рівня дуже складно, але саме такі перемоги додають видовищності виду спорту і завжди притягують увагу вболівальників та впливають на подальшу популяризацію змішаних єдиноборств. Саме здатність спортсменів виконувати ефективні техніко-тактичні дії, завдяки яким можливо отримати дострокову перемогу у важких екстремальних умовах змагального поєдинку, і визначає рівень їх технічної підготовленості загалом.

Література

1. Кашуба В. Відмінні риси техніки бокового удару рукою на ближній дистанції спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються в рукопашному бою / В. Кашуба, Ю. Литвиненко, І. Вако // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2020. – № 37. – С. 131–37.
2. Радченко Ю. А. Особливості змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з рукопашного бою / Ю. А. Радченко // Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичної культури і спорту. – 2015. – № 12. – С. 91–95.
3. Навчальна програма з рукопашного бою для дитячо-юнацьких. спортивних шкіл. – Київ, 2010. – 110 с.

4. Кашуба, В. О., Литвиненко, Ю., & Вако, І. І. (2020). Особливості техніки бокового удару рукою на ближній дистанції висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (8 (128)). – 83–87.

5. Вако І. І., Радченко Ю. А. Структура успішності змагальної діяльності в змішаних єдиноборства (на прикладі рукопашного бою) Спортивний вісник Придніпров'я. 2022; 2: 111–22. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-111. <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/2022-02/2022-02-13.pdf>

МЕЛЬНИК А.

здобувач вищої освіти, група ФКС-21-1,
Хмельницький національний університет

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СПОРТСМЕНА

***Анотація.** Розглядаються питання емоційного вигорання висококваліфікованих спортсменів як чинника успішності змагальної діяльності.*

***Ключові слова:** емоційне вигорання, спортсмен, змагальна діяльність.*

Вступ. Сучасний рівень спортивних досягнень потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсмена, який передбачає взаємозв'язок всіх сторін навчально-тренувального процесу (фізичної, техніко-тактичної, психологічної та теоретичної підготовки) [3, с. 5].

В теперішній час багато професійних спортсменів звертаються за допомогою до спортивних психологів, бо психологічна підготовка стала на один рівень з фізичною, теоретичною та техніко-тактичною підготовкою. Сучасні науковці переконують, що психологічна підготовка сучасних спортсменів трансформується у психологічний супровід навчально тренувальної роботи.

Мета дослідження – дослідити сутність поняття емоційне вигорання спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних впливів, що застосовується 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.

Одним з вирішальних факторів успіху при відносно однакових рівнях фізичної та техніко-тактичної підготовленості є психічна готовність спортсмена до змагань, яка формується в процесі психологічної підготовки людини. Стан психічної готовності можна характеризувати як врівноважену, відносно стійку систему особистісних характеристик спортсмена, на фоні яких розгортається динаміка психічних процесів, які виявляють стан спортсмена в передзмагальних ситуаціях та в умовах змагальної боротьби. Вони направлені на адекватну цим умовам саморегуляцію власних дій, думок, почуттів, поведінки в цілому, що пов'язані з розв'язанням окремих змагальних задач, та ведуть до досягнення поставленої мети. Отже, психологічна підготовка спрямована на формування у спортсмена стану готовності до змагальної діяльності та на створення методів та засобів для адаптації до екстремальних умов такої діяльності. Це зумовлено, з одного боку, неповторністю умов змагань, а з іншого – неповторністю, індивідуальною своєрідністю особистості спортсмена [2, с. 15]. Але професійний спорт характеризується великими навантаженнями, постійним знаходженням в умовах суперництва, неможливістю впливати на прийняття рішень, одноманітна, монотонна діяльність, відсутність вихідних, відпусток і інтересів поза роботою. Ці фактори здійснюють руйнівний вплив на емоційну сферу висококваліфікованого спортсмена. У нього зростає кількість афективних розладів, з'являються почуття незадоволеності собою та своїм життям, труднощі у встановленні контактів оточуючими людьми. Ці симптоми негативно відображаються на всій професійній діяльності спортсмена, погіршуються результати його роботи, знижується рівень задоволеності власною діяльністю. Таким чином відбуваються зміни у мотиваційній сфері і розвивається синдром емоційного вигорання [6, с. 11].

Емоційне вигорання – це механізм психологічного захисту, вироблений особистістю, який має форму повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на окремі психотравмуючі впливи.

Емоційне вигорання є надбаним стереотипом емоційної, частіше професійної поведінки. Вигорання є частковим функціональним стереотипом, оскільки дає змогу людині дозувати та економно витрачати енергетичний ресурс. Водночас можуть виникнути його дисфункційні наслідки, коли вигорання спричиняє негативний вплив на професійну діяльність та стосунки з партнерами. Емоційне вигорання виникає як професійна деформація особистості [6, с. 8].

Американський психолог Герберт Фрейденбергер, відомий як автор терміна «емоційне вигорання», визначав вигорання, як хронічну втому, депресію і фрустрацію, тобто коли індивід вимушений займатися справою, яка не задовільняє його амбіції й не приносить очікуваного результату. Вигорання (англ. “burnout”) часто розуміють як стан емоційного фізичного та розумового виснаження, що є наслідком хронічного стресу на робочому місці. У зв’язку із цим даний феномен позначається поняттям «*професійного вигорання*» [5, с. 18].

Соціальний психолог Христина Маслач визначила (1982 р.) це поняття як «синдром фізичного і емоційного виснаження», що включає розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до праці, втрату розуміння і співчуття стосовно клієнтів і пацієнтів. Розвиток цього синдрому характерний для альтруїстичних професій, де домінує турбота про людей (соціальні працівники, лікарі, медичні сестри, учителі та ін.). Ознаками синдрому емоційного вигорання є хронічна втома, порушення пам’яті й уваги, порушення сну з важким засинанням і раннім пробудженням, зниження працездатності, особистісні зміни. При цьому розвиваються тривожні, депресивні розлади. Поширення синдрому емоційного вигорання поступово набуває все більших масштабів, що зумовлює ріст інтересу до цього науковців з різних галузей, а зокрема: психологів, педагогів, філософів, медиків та ін. [4, с. 253].

Висновок. Кожен спортсмен, знаходиться у так званій «групі ризику» працівників, які схильні до емоційного вигорання. На мою думку емоційне вигорання спорті необхідно розглядати аналітичному розрізі індивідуальних характеристик спортсмена та внутрішніх його аспектів.

Література

1. Балакірев К. О. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб. Київ, 2009. 35 с.
2. Дькова О. В. Психологічна підготовка на прикладі стрільба з лука. Методичні рекомендації. Київ, 2009. 69 с.
3. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву з ковзанярського спорту. Київ. 2007, 54 с.
4. Наумова В. Ю. Феномен емоційного вигорання. Освіта дорослих: енциклопедичний словник. Київ : Основа, 2014. 496 с.
5. Орел В. Е. Феномен «вигорання» в зарубіжній психології. Емпіричні дослідження. *Психологічний журнал*, 2001. № 1. С. 16–22.
6. Павелків Р. В., Василюк В. М., Юдкіна Ч. В. Змістовий аналіз дефініції «Емоційне вигорання в спорті». *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. Вип. 10, 2018. С. 6–12.

КОСТЕНКО К.

здобувач вищої освіти, група ФКСм-21-1,
Хмельницький національний університет

ЗМІСТ ТА НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ І СУПРОВОДУ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

Анотація. Розглядаються питання пов’язані зі змістом та напрямками психологічного забезпечення та супроводу підготовки кваліфікованих спортсменів.

Ключові слова: психологічний супровід, кваліфіковані спортсмени.

Вступ. Проблема застосування психологічних знань щодо вирішення конкретних завдань удосконалення системи підготовки кваліфікованих спортсменів пов’язана насамперед із запитом спортивної практики і є вельми актуальною. Вважаємо, що професіоналізація сучасного спорту не лише сприяє вдосконаленню традиційної системи управління і підготовки спортсменів, але й зумовлює суттєві зміни в уявленні про необхідність такого професійного компонента в загальній системі підготовки спортсменів, як психологічне забезпечення та супровід спортивної діяльності.

Мета статті – уточнити зміст та напрями діяльності з психологічного супроводу підготовки кваліфікованих спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Термін «психологічне забезпечення та супровід» розкриває прикладну сторону сучасної психології спорту, яка широко застосовує різноманітні

розробки, запропоновані психологією професійної діяльності, оскільки їхні завдання схожі на знання теорії і практики спорту [5, с. 110].

Підготовка кваліфікованих спортсменів у сучасних умовах є достатньо складним та багатоплановим процесом, потребує відповідної організації, застосування новітніх методів та технологій, науково-методичного забезпечення та такого компонента як психологічний супровід спортивної діяльності. Необхідність психологічного забезпечення та супроводу зумовлена значною кількістю різнобічних психологічних проблем, що виникають в ході не тільки змагань, але і в тренувальному процесі, виокремлюють понад 25 проблем пов'язаних з різними аспектами підготовки спортсменів.

Психологічне забезпечення та супровід підготовки у спорті – це комплекс спеціальних заходів, спрямованих на розвиток, удосконалення й оптимізацію систем психічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена з урахуванням завдань тренувальної та змагальної діяльності, а також мобілізації резервів психіки спортсменів, що забезпечило б значну продуктивність діяльності та ефективність кінцевого результату.

Сучасні науковці вважають, що поняття «Психологічний супровід» мають широке та вузьке трактування. Психологічне забезпечення та супровід спортивної діяльності у широкому розумінні передбачає вирішення завдань психологічної служби в спорті, зокрема тих завдань, котрі виникають в сумісній діяльності тренера та спортсмена або тренера та команди. У вузькому розумінні психологічне забезпечення та супровід підготовки спортсменів – це цілеспрямована діяльність спортивного психолога (або відповідна діяльність тренера) зорієнтована на вирішення завдань психологічної підготовки, психологічної реабілітації, а також управління поведінкою та психологічним станом спортсменів в різних умовах тренувальної та змагальної діяльності.

Аналіз спеціальної літератури дозволив виокремити наступні напрями психологічного забезпечення висококваліфікованих спортсменів (рис. 1).



Рис. 1. Напрями психологічного супроводу висококваліфікованих спортсменів

Вважаємо за доцільне охарактеризувати напрями психологічного супроводу висококваліфікованих спортсменів.

Психологічна діагностика – це форма психологічного забезпечення підготовки спортсменів, суть якої – спеціальна орієнтація та використання засобів психологічного дослідження для оцінки тих явищ, властивостей, проявів особистості спортсмена або особливостей функціонування спортивних груп, команд, від яких залежить успішне оволодіння необхідними для конкретного виду спорту фізичними, технічними та тактичними вміннями та навичками та подальше вдосконалення спортивної майстерності [1, с. 54].

Психологічна підготовка є комплексом спеціально організованих довготривалих заходів, спрямованих на створення психологічної готовності до діяльності в спорті [4, с. 40].

Психорегуляція в підготовці спортсменів використовується як комплекс спеціальних заходів, методів, прийомів, що дозволяють керувати поведінкою і здійснювати корекцію психоемоційного стану спортсмена для найбільш повної реалізації його потенційних можливостей відповідно до завдань спортивної діяльності [3].

Психогігієна спорту – одна з гілок медичної психології, яка вивчає 29 умови та передумови забезпечення психічного здоров'я спортсменів. Чітко вираженими є зв'язки психогігієни спорту з психопрофілактикою, психологією особистості, психотерапією, психофармакологією. Психогігієна спорту розглядає створення необхідних умов у спортивному середовищі та застосування комплексу заходів, які спрямовані на зміцнення та збереження психічного здоров'я спортсменів [2, с. 17].

Висновки. Під психологічним супроводом спортсменів розуміють тривалий процес вивчення, дослідження, формування, корекції станів особистості у спортивній діяльності за допомогою організаційних, дослідницьких, науково-методичних методів та психологічних засобів впливу, спрямованих на розвиток й удосконалення діяльності спортсмена у тренувально-змагальний період.

Провідним принципом психологічного супроводу визначили здобуття суб'єктом спортивної діяльності психологічних знань і прийомів, які дозволять йому (суб'єкту) активно керувати своєю поведінкою, будувати програми психологічного супроводу підготовки спортсменів.

Література

1. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби : [метод. рек.] / авт.-упор. : В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук ; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с.
2. Калениченко Р. А. Основи психогігієни у фізичному вихованні і спорті : метод. вказівки до вивчення курсу. Київ : КНУБА, 2023. 32 с.
3. Лісовенко Т. В. Психорегуляцію в практику фізичного виховання студентів. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2736>
4. Сапожніков С. В. Психологічна підготовка майбутнього учителя до спілкування з учнями. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*, 2019. № 1 (17). С. 37–45.
5. Тарасова Н. В. Етапи психологічного супроводу спортсменів підлітково-юнацького віку. *Науковий вісник Херсонського національного університету*, 2021. Вип. 4. С. 108–114.

ГОЛУБ С.

магістрант, група ФК-22,

Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФЕХТУВАЛЬНИКА

Вступ. Специфічна група видів спорту – єдиноборства, як види спорту характеризується взаємозв'язком і взаємозалежністю фізичних і психічних елементів. «Ідеальна» діяльність, пов'язана з орієнтуванням спортсмена в складних тактичних ситуаціях, оцінкою динамічного розвитку таких ситуацій і прийняттям оперативного (тактичного) рішення, реалізується через активну моторну діяльність, пов'язану з фізичним подоланням практично завжди рівного по силам суперника. Таке фізичне подолання не обов'язково має бути силовим, воно може реалізовуватися за рахунок інших переваг – в швидкості, координаційним здібностях тощо.

Мета статті – дослідити загальні особливості спортивної діяльності у єдиноборствах на прикладі фехтувальників.

Результати дослідження та їх обговорення. Фехтування як вид спортивного єдиноборства має ряд специфічних особливостей, що істотно відрізняють його від інших аналогічних видів.

По-перше, специфіка кожної дії спортсменів багато в чому визначається особливостями виду зброї (шпага, рапіра, шабля), чого не має в інших єдиноборствах. По суті можна стверджувати про відносно самостійні види фехтування: на рапірах, на шпагах, на шаблях. Більше того, є значні моторні і особливо психологічні відмінності у чоловічому та жіночому фехтування.

По-друге, фінальне зусилля у фехтуванні, на відміну від інших видів єдиноборств «силового» характеру, є досить умовним в фізичному відношенні і не вимагає таких значних м'язових зусиль. Це дозволяє «переводити» фехтувальний поєдинок переважно в сферу психологічних взаємин двох суперників. Ведучу роль здобувають не сила, швидкісно-силові якості, які в основному «забезпечують» швидкість переміщень, на що вказують науковці В. В. Житлов, Z. Czajkowski [2, 4].

Швидкість і своєчасність дій у відповідь на дії суперника забезпечують можливість фехтувальників в швидкості і точності спеціалізованих рухових реакцій [3, с. 44]. На відміну від інших єдиноборств, у фехтуванні спортсмен знає, що одна випадкова помилка, як правило, не може переписати його техніко-тактичну перевагу. Тому в тактичній поведінці фехтувальників відкриваються широкі можливості для повного діалогу з суперником і максимального розкриття своїх можливостей.

По-третє, у фехтуванні час, відведений на конкретний поєдинок, грає другорядну роль. Фехтувальник знає, що, швидше за все, його поєдинок закінчиться раніше відведеного на це часу (тільки у фехтуванні на шпагах досить часто бої проходять повний час, відповідно до правил змагань). Головна мета спортсмена не набрати більшу кількість балів протягом певного часу, не виграти достроково за рахунок одного фінального зусилля, а набрати визначену кількість виграних уколів, практично незалежно від часу бою. Укол, як би блискуче він не був нанесений, є лише проміжним успіхом в даному бою, якщо це не останній, за правилами змагань, укол. Така багатокроковість успіху також зумовлює специфіку психологічного змісту фехтувального поєдинку.

По-чверте, багатофакторність успішної діяльності в фехтуванні призводить до того, що високих результатів в ньому досягають люди з різними фізичними і психічними якостями. У фехтуванні, на відміну від інших, єдиноборств, немає поділу суперників за ваговими категоріями або іншими чинниками, що робить їх моторну і ментальну взаємодію більш різноманітним і непередбачуваним. У цій ситуації ключовими стають чинники тактичної та психологічної переваги одного з суперників. В процесі фехтувального поєдинку конфліктні взаємодії суперників, що проходять через свідомість одного з фехтувальників, можна описати засобами спеціальної «алгебри конфлікту» [1, с. 115].

На думку автора, рефлексивні міркування фехтувальника залежать від доктрини спортсмена, яка включає техніко-тактичний репертуар в поєднанні з суб'єктивною оцінкою позитивних і негативних якостей, як своїх так і противника.

В оперативній діяльності фехтувальника часто зустрічаються альтернативні завдання. Нерідко ситуації фехтувального поєдинку об'єднуються до того, що можливі тільки два-три варіанти взаємодії суперників. У цьому випадку рішення оперативних завдань не містить в собі розумових операцій, навіть в «згорнутій формі». Активний опір противника постійно викликає неузгодженість між задумом спортсмена (прямий зв'язок) і інформацією про результати виконаної дії (зворотній зв'язок), що вимагає своєрідної психорегуляції. Це і дає підставу називати тактичну діяльність в єдиноборствах, взагалі і в фехтуванні, зокрема, особливою психо-тактичної діяльністю.

Психо-тактичні взаємодії фехтувальників в поєдинку – це не просто передбачення дій суперника, але і постійне прагнення створити таку ситуацію, в якій суперник, діючи в відповідності зі своїми схильностями, робить помилку. У цьому полягає сенс управління діями суперника [1, с. 155]. Для цього фехтувальники застосовують два способи тактичної поведінки: силовий тиск і дистанційну гру. Силовий тиск являє собою такий спосіб поведінки, при якому фехтувальник постійно нав'язує свою ініціативу і за допомогою силового і дистанційного пресингу намагається перешкодити його протидії. При імітаційному поведінці фехтувальник вступає з суперником в складні рефлексивні відносини, «імітуючи», за допомогою побудови різних тактичних моделей, найбільш ймовірні зміни ситуації.

Висновок. Проаналізовані особливості спортивної діяльності фехтувальників вказують на закономірність моторної та психічної діяльності фехтувальника, на тісний взаємозв'язок і взаємозалежності означених видів діяльності на успішність змагальної діяльності спортсменів.

Література

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : «Олімпійська література», 2017. 256 с.
2. Житлов В. В. Індивідуальний стиль бойової діяльності фехтувальників. Київ : Олімпійська література, 2004. 71 с.

3. Ільїн В. М., Жила Р. С., Черкес Л. І. Особливості функціонального і психофізіологічного статусу спортсменів високої кваліфікації з ознаками хронічного стомлення. *Спортивна медицина*. 2007. № 1. С. 42–45.

4. Czajkowski Z. Understanding Fencing. The Unity of Theory and Practice. USA : SKA Swordplay Books, 2005. 371 p.

5. Rose S. R. Contemporary Youth Violence Prevention : Interpersonal-Cognitive Problem-Solving. *Social Work With Groups*, 2008. Vol. 31 (2). P. 153–163.

БЛОНСЬКИЙ О. В.

магістрант,

Хмельницький національний університет

ФЛЕРЧУК В. В.

канд. наук фіз. вих. і спорту, доц.,

Хмельницький національний університет

ОБСЯГ ТА ВЕЛИЧИНА ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 13–14 РОКІВ У ВЕСЛУВАННІ НА БАЙДАРКАХ

Анотація. Аналіз планування тренувального навантаження з урахуванням типів адаптації організму створює сприятливу базу для підвищення спеціальної підготовленості, що сприяє ефективній підготовці спортивного резерву у річному циклі.

Ключові слова: байдарочники, рівень фізичної працездатності, обсяг навантаження, силова спрямованість, юні спортсмени.

Вступ. У процесі ефективної організації тренувального процесу у веслуванні на байдарках одним з першорядних завдань є підбір оптимального співвідношення тренувального навантаження (обсягу та інтенсивності), а також послідовне планування різних етапів та циклів підготовки [4].

Аналіз робіт провідних фахівців у веслуванні (В. Ю. Давидов 2006; Г. М. Черкасов 2001) свідчить про необхідність пошуку сучасних підходів до організації річного циклу підготовки у зв'язку з постійною тенденцією, що зумовлює в цілому, зростання спортивних результатів та зокрема індивідуальної спортивної майстерності спортсменів [3].

Мета дослідження – проаналізувати обсяг тренувальних навантажень показників різної спрямованості юних спортсменів у веслуванні на байдарках.

Методи дослідження – аналіз спеціальної науково-методичної літератури, даних інтернету, педагогічне спостереження тренувальної і змагальної діяльності спортсменів у веслуванні на каное, контрольно-педагогічні випробування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Перед початком основного етапу формуючої фази педагогічного експерименту було створено три групи спортсменів (експериментальні – ЕГ1 і ЕГ2, контрольна – КГ). Спортсмени всіх груп займалися за навчальною програмою спортивних шкіл [1]. Проте, досліджувані групи ЕГ1 – координаційного типу адаптації, тренувалися з переважною спрямованістю розвитку швидкісно-силових здібностей, група ЕГ2 – компенсаторного – розвитку силової витривалості. Обсяг фізичного навантаження швидкісно-силового та силового характеру в експериментальних групах був збільшений на 10–12 % переважно за рахунок зменшення обсягу теоретичної та психологічної підготовки.

Аналіз даних таблиці 1 показав, що у юних спортсменів ЕГ1 та ЕГ2 суттєвої різниці у кількості тренувальних днів – $243,6 \pm 7,3$ та $247,6 \pm 7,0$ та тренувань – $302,5 \pm 8,0$ та $306,9 \pm 8,1$, відповідно не спостерігається ($p > 0,05$).

У процесі розробки експериментальної методики встановлено, що у юних спортсменів ЕГ1 та ЕГ2 обсяг навантаження та веслування у річному циклі тренування суттєвих відмінностей не має ($p > 0,05$). Однак слід зазначити, що у спортсменів ЕГ1 був суттєво збільшений обсяг навантаження на розвиток швидкісно-силових здібностей $46,6 \pm 0,7$ годин та знижений на розвиток силової витривалості – $52,5 \pm 0,8$ годин, порівняно з ЕГ2 – $36,5 \pm 0,6$ та $61,6 \pm 0,7$ годин, відповідно, ($p < 0,05$).

Подані результати дозволяють констатувати, що в процесі проведення основного етапу формуючої фази педагогічного експерименту у юних спортсменів ЕГ1 та ЕГ2 був суттєво збільшений обсяг тренувального навантаження, спрямованого на розвиток силових здібностей порівняно з веслувальниками КГ ($p < 0,05$).

**Співвідношення обсягу тренувальних навантажень різної спрямованості
в експериментальних групах у річному циклі підготовки**

Параметр навантаження	Експериментальна група	
	ЕГ ₁	ЕГ ₂
Загальний обсяг навантаження, год	974 ± 24,6	984,3 ± 24,9
Загальний обсяг веслування, год	665,6 ± 18,6	654,3 ± 19,1
Обсяг веслування за зонами інтенсивності, год:		
I	191,1 ± 6,5	198,0 ± 6,4
II	387,5 ± 9,4	356,6 ± 8,3
III	59,4 ± 3,2	65,5 ± 4,7
IV	28,5 ± 1,2	33,2 ± 0,9
V	3,8 ± 0,4	4,0 ± 0,36
Загальний обсяг силової підготовки	115,2 ± 5,8	114,1 ± 6,3
– швидкісно-силова підготовка, год	46,6 ± 0,7	36,5 ± 0,6
– силова витривалість, год	52,5 ± 0,8	61,6 ± 0,7
– максимальна сила, год	16,6 ± 0,3	15,4 ± 0,5
Обсяг навантаження загальної витривалості	109,7 ± 5,2	122,7 ± 5,5
ЗРВ, год	81,7 ± 4,9	90,9 ± 4,8
Кількість тренувальних днів	243,6 ± 7,3	247,6 ± 7,0

Слід зазначити, що в ЕГ₁ обсяг тренувального навантаження швидкісно-силової спрямованості був суттєво вищим, ніж у спортсменів КГ, а у спортсменів ЕГ₂ достовірно перевищували за обсягом засобів орієнтованих на підвищення показників силової витривалості ($p < 0,05$).

Таким чином, підвищення обсягу тренувальних навантажень у процесі формуючої фази педагогічного експерименту в ЕГ₁ та ЕГ₂ спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей та силової витривалості мав поступовий і послідовний характер. Так, на початку підготовчого періоду підвищувався обсяг навантаження, а до початку змагального періоду він знижувався, але збільшувалася інтенсивність виконання рухових дій, що дозволило досягти суттєвого прогресу на рівні фізичної та функціональної підготовленості юних спортсменів 13–14 років у веслуванні на байдарках.

Висновки. Експериментальна структура тренувальних навантажень у підготовці юних спортсменів 13–14 років у веслуванні на байдарках передбачала наступне співвідношення їх обсягів: обсяги веслування за зонами інтенсивності склали: I – 30 %, II – 55 %, III – 10 %, IV – 4,5 %, V – 0,5 %. Представлені варіанти навантажень дозволили ефективно управляти фізичним та функціональним станом спортсменів та сприяли вдосконаленню індивідуальної спортивної майстерності.

Слід підкреслити, що збільшення навантажень на 10–12 % в ЕГ₁ та ЕГ₂ спрямованих на розвиток швидкісно-силових та силових здібностей юних спортсменів 13–14 років у веслуванні на байдарках дозволяє достовірно підвищити показники фізичної та функціональної підготовленості протягом всього річного тренувального циклу ($p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень. Провести підбір раціональних варіантів тренувального навантаження з урахуванням повноцінного аналізу індивідуальних можливостей спортсменів.

Література

1. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом : Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, УОР / За ред. О. П. Моргушенко. – Київ, 2007. – 104 с.
2. Давидов В. Ю. Комплексна оцінка спортивного потенціалу юних гребців / В. Ю. Давидов, А. В. Петряєв, И. В. Клешньов // Фізична культура: виховання, освіта, тренування. – 2006. – № 2. – С. 14–18.
3. Міщенко, В. С. Функціональні можливості спортсменів / В. С. Міщенко. – Київ : Здоров'я, 2004. – 200 с.
4. Черкасов, Г. М. Побудова тренувальних навантажень юних гребців- академістів 13–14 років з урахуванням індивідуальних особливостей : дис. ... канд. пед. Наук : 13.00.04 / Г. М. Черкасов. – Київ, 2001. – 174 с.

МЕТОДИКА ВІДБОРУ ТА СПОРТИВНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ДІТЕЙ У ЦИКЛІЧНІ ВИДИ СПОРТУ

Анотація. Представлено та експериментально обґрунтовано методику відбору дітей у спортивні школи з циклічних видів спорту. Доведено, що первинний відбір у групи початкової підготовки спрямований на розробку інтегральних критеріїв відбору.

Ключові слова: спортивний відбір, контрольні вправи, показники, початкова підготовка, спортивна спеціалізація, циклічні види спорту.

Вступ. Сучасний рівень спортивних досягнень вимагає організації цілеспрямованої підготовки, пошуку все більш ефективних організаційних форм, засобів і методів навчально-тренувальної роботи, відбору обдарованих юнаків і дівчат для поповнення рядів юних кваліфікованих спортсменів [3, 4]. Переважна спрямованість спортивного тренування на етапі початкової підготовки у циклічних видах спорту полягає у різнобічній фізичній підготовці. У той самий час очевидно, кожному молодому спортсмену притаманне дуже багато індивідуальних властивостей особистості та здібностей [1]. Виходячи з цього, первинний відбір до груп початкової підготовки повинен бути спрямований на розробку таких інтегральних критеріїв відбору, які обмежені по обсягу та мають високий кореляційний взаємозв'язок з провідними здібностями [1, 2].

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати методику відбору юних спортсменів у спортивні секції з циклічних видів спорту.

Методи дослідження – аналіз спеціальної науково-методичної літератури, даних інтернету, педагогічне спостереження тренувальної у циклічних видах спорту, контрольної-педагогічної випробування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вирішення поставленої мети було проведено педагогічний експеримент. У ньому брали участь дві групи експериментальна та контрольна (по 20 чол. у кожній). До цих груп входили хлопчики 9–10 років, які займаються циклічними видами спорту. До контрольної групи діти відбиралися традиційним способом за критеріями, що застосовуються згідно з програмою з видів спорту для ДЮСШ та СДЮСШОР. Проводився медичний огляд, бесіда та оцінка рівня фізичної підготовленості. До експериментальної групи відбиралися діти на основі розробленої методики. Навчально-тренувальні заняття проводилися за однакових умов, виходячи з вимог програми з видів спорту.

На початку та наприкінці педагогічного експерименту було проведено контрольні вправи (тести) визначення ефективності запропонованої методики спортивного відбору.

Основний зміст методики первинного спортивного відбору включало:

1) медичний огляд дітей, які бажають займатися спортом, та проведення співбесіди з дітьми та їх батьками. Застосовувалися інформаційні засоби у вигляді друкованих видань, сайту спортивної школи, стендів та бесід;

2) тестування рівня розвитку спеціальної витривалості, функціональних та психофізіологічних показників;

3) контроль ваго-ростового індексу та довжини нижніх кінцівок;

4) розрахунок оцінки спортивної обдарованості та прогноз перспективності для заняття даним видом спорту. Даним заходом завершувався процес відбору та передбачав диференціацію дітей при плануванні навчально-тренувального навантаження у річному циклі навчання та на перспективу.

До порівняльного педагогічного експерименту у юних спортсменів контрольної та експериментальної груп показники фізичної підготовленості перебували на рівні і достовірно не відрізнялися ($p > 0,05$).

У ході проведення педагогічного експерименту з'ясувалося, що у дітей контрольної групи результати в тесті «стрибок у довжину з місця» достовірно зросли на $8,7 \pm 0,6$ см ($p < 0,05$, $t = 2,357$), також достовірно значну величину збільшилися показники комплексної вправи на силу – на $6,5 \pm 0,6$ рази ($p < 0,05$, $t = 2,310$). У решті вправ під час педагогічного експерименту результати збільшилися

незначно ($p > 0,05$). У спортсменів експериментальної групи до кінця порівняльного педагогічного експерименту відбулося достовірне збільшення показників за всіма тестовими вправами, що відображають рівень їхньої фізичної підготовленості ($p < 0,05$).

Найбільший приріст результатів у процентному співвідношенні спостерігається у вправах: 5-хвилинний біг з урахуванням пройденої відстані, приріст результату в цій вправі у спортсменів експериментальної групи на 9,9 % більше, ніж у спортсменів контрольної групи, стрибок з місця, де приріст показника також на 9,7 % більше у юних спортсменів експериментальної групи (22,1 % проти 10,6 % у спортсменів КГ), приріст показників у вправі «біг 200 метрів» у спортсменів експериментальної групи становив 11,4 %, а контрольної – 3,6 %, що у 7,2 % менше результату спортсменів ЕГ.

Слід зазначити, що у юних спортсменів контрольної та експериментальної групи перед початком педагогічного експерименту за всіма досліджуваними показниками функціональної та психофізіологічної підготовленості достовірних відмінностей не спостерігалось ($p > 0,05$).

Встановлено, що до кінця педагогічного експерименту у спортсменів контрольної групи всі показники, що вивчаються, збільшилися, але недостовірно ($p > 0,05$).

Аналіз даних свідчить, що в результаті розробки та наукового обґрунтування методики спортивного відбору дітей 9–10 років для занять циклічними видами спорту та її впровадження в експериментальній групі відбувається достовірне збільшення всіх функціональних та психофізіологічних показників до кінця порівняльного педагогічного експерименту ($p < 0,05$).

Слід зазначити, що за деякими тестами, що відображають функціональну та психофізіологічну підготовленість, у спортсменів експериментальної групи відбувся суттєвий приріст показників до кінця експерименту щодо приросту цих же показників у спортсменів контрольної групи.

Висновки. Таким чином, результати порівняльного педагогічного експерименту показали, що впровадження методики спортивного відбору та ранньої орієнтації дітей у групи початкової підготовки для занять циклічними видами спорту дозволило достовірно ($p < 0,05$) підвищити об'єктивність визначення потенційних здібностей юних спортсменів експериментальної групи та якість організації навчально-тренувального процесу.

Перспективи подальших досліджень. Провести дослідження з використанням даної методики на юних веслувальниках що спеціалізуються на байдарках і каное.

Література

1. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом : Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, УОР / За ред. О. П. Моргушенко. – Київ, 2007. – 104 с.
2. Давидов В. Ю. та ін. Морфофункціональні критерії відбору і контролю у веслуванні на байдарках і каное : метод. рек. 2015. – С. 88.
3. Меліхова Т. М. Організаційно-методичні основи технологій спортивного відбору / Т. М. Меліхова // Теор. практ. фіз. культури. – 2007. – № 4. – С. 19–20.
4. Шинкарук О. А. Особливості організації відбору спортсменів у циклічних видах / О. А. Шинкарук // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – Київ, 2002. – № 1. – С. 34–42.

КОВАЛЬЧУК Д. С.

магістрант,

Хмельницький національний університет

ФЛЕРЧУК В. В.

канд. наук фіз. вих. і спорту, доц.,

Хмельницький національний університет.

ХАРАКТЕРИСТИКА СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ-КАНОЇСТІВ РІЗНОГО ВІКУ

Анотація. Виявленні відмінності у рівнях прояву показників, загальної силової і спеціальної силової підготовленості веслувальника різного віку.

Ключові слова: силова підготовленість, веслувальники, показники, зусилля, каноїсти.

Вступ. Досягнення високих спортивних результатів у веслуальному спорті неможливий без високого рівня розвитку силових здібностей спортсменів. Від них в значній степені залежить

результат в цьому виді спорту [2, 3]. Цей фактор визначає можливості спортсменів долати значний зовнішній опір який є специфічним середовищем діяльності у веслуванні [1, 4].

Мета дослідження – виявити відмінності в рівні показників силової підготовленості різних вікових груп.

Методи дослідження – аналіз спеціальної науково-методичної літератури, даних інтернет, педагогічне спостереження тренувальної і змагальної діяльності спортсменів у веслуванні на каное, контрольно-педагогічні випробування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В тестуванні взяли участь 18 юних спортсменів ДЮСШ з веслування 14–15 років, а також 10 дорослих спортсменів ШВСМ м. Хмельницький.

Комплекс випробувань включав в себе ряд рекомендованих вправ, показники яких характеризують рівень загальної силової і спеціальної силової підготовленості веслувальника.

Жим і тяга штанги максимальної ваги лежачи на горизонтальній поверхні застосовувались для визначення абсолютної сили досліджуваних. Взята вага зараховувалась при жимі штанги від грудей на витягнуті руки (жим лежачи) або при підйомі від підлоги до торкання горизонтальної дошки (тяга лежачи).

Для визначення силової витривалості використовувалась штанга вагою 30 кг, яку спортсмени безперервно протягом 2-х хвилин піднімали (в положенні лежачи на спині) і тягнули до торкання лави (лежачи на грудях). Головною умовою тесту було безперервність (без пауз відпочинку) виконання рухів.

Рівень прояву вибухової сили спортсменів оцінювався за результатами, отриманими при виконанні кидка м'яча двома руками із-за голови на дальність. Маса м'яча рівна трьом кілограмам. З трьох спроб фіксувався кращий.

За часом утримування витягнутих ніг в положенні прямого кута у висі на перекладині оцінювалась статична сила м'язів тулуба досліджуваних.

Для всебічної оцінки рівня силової підготовленості веслувальників у специфічному русі, нами використовувалась методика визначення максимальних зусиль спортсменом, що розвивав в різних фазах робочого зусилля (гребка). А саме рівень максимальної м'язової сили визначався за допомогою імітації фаз гребка в ізометричному режимі. Величина розвинутих зусиль фіксувалась у трьох відрізках траєкторії руху весла: на початку в середній частині проводки і в кінці проводки. В експериментальних дослідженнях отримані дані про рівень максимальної сили, що розвивали спортсмени при імітації гребка на суходолі.

Для визначення максимальної сили тяги в реальних умовах веслування на воді використовували метод фіксації сумарної величини розвинутих спортсменами зусиль при виконанні гребка. За командою спортсмен починав гребти намагаючись виконати рухи з максимальною силою. Значення зусиль знімалось за показниками динамометра. Результати досліджень оброблялися та представлені у таблицях 1 та 2.

Таблиця 1

Параметри загальної силової підготовленості веслувальників різного віку ($x \pm m$)

Група спортсменів	Веслувальники 14–15 років ($n = 18$)	Веслувальники старшого віку ($n = 10$)
Жим штанги max, кг	64,2 ± 3,24	132,5 ± 2,61
Тяга штанги max, кг	72,5 ± 2,82	141,3 ± 2,17
Жим штанги вагою 30 кг за 2 хв, к-ть	82,0 ± 2,77	112,4 ± 1,94
Тяга штанги вагою 30 кг за 2 хв, к-ть	86,1 ± 2,72	148,5 ± 1,93
Утримання кута у висі на перекладині, с	30,8 ± 1,85	84,6 ± 32,89
Кидок набивного м'яча, м	8,68 ± 0,63	16,45 ± 0,25

Аналіз результатів, отриманих нами в процесі оцінки загальної силової підготовленості веслувальників, показав, що дорослі спортсмени за усіма параметрами прояву рівня силових якостей переважають показники юних веслувальників. Рівень показника при жимі штанги лежачи максимальної ваги у дорослих веслувальників на 105,8 % ($p < 0,01$) вище, ніж у юних веслувальників. Результати в тязі штанги максимальної ваги дорослих веслувальників переважають за веслувальників спортсменів 14–15 років на 94,2 ($p < 0,01$).

Показники в жимі штанги вагою 30 кг за 2 хвилини у дорослих кваліфікованих спортсменів на 44 % ($p < 0,01$) вищі, ніж у каноеїстів 14–15 років. Результати тяги штанги вагою 30 кг за 2 хвилини у дорослих переважають результати юних веслувальників на 72,6 % ($p < 0,01$). Показники утримування

прямого кута у висі на перекладині у дорослих веслувальників на 161,2 % ($p < 0,01$) вище, ніж у спортсменів етапу попередньої базової підготовки. Рівень результатів кидка набивного м'яча у дорослих каноїстів переважають показники юних веслувальників на 94,2 % ($p < 0,01$).

Порівняння результатів дорослих і юнаків при виконанні вправ, що дозволяють оцінити рівень розвитку фізичних якостей, свідчить про явну перевагу дорослих спортсменів за усіма параметрами. Логічним було б запропонувати, що при виконанні спеціального руху веслувальника відмінності у величині зусиль, що розвиваються спортсменами різного віку були в аналогічних межах. Водночас результати, отримані нами при дослідженні величин зусиль, що розвиваються спортсменом у робочому русі, не дозволяють стверджувати таке.

В таблиці 2 представлені показники, що характеризують рівень прояву зусиль, що розвивалися у різних фазах опорного періоду веслувальниками різних вікових груп.

Таблиця 1

Параметри спеціальної силової підготовленості веслувальників різного віку ($x \pm m$)

Група спортсменів	Веслувальники 14–15 років ($n = 18$)	Веслувальники старшого віку ($n = 10$)
Зусилля, розвинуті спортсменами на початку проводки, кг	44,82 ± 1,84	62,75 ± 1,78
Зусилля, розвинуті спортсменами в середині проводки, кг	53,68 ± 1,48	65,75 ± 1,34
Зусилля, розвинуті спортсменами в кінці проводки, кг	45,78 ± 1,52	61,24 ± 1,57
Тяга, розвинута спортсменами у веслуванні на воді, кг	32,64 ± 1,24	34,74 ± 1,42

Дані отримані нами при визначенні зусиль, що розвивають веслувальники у різних фазах гребка, свідчать про те що дорослі спортсмени за усіма показникам спеціальної сили переважають юних спортсменів. Зусилля, що розвивається на початку проводки у дорослих веслувальників на 28,6 % ($p < 0,01$) вищі, ніж у веслувальників 14–15 років. Показники зусиль в середині проводки у дорослих веслувальників переважають результати юних веслувальників на 18,2 % ($p < 0,01$). Максимальні зусилля в кінці проводки у спортсменів старшого віку вищі на 30,1 % ($p < 0,01$), ніж у юних спортсменів. Показники тягових зусиль на воді, що розвивались при одиночному гребку у дорослих веслувальників, на 14,3 % ($p < 0,05$) переважають аналогічні у веслувальників етапу попередньої базової підготовки.

Висновки. Таким чином переважання в загальній силовій підготовленості дорослих спортсменів реалізується в специфічному русі недостатньо ефективно. На нашу думку, це може бути недосконалістю в технічній підготовленості і не може достатньо точно та в повній мірі характеризувати силову підготовленість веслувальників різних вікових груп.

Перспективи подальших досліджень. На нашу думку, необхідно визначити внутрішньо-функціональну організацію компонентів силової підготовленості і рівня їх значущості для досягнення спортивного результату.

Література

1. Клешньов В. В. Особливості греблі на ергометрах і їх значення в підготовці гребців-академістів / В. В. Клешньов, А. М. Епштейн // Теорія і практика фізичної культури. – 1996. – № 6. – С. 21–26.
2. Міфтахутдінова Д. А. Удосконалення фізичної та функціональної підготовленості спортсменок високої кваліфікації у веслуванні академічному / Д. А. Міфтахутдінова // Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ : Б.в., 2015. – 22 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Київ : Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – С. 916–940.
4. Шкрєбтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації тренувального процесу підготовки : автореф. дис. д-ра наук з фіз. виховання і спорту : [спец. 24.00.01 «Олімп. і проф. спорт»] / Ю. М. Шкрєбтій. – Київ, 2006. – 40 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГАНДБОЛІСТІВ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА

Анотація. У статті охарактеризовано особливості змагальної діяльності гандболістів. Проаналізовано змагальну діяльність, за даними досліджень ряду науковців, з урахуванням їх ігрового амплуа. Вказано на актуальність досліджень в гандболі при виборі параметрів змагальної діяльності із врахуванням співвідношення між індивідуальними та внутрішньо-індивідуальними діями.

Ключові слова: гандболісти, змагальна діяльність, спортсмени, ігрові амплуа.

Вступ. В змагальній діяльності, як будь-якому іншому виду людської діяльності притаманні цільово-результативні відносини: мета – засоби – результат.

Метою є модель (образ) того, до чого прагне спортсмен в результаті змагальної діяльності, засобами – прийоми і дії спортсменів, які спрямовані на досягнення поставленої мети, результатом – спортивний результат, досягнутий в конкретному виді змагальної діяльності [4].

Мета дослідження – охарактеризувати особливості змагальної діяльності гандболістів з урахуванням ігрових амплуа.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури за темою наукового дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. На думку В.О. Горбата, С.Л. Кривицького «рівні генеральних характеристик компонентами забезпечення змагальної діяльності є будова тіла спортсмена, функціональні можливості найважливіших систем його організму». Науковці зазначають, що «компонентами реалізації виступають техніко-тактична майстерність спортсмена, рівень його фізичної і психічної підготовленості, а на рівні груп видів спорту, конкретних видів спорту, дисциплін і видів змагань компоненти забезпечення і реалізації конкретизуються з урахуванням специфіки виду спорту» [2]. Науковці зазначають, що «аналіз факторів забезпечення і реалізації в кожному виді спорту і виді змагань має бути зроблений на основі чіткого виявлення характеристик ЗД від яких залежить спортивний результат». В спортивних іграх провідного значення набувають такі характеристики, як активність атакуючих і захисних дій, їх ефективність, різноманітність [2].

Різнобічні знання про структуру змагальної діяльності, в «конкретному виді спорту, фактори її забезпечення і реалізації, наявність відповідних функціональних можливостей і техніко-тактичного оснащення лише складають необхідні передумови для досягнення запланованого результату, однак його практична демонстрація залежить від здатності до реалізації цих передумов в умовах відповідальних змагань» [4, 7].

В останні роки зусилля фахівців, О.В. Базильчук, В.О. Тищенко, В.О.Мельник «в спортивних іграх сконцентровані на аналізі ЗД команди і окремих гравців, тому що тільки в змагальних умовах в повній мірі проявляються позитивні і негативні сторони підготовленості спортсмена і тільки вивчивши ЗД можна розробити адекватну до неї систему тренування» [1, 3, 7].

В теорії і практиці гандболу фахівці В. Мельник, М. Пітин, «виділяють: прийоми захисту – блокування нападаючого гравця з м'ячем і без м'яча, блокування кидків м'яча; прийоми пересування – різновиди ходьби, бігу, стрибків та їх різноманітні поєднання; прийоми нападу – перехоплення м'яча, різновиди передач, фінти, заслони, різновиди кидків м'яча» [4].

За даними спостережень за змагальною діяльністю, «гравці команд майстрів за один матч долають відстань, в середньому у 4000–6500 м, з них біля 75 % здійснюється прискореннями і короткими перебіжками з максимальною або близькою до неї швидкістю, на різну відстань із зміною напрямку. На думку О.В. Базильчука «між гравцями різних амплуа існує відмінність у виконанні довгих і коротких переміщень по майданчику, так центральний гравець другої лінії виконує близько 135 коротких перебіжок, а крайній гравець першої лінії біля 60». «Загальна кількість довгих переміщень для гравців першої і другої ліній коливається також в достатньо широких межах: від 80 у гравців другої лінії до 157 у гравців першої лінії; переміщення в захисті від 4 до 8 м у гравців другої лінії і від 6 до 10 м у гравців першої лінії, які поєднуються із швидкими зупинками та блокуванням суперника і характеризуються високою стартовою швидкістю і різноманітністю прийомів» [1].

За даними досліджень, «в нападі проти позиційного захисту гравці переміщуються перебіжками по 10–16 м і долають в середньому відстань у 670 м за одну гру, майже у всіх випадках переміщення виконуються на максимальній швидкості в поєднанні з передачами м'яча, зупинками, веденням, обвідкою гравців і кидком м'яча по воротах. Центральний нападаючий і півсередній корот-

кими перебіжками долають відстань понад 800 м, а лінійний гравець близько 500 м за гру. Найбільші вимоги до пересування короткими перебіжками ставляться захисникам, які обороняються на центральних позиціях. Вони за одну гру виконують від 55 до 120 захисних дій, руйнуючи узгодженість дій суперника в нападі, це імовірно пов'язано із діями нападаючих другої лінії і активними переміщеннями гравців першої лінії атаки» [1].

При грі у захисті гравці проводять біля 140 силових одноборств із нападаючими, до 100 різних підстраховуючих дій, близько 20 блокувань кидків м'яча у ворота. Протягом гри, гравець виконує більше 100 передач м'яча на різну відстань, близько 12 кидків по воротах суперників, як в опорному так і в без опорному положенні, більшість з яких виконується в умовах одноборств із захисниками. В сумі усі гравці команди виконують більше ніж 600 передач і більше ніж 70 кидків м'яча по воротах за гру. Із них: з крайніх позицій близько 12,5 %, з півсередніх 22,1 %, центральних 65,4 %. За видами кидків: в опорному положенні виконується близько 4,5 % кидків; в стрибку – 31,8 %; в падінні – 8,1 %; з 7-метрової штрафної лінії близько 20,2 % за гру. Стрибки в гандболі використовуються при кидках м'яча по воротах, для оволодіння м'ячем, що високо летить і для блокування м'яча в захисті. Впродовж гри кожен гравець виконує в середньому 24–26 різних стрибків [1].

Команди високої кваліфікації володіють м'ячем в атаці в середньому 12–13 хв за гру. На кожен закинутий м'яч команда витрачає в середньому 2,27 атаки. На одну атаку команда витрачає в середньому до 25 с. Реалізація атак зазвичай проходить в нападі з ходу і в перші 25 с атаки в грі проти позиційного захисту. В цьому проміжку часу команди при нападі використовують чисельну перевагу, коли ще захисники не встигли перебудувати свої дії. Під час гри у гравців виникає більше 220 ігрових ситуацій 1×1, 1×2, 2×2. З них: при нападі з ходу близько 36,3 %, проти позиційного захисту – 63,7 %. В середньому на оцінку ситуації в кожній атаці гравці першої і другої ліній витрачають біля 21,3 мс. Однак гравці першої лінії значно швидше оцінюють і виконують прийоми гри (наприклад, кидок – 16,3 %, проти 27,0 % у гравців другої лінії). При нападі проти позиційного захисту гравці витрачають в середньому на 27,3 % часу більше ніж при нападі з ходу. Встановлено, що «у грі в захисті, гравці припускаються помилок в одноборствах близько 17,4 % від усіх помилок за гру, на виходах – 43,4 %, при взаємодії – 39,1 %, а найбільшій кількості помилок при виконанні дій, пов'язаних із виходом на опіку нападаючих гравців з м'ячем і при зміні гравців у центральних зонах – 45 % припускаються гравці, які обороняються на центральних позиціях» [3].

О. Соловей [6] «провівши новітній аналіз змагальної діяльності гандболістів світового рівня на Іграх XXVI Олімпіади в Атланті (1996р), XVI чемпіонаті Світу (Єгипет, 1999р), IV чемпіонаті Європи (Хорватія, 2000 р.) виявив суттєві розбіжності за всіма показниками техніко-тактичних дій в залежності від рангу змагань і стосовно результатів досліджень 1970–1980-х років». Науковець зазначає, що «сучасний гандбол став більш динамічним: повільні пересування по майданчику, довготривалі розігрування тактичних схем поступилися швидкісним контратакам, миттєвим переходам із захисту в напад, які завершаються потужними кидками по воротах; це вказує на постійне удосконалення підготовленості спортсменів їх функціональних можливостей під впливом еволюції розвитку гри» [6]. «У 70–80-х роках фахівці значної уваги надавали розробці модельних характеристик змагальної діяльності, моделей тренувального процесу, функціонального стану, фізичної і техніко-тактичної підготовленості гандболістів-чоловіків, що дозволяло тренерам мати кількісні показники підготовленості спортсменів різних ігрових амплуа і опосередковані показники для команди в цілому» [6].

В командних видах спортивних ігор при виборі параметрів змагальної діяльності враховують співвідношення міжіндивідуальних та внутрішньо-індивідуальних відмінностей і у зв'язку із цим, використовують в практиці параметри двох типів: групових (командних) і індивідуальних [3]. Існування цих двох типів параметрів пояснюється науковцями, впливом на результат в змагальній вправі загального фактору, який характеризує саму вправу, і специфічних, які відображають індивідуальні структури тренуваності, а також способи виконання змагальної вправи спортсменами та командою [3, 5].

А.Т. Латишкевич і І.Є. Турчин із «великого арсеналу техніко-тактичних дій (більше ста дій які застосовуються у грі в захисті і нападі) виділили параметри, які в найбільшій мірі відображають особливості змагальної діяльності команди: загальна кількість кидків за гру, кількість результативних кидків, коефіцієнт ефективності нападу; кількість втрачених м'ячів за гру, кількість застосування стрімкого нападу (% від всіх атак), кількість втрачених м'ячів при стрімкому нападі (%), коефіцієнт ефективності стрімких нападів, кількість загублених м'ячів при позиційному нападі (%), коефіцієнт ефективності позиційного нападу, результативність кидків з гри (%), в тому числі: з дальньої відстані (9 м), із середньої відстані (7–8 м), із ближньої відстані з центральної зони (6 м), із ближньої відстані з крайніх зон (6м); результативність штрафних кидків (%), кількість пропущених м'ячів за гру; кількість помилок, що припустилися захисники; ефективності захисту, в тому числі: при переході від

нападу до захисту, при позиційному захисті, кількість перехоплень в захисті, в нападі, кількість блокування м'яча» [7].

Також науковці [4, 7] виокремлювали «ряд параметрів, які в найбільш повній мірі відображають особливості змагальної діяльності гравців кожного амплуа і їх вклад в досягнення загальнокомандного результату в захисті і в нападі». «В захисті: кількість допущених помилок, кількість протидій проти атакуючих суперників, кількість перехоплень м'яча, кількість блокувань м'яча, кількість однокористувачів із суперниками на близькій та дальній відстанях до воріт. В нападі: кількість моментів, які створюють умови для взяття воріт, результативність кидків (%), кількість передач, які закінчились взяттям воріт, кількість загублених м'ячів, успішність атакуючих дій (%)» [4, 6].

Висновок. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що структура і зміст змагальної діяльності гандболісток вивчена на достатньому рівні. Фрагментарність досліджень цієї проблеми у чоловічому гандболі та зміни правил гри на сьогоднішній день, не сприяє раціональній побудові їх підготовки, а без урахування структури і змісту змагальних дій спортсменів тренувальні навантаження будуть спонтанні. Це вимагає більш детального вивчення показників ЗД гандболістів, що у свою чергу дозволить тренерам кількісно і якісно оцінювати загальну підготовленість своїх підопічних.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні показників ЗД кваліфікованих гравців команд учасників чемпіонату України.

Література

1. Базильчук О. Показники змагальної діяльності кваліфікованих гандболісток. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2002. Вип. 6. Т. 2. С. 6–10.
2. Горбата В. О., Кривицький С. Л. Шляхи оптимізації змагальної діяльності гандболістів. *Матеріали 2-ї міжвузів. наук. конф. викладачів і студентів з проблеми фізичного виховання*. Вінниця, 1996. С. 107–108.
3. Мельник В., Пітин М. Порівняльна характеристика показників тактичних дій у нападі гандболістів на різних етапах системи багаторічної підготовки *Молодіжний науковий вісник Східно-європейського національного університету імені Лесі Українки*. Фізичне виховання і спорт. 2015. Вип. 17. С. 146–151.
4. Перерерій А. Мельник В., Семеряк З., Пітин М. Взаємозв'язки показників тактичних дій у нападі гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 1. С. 60–64.
5. Сердюк Д. Г., Черненко О. Є., Черненко А. Є. Аналіз показників змагальної діяльності провідних чоловічих гандбольних команд на олімпійських іграх 2016. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. Вип. 139. Т. II. С. 257–261.
6. Соловей О. Оцінка змагальної діяльності гандболістів на олімпійському турнірі в Ріо-де-Жанейро – 2016. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 91–94.
7. Тищенко В. Контроль тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу : *монографія*. Запоріжжя: Статус, 2017. 400 с.

ОСАЦЬКИЙ В., БАЗИЛЬЧУК О.
Хмельницький національний університет

ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЯКОСТІ ТА ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ВАЖЛИВІ ФАКТОРИ, ЩО ОБУМОВЛЮЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БОКСЕРА

Анотація. Авторами теоретично обґрунтовано вплив швидкісно-силових якостей та витривалості як важливі складові, що обумовлюють ефективність змагальної діяльності боксера. Встановлено, що швидкісно-силові якості відіграють важливу роль у нанесенні ударних прийомів, які виконуються із значним м'язовим зусиллям. Достатній рівень розвитку спеціальної витривалості дозволяє боксерові вести бій у високому темпі, своєчасно виконувати захисні дії, наносити точні удари на протязі всього поєдинку.

Ключові слова: боксери, витривалість, змагальна діяльність, швидкісно-силові якості.

Вступ. Бокс у технічному і тактичному відношеннях один з найскладніших видів спорту. Ситуація на рингу швидко змінюється, що вимагає від боксера здатності бликавично і точно

орієнтуватись, своєчасно приймати і здійснювати своїх рішення. На протязі чотирьох раундів боксер повинен бути спроможним вести бій у високому темпі ініціативно і невтомно, що можливе за рахунок високого рівня розвитку спеціальної витривалості та швидкісно-силових якостей [3]. Отже, ефективність змагальної діяльності боксера в значній мірі залежить від розвитку швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати вплив швидкісно-силових якостей та витривалості як важливі складові, що обумовлюють ефективність змагальної діяльності боксера

Матеріал і методи дослідження – в роботі використано метод теоретичного аналізу та узагальнення матеріалів дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Швидкість виконання ударних прийомів (я отже їхні силові та часові показники) за умов, якщо вони реалізуються із значним м'язовим зусиллям (більше ніж 15 % від максимальних, за обумовлюється головним чином силовими якостями, тобто здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий час. Ця здатність за умови значних величин проявів сили (понад 70 % від максимальних визначається як вибухова сила). Високий рівень цієї якості дозволяє спортсменам-однборцям виконувати акцентовані удари, а також наносити потужні удари з короткої відстані в умовах ближнього бою та виконувати ударні прийоми без замаху, що є вигідним з тактичних міркувань [1, 3].

За даними М. М. Линця, здатність до прояву вибухового зусилля визначається такими властивостями нервово-м'язового апарату, як максимальна сила м'язів, здатність до швидкого прояву зусилля на початку робочого напруження (стартова сила) та здатність м'язів до нарощування робочого зусилля у процесі їхнього скорочення (прискорююча сила) [1].

Здатність з якомога більшою швидкістю долати помірний опір (від 15–20 до 70 % від максимального) визначається як швидкісна сила (за даними М. Линця, 1997; О. Шинкарук, 2013) або стартова сила. Ця здатність дозволяє спортсмену-однборцю наносити серії порівняно несильних ударів, коли кожен наступний удар виконується якомога швидше після попереднього. Вона визначається такими властивостями нервово-м'язового апарату, як стартова та прискорююча сила м'язів. Розвиток та прояви швидкісно-силових якостей пов'язані із центральними координаційними факторами (тобто характером центральної імпульсації, що надходить до м'язів) та периферичними (тобто властивостями нервово-м'язового апарату). До них належать:

– висока концентрація вольового зусилля (що забезпечує оптимальне збудження в моторних центрах і підтримання високої частоти імпульсації, при якій до роботи залучається найбільша кількість рухових одиниць) [1];

– внутрішньо м'язова координація (тобто характер імпульсації, кількість рекрутованих рухових одиниць);

– міжм'язова координація (узгодженість активності м'язових груп, що залучаються до скорочення);

– композиція м'язів (співвідношення різних типів волокон);

– реактивна здатність м'язів (здатність до прояву потужного зусилля відразу після інтенсивного механічного розтягнення м'язів);

– запаси м'язових фосфагенів та активність ферментів, які визначають швидкість їхнього розщеплення і ресинтезу;

На рівні окремих рухових одиниць прояви швидкісно-силових якостей визначають такі фактори:

– швидкість передачі збудження від зовнішньої мембрани м'язового волокна до міофібрил та швидкість розвитку активізації в міофібрилах;

– загальна кількість, ферментативні властивості і особливості будови скоротливих білків міофібрил.

Ефективність проявів швидкісно-силових якостей при виконанні рухових дій (зокрема, ударних прийомів) значною мірою обумовлюється ступенем оволодіння раціональною технікою [1, 2]. Слід також врахувати, що фактором, який може обмежувати рівень цих проявів, є недостатній рівень гнучкості.

В теорії спорту під спеціальною витривалістю розуміють здатність до ефективного виконання роботи і долання втоми в умовах навантажень, обумовлених вимогами ефективною змагальною діяльністю в конкретному виді спорту [1, 3].

Витривалість одна з основних фізичних якостей боксера. Ця якість дозволяє підтримувати високий темп бою і успішно виконувати бойові дії на протязі всього поединку, але перш за все в останньому раунді, в якому часто вирішується підсумок поединку [2].

Виділяють загальну і спеціальну витривалість боксера. Загальна витривалість боксера виражається в такому функціональному стані організму, який, характеризується підвищеною дієздатністю його органів і систем, а в першу чергу серцево-судинної і дихальної системи. Спеціальна витривалість боксера проявляється в його здатності виконувати інтенсивну роботу обумовлену специфікою змагальної діяльності протягом тривалого часу.

Важливе значення має оцінка виривалості. За даними В. Ост'янова, витривалість боксера можна оцінити з допомогою певних критеріїв. Одним з них є коефіцієнт витривалості – це відношення коефіцієнту бойових дій в останньому раунді до тогож коефіцієнту за весь бій. Перевірка коефіцієнту витривалості показала, що він є валідним і надійним критерієм оцінки витривалості боксера. Основними факторами, які забезпечують прояв спеціальної витривалості є:

– потужність і ємність шляхів енергозабезпечення виконання роботи (потужність шляхів енергозабезпечення – це обсяги допустимих для використання субстратних фондів через допустимий обсягом метаболічних змін в процесі діяльності);

– економічність роботи і ефективність використання функціонального потенціалу (величина енерговитрат в одиницю виконаної роботи);

– специфічність пристосувальних реакцій і функціональних проявів (функціональні резерви організму можуть бути успішно реалізовані в процесі змагань, якщо вони є результатом застосування специфічних, характерних для даного виду спорту вправ);

– стабільність і варіативність рухових навичок і вегетативних функцій (здатність до стабільного утримання структури рухів на всьому відтинку змагальної діяльності в умовах прогресуючої втоми).

Отже, швидкісно-силові якості відіграють важливу роль у нанесенні ударних прийомів, які виконуються із значним м'язовим зусиллям. Достатній рівень розвитку спеціальної витривалості дозволяє боксерів вести бій у високому темпі, своєчасно виконувати захисні дії, наносити точні удари на протязі всього поединку.

Висновок. Таким чином рівень розвитку спеціальних фізичних якостей боксера повинен забезпечувати високу швидкість виконання техніко-тактичних прийомів та дій (ударів, захистів, пересувань тощо); високі показники сили ударів; спроможність швидко і ефективно реагувати на дії суперника та підтримувати високу ефективність дій протягом усього бою.

Перспективи подальших досліджень. Вбачаємо у вивченні питання щодо взаємозв'язку між показниками загальної фізичної підготовленості та показниками спеціальної фізичної підготовленості боксерів.

Література

1. Линець М. М. Основи методики розвитку руховий якостей / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.
2. Ост'янов В. Н. Змагальна діяльність боксерів важких і легких вагових категорій / В. Н. Ост'янов, А. І. Гриб, О. В. Копачко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 12/2010. – С. 94–98.
3. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. / О. А. Шинкарук. – Київ, 2013. – 136 с.

МОЗОЛЮК О. В.

доц. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет

ФЛЕРКО А. В.

магістрант кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОНАННЯ КИДКІВ ПРОГИНОМ У ГРЕКО-РИМСЬКІЙ БОРОТЬБІ

Постановка проблеми. Багато в чому завдяки успішному виступу українських спортсменів на світовій арені греко-римська боротьба з кожним роком стає дедалі популярнішою. Заклади вищої

освіти готують висококваліфіковані тренерські кадри з греко-римської боротьби, проте подальший розвиток боротьби обмежується.

У греко-римській боротьбі далеко не кожен борець досконало володіє всіма прийомами боротьби в різних положеннях і ситуаціях. Найбільш бажано, якщо ці положення і ситуації будуть вчасно відпрацьовані, і підготовка до їх виконання, відповідно, систематизована. Окрім того, велика кількість наявних у технічному арканілі борців прийомів за своєю основною структурою складні і дублюють вирішення однакових технічних завдань.

Вони вважають, що засвоєння цих дій борцями приходить само по собі. Щоб застосовувати прийоми в сутичках, потрібно набути борцям навичок ведення боротьби, виховання яких тренери намагаються забезпечити включенням навчальних і тренувальних сутичок, але в таких умовах навички формуються повільно і з великими труднощами. У навчально-методичній літературі, присвяченій спортивній боротьбі, широко описано варіанти виконання різних технічних дій, зокрема й кидків прогином, а також способи їхньої тактичної підготовки та сприятливі ситуації для їхнього виконання [7; 8; 10–12; 40; 41; 44; 47; 50; 52]. Однак, недостатньо інформації про методики та засоби навчання юних борців використовувати сприятливі ситуації в змагальних умовах для проведення оцінюваних судьями технічних дій. Цим і обумовлена актуальність обраної нами теми.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати застосування комплексу спеціальних тренувальних завдань на основі створення умов змагальної сутички для підвищення ефективності виконання кидків прогином.

Завдання дослідження:

1. Розглянути техніко-тактичні аспекти виконання кидків прогином у греко-римській боротьбі.
2. Виявити ефективність застосування кидків прогином в греко-римській боротьбі і встановити основні засоби і методи спрямовані на підвищення їх ефективності.
3. Розробити і експериментально обґрунтувати ефективність застосування комплексу спеціальних тренувальних завдань на основі створення умов змагальної сутички для підвищення ефективності виконання кидків прогином в греко-римській боротьбі.

Формулювання цілей статті: комплекс спеціальних тренувальних завдань на основі створення умов змагальної сутички. ми передбачаємо, що застосування спеціальних тренувальних завдань на основі створення умов змагальної сутички дозволить підвищити ефективність виконання кидків прогином у борців греко-римського стилю.

Результати дослідження. За допомогою анкетного опитування тренерів встановлено основні засоби і методи, які застосовують борці греко-римського стилю в тренувальному процесі, спрямовані на підвищення ефективності виконання кидків прогином. Так, в якості засобів підвищення ефективності виконання кидків прогином, що виконуються в стійці і партері, найчастіше використовують тренувальні сутички, на це вказали всі опитані нами тренери (100 %). У положенні стійки також досить широко застосовують боротьбу за завданнями та відпрацювання кидків без опору з боку партнера. В положенні партеру – відпрацювання кидків як з опором з боку партнера, так і без нього. Найчастіше застосовуваними методами для підвищення ефективності кидків прогином є змагальний і повторний методи, на їх застосування вказали всі опитані нами тренери (100 %). Набагато рідше застосовують метод епізодів, на його застосування в тренувальному процесі вказало 71,4 % респондентів.

Висновки. У результаті аналізу літературних джерел було розглянуто техніко-тактичні аспекти виконання кидків прогином у греко-римській боротьбі. Встановлено, що техніко-тактична підготовка в греко-римській боротьбі – це складний, багаторічний процес, спрямований на становлення спортивної майстерності борця, що полягає в навчанні технічним діям, які дозволені правилами змагань, та в постійному їхньому удосконаленні, оптимізації та раціоналізації способів їхніх виконань в умовах протистояння суперника. Визначено, що кидки прогином – це група прийомів, що виконуються як у положенні стоячи, так і в положенні партеру, у якому найхарактернішою дією є підбиття передньою частиною тіла тулуба суперника з подальшим падінням із ним і поворотом грудьми до килима. При цьому велике значення при проведенні кидків прогином має тактична підготовка. У процесі боротьби вельми важливим є вміння створювати або знаходити в складній обстановці борцівського поєдинку, що швидко змінюється, сприятливі динамічні ситуації для проведення кидків цієї класифікаційної групи з метою атаки або контратаки.

У ході педагогічного експерименту доведено ефективність застосування складеного нами комплексу спеціальних тренувальних завдань на основі створення умов змагальної сутички для підвищення ефективності виконання кидків прогином. Так, приріст показника ефективності виконання кидків прогином в експериментальній групі значно вищий і становить $71,45 \pm 6,20$ %, а в контрольній групі – $50,61 \pm 6,82$ %, відмінності достовірні ($P < 0,05$).

Література

1. Бойко, В. Ф., Малинський, І. І., Андрейцев, В. А., Яременко В. В. (2014). «Змагальна діяльність висококваліфікованих борців вільного стилю на сучасному етапі». Фізичне виховання студентів, 4, 13–20.
2. Бойченко, Н. В. (2018). Прогнозування технічної майстерності єдиноборців 15–16 років. Єдиноборства, 4–12.
3. Бойченко, Н. В., Белянінов, Р. І. (2017). Показники змагальної діяльності борців. Єдиноборства, 1, 23–26.
4. Бойченко Н. В. Техніка та тактика у спортивній боротьбі / Н. В. Бойченко, Ю. М. Тропін, П. П. Панов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сб. ст. IX междунар. науч. конф., 23–24 апреля 2013 г. – Харьков, 2013. – С. 52–56.
5. Бойченко Н. В. Шляхи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів-єдиноборців // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2008. – № 2. – С. 19–21.
6. Белобаба, С. Б. Моделювання техніко-тактичної майстерності в спортивній боротьбі / С. Б. Белобаба, Ю. М. Тропін, П. П. Панов // Єдиноборства. – 2017. – № 4. – С. 22–25.
7. Боротьба греко-римська. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – Київ : АСБУ, 2012. – 88 с.
8. Веретельникова, Н. А., Романенко, В. В., Тропін, Ю. М. (2022). Аналіз підготовленості висококваліфікованих єдиноборців на підставі оцінки сенсомоторних реакцій. Єдиноборства, 3 (25), 32–45.
9. Голоха, В. Л. (2019). Аналіз та порівнювання часових показників у різноманітних варіантах кидку прогином в греко-римській боротьбі. Єдиноборства, 1, 21–27.
10. Голоха, В. Л., Картавий, Д. Д. (2019). Особливості технічної підготовки в спортивній боротьбі. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 1, 22–25.

АНТОНЮК О. В.

канд. наук фіз. вих. і спорту, доц. кафедри ТМФВС,
Хмельницький національний університет

ЦІСАР В. В.

ст. викладач кафедри ТМФВС,
Хмельницький національний університет

ОМЕЛЬЧУК М. К.

викладач кафедри ТМФВС,
Хмельницький національний університет

МОРФОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВАЖКОАТЛЕТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У РІЗНИХ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЯХ

Анотація. У роботі висвітлені результати дослідження антропометричних розмірів тіла висококваліфікованих важкоатлетів за допомогою інноваційного комп'ютерного програмного забезпечення.

Ключові слова: важкоатлети, антропометрія, спорт, розміри тіла, вагові категорії.

Вступ. Особливості статури спортсменів значною мірою визначають техніку змагальних вправ у важкій атлетиці. Для характеристики пропорцій тіла важкоатлетів найчастіше використовують антропометричні показники: довжина та біолонок тіла, плечовий, тазовий діаметр та охоплювальні розміри [3].

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, антропометрія, відеометрія, методи математичної статистики. Обстежено 160 важкоатлетів високої кваліфікації на міжнародних змаганнях 2019–2023рр.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою визначення морфологічних показників важкоатлетів високої кваліфікації ми використали програму «Telemeter», розроблену на кафедрі кінезіології НУФЗСУ для дистанційного виміру просторових характеристик тіла людини.

Визначено антропометричні показники важкоатлетів високої кваліфікації. Так, у чоловіків залежно від груп вагових категорій вони становлять:

I група (55–73 кг) довжина тіла – 161,4 см, верхніх та нижніх кінцівок – 60,7 та 84,09 см, відповідно, довжина тулуба – 52,06 см, ширина плечей та таза – 41,01 та 27,56 см, відповідно.

II група (81–96 кг) довжина тіла – 174,23 см, верхніх та нижніх кінцівок – 65,81 та 91,32 см, відповідно, довжина тулуба – 57,12 см, ширина плечей та таза – 42,63 та 29,54 см, відповідно.

III група (102, +109 кг) довжина тіла – 182,55 см, верхніх та нижніх кінцівок – 69,17 та 96,56 см, відповідно, довжина тулуба – 62,22 см, а також ширина плечей та таза – 47,92 та 33,90 см, відповідно.

Обговорення. Досліджувані нами морфологічні показники важкоатлетів високої кваліфікації раннє вивчалися багатьма вченими [1–3] і є близьким до наших за значеннями. Дані, отримані ними, також дещо відрізняються з даними отриманими іншими дослідниками. Так у Воробйова О.М. (1977) середні показники зросту важкоатлетів високої кваліфікації I, II та III вагових груп становить – 156, 168,7 та 178,7 см, відповідно, а у Роман Р.А. (1986), відповідно, – 158, 2, 172 та 180,1. Зіставлення результатів досліджень свідчить про постійне збільшення зросту спортсменів, а отже, інших антропометричних показників, які тією чи іншою мірою впливають на спортивну підготовленість та спортивний результат.

Висновки. Отримані антропометричні показники важкоатлетів високої кваліфікації можуть лягти в основу редагування морфологічних моделей, які використовуються для моделювання та контролю технічної підготовленості спортсменів.

Перспективи подальших досліджень. Планується провести подібні дослідження на важкоатлетках.

Література

1. Антонюк О. В. Удосконалення технічної підготовленості важкоатлеток високої кваліфікації різних типів тілобудови : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / О. В. Антонюк. – Київ, 2012. – 23 с.
2. Пуцов О. І. Система відбору важкоатлетів з урахуванням модельних характеристик / О. І. Пуцов : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. : 24.00.01. – Київ, 2002. – 17 с.
3. Олешко В. Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту : монографія / В. Г. Олешко. – Київ : ДМП «Полімед», 2005. – 254 с.

ГНАТЧУК Я. І., БІЛЯВЕЦЬ М. М.
Хмельницький національний університет

ДОСЛІДЖЕННЯ РІЧНОГО ЦИКЛУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Анотація. Експериментально підтверджено ефективність програми розробленої в процесі експерименту на основі річного циклу розвитку фізичних якостей баскетболістів на етапі вдосконалення спортивної майстерності.

Ключові слова: удосконалення, тренувальний процес, фізичні якості, ефективність, експериментальні групи.

Вступ. На сьогодні фізична підготовка є невід'ємною частиною вдосконалення професійної майстерності баскетболіста. Баскетбол є динамічним видом спорту, в якому часто застосовуються велика кількість стрибків, прискорень, різкі зміни напряму тощо, ефективність виконання яких повністю залежить від фізичної підготовленості спортсмена. Належний рівень фізичної підготовленості безпосередньо впливає на технічну майстерність, реалізацію технічних задумів, а також психічну стійкість [1, 5].

Розвиток фізичних якостей у юнацькому віці дає фундамент, на який опиратиметься спортсмен протягом усієї спортивної діяльності. Незнання морфологічних особливостей, тягне за собою втрату ефективності у тренувальному процесі, що безсумнівно позначиться на ефективності та результативності ігрових дій у процесі змагальної діяльності [2, 3].

Побудова ефективної періодизації фізичної підготовки баскетболістів дозволить скласти найбільш раціональні річні плани тренувального процесу, а також покращити ефективну та результативну складову фізичних показників, і посприяють запобігання травматизму спортсменів [4, 5].

Фізична підготовка баскетболістів включає безліч аспектів, які удосконалюються у тренувальному процесі. Також варто пам'ятати, що методики вдосконалення фізичної підготовки будуть мало ефективні, якщо не підбрано грамотну періодизацію, що враховує тренувальний процес, час витрачений на різні аспекти підготовки, проведення кількості змагань, розставлення пріоритетів між ними [3, 4].

Потенціал спортивної періодизації фізичної підготовки на етапі удосконалення спортивної майстерності ще не повністю розкритий. Це говорить про необхідність постійного пошуку нових методів побудови спортивної періодизації [2, 3].

Відсутність належного науково-методичного забезпечення річного циклу фізичної підготовки баскетболістів на етапі удосконалення спортивної майстерності обумовлюють актуальність даної теми дослідження.

Мета дослідження – розробити періодизацію річного циклу фізичної підготовки баскетболістів на етапі вдосконалення спортивної майстерності.

Методи дослідження – особливості побудови періодизації фізичної підготовки баскетболістів на етапі вдосконалення спортивної майстерності. Навчально-тренувальний процес баскетболістів на етапі удосконалення спортивної майстерності.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури на предмет особливості побудови періодизації фізичної підготовки баскетболістів на етапі вдосконалення спортивної майстерності, дозволив нам виявити, що періодизація тренувального процесу баскетболістів у річному циклі є одноциклічною та багатоциклічною. Періодизація включає побудову тренувального процесу, мікроциклу, мезоциклу, річного циклу. Протягом мезоциклів підвищення навантаження під час силових тренувань залежить від типу циклу та етапу тренування. Робота кожного мезоциклу носить ступінчастий характер. З точки зору інтенсивності, для мікроциклів застосовується принцип поступового збільшення тренувального навантаження.

Авторська періодизація розвитку фізичних якостей у тренувальному процесі річного планування передбачає включення всіх компонентів річного циклу. Періодизація включає побудову тренувального процесу, мікроциклу, мезоциклу, річного циклу. Річний цикл включає кілька етапів: етап анатомічної адаптації, мета – задіяти більшість груп м'язів, якщо не всі групи, за рахунок комплексної програми тренувань; етап розвитку максимальної сили, мета – накопичення сили до максимально можливого рівня; етап конверсії у специфічну силу, мета – конверсія приросту максимальної сили у конкурентоспроможні специфічні комбінації сили; етап підтримки форми, ціль – підтримка рівня, досягнутого раніше; етап компенсації, мета – усунення втоми, що накопичилося під час тренувального року.

Висновки. Експериментально підтверджено ефективність розробленої нами програми річного циклу розвитку фізичних якостей баскетболістів на етапі вдосконалення спортивної майстерності. За результатами усіх семи тестових вправ після педагогічного експерименту результати експериментальної групи достовірно ($p \leq 0,05$) були кращі, ніж результати контрольної групи.

Перспективи подальших досліджень полягають у диференціації фізичної підготовки баскетболістів залежно від ігрового амплуа на етапі удосконалення спортивної майстерності.

Література

1. Дубенчук А. І. Баскетбол : навч. посіб. / А. І. Дубенчук. – Харків : Ранок, 2010. – 144 с.
2. Максименко Г. Н. Теоретико-методичні основи підготовки юних баскетболістів / Г. Н. Максименко, Т. П. Бочаров. – Луганск : Альма-матер, 2007. – 394 с.
3. Поплавский Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавский. – Київ : Олимпийская литература, 2012. – 446 с.
4. Соловей О. М. Особливості методики навчання техніки гри баскетболістів 9–10 років на етапі початкової підготовки / О. М. Соловей, В. В. Грюкова // Фізична культура, спорт та здоров'я. – Дніпро, 2016. – С. 201–205.
5. Тучинська Т. А. Баскетбол : навч.-метод. посіб. / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. – 95 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТОК НА ОСНОВІ ГРУПОВИХ ДІЙ

***Анотація.** Застосування розробленої методики групових вправ у тренувальному процесі сприяла підвищенню ефективності групових взаємодій у грі, а також удосконаленню індивідуальних техніко-тактичних дій юних футболісток.*

***Ключові слова:** техніко-тактичні дії удосконалення, гравці, групові вправи, етапи підготовки.*

Вступ. В останні десятиліття в українському та світовому футболі спостерігається тенденція до підвищення швидкостей в ігрових епізодах із ускладненням тактичних комбінацій. Така ситуація вимагає від футболістів уміння швидко та ефективно виконувати техніко-тактичні дії, що вміть змінюються, в умовах ліміту простору та часу, а також жорсткого протиборства з боку суперників [1, 4]. Вищесказане також відноситься і до жіночого футболу, у зв'язку з чим у ситуації, що склалася, одним із пріоритетних напрямів удосконалення спортивної майстерності юних футболісток виступає техніко-тактична підготовка, яка є головним фактором у досягненні результату.

Багато фахівців професійного та дитячо-юнацького футболу, наголошують, що випускниці ДЮСШ з футболу мають недостатній рівень техніко-тактичної підготовленості, що суттєво відрізняється від вимог професійного жіночого футболу [3, 5]. Також відзначається відмінність у рівні підготовленості українських та європейських футбольних шкіл, що можна побачити у міжнародних матчах як на клубному рівні, так і на рівні збірних команд [2]. На етапі вищої спортивної майстерності вже важко усувати прогалини техніко-тактичної підготовки, у зв'язку з чим ефективно побудована техніко-тактична підготовка дівчаток 12–13 років дозволить успішно вести боротьбу за високі результати на професійному рівні.

Рівень майстерності професійних гравців визначається якістю техніко-тактичної підготовки у дитячо-юнацькому віці, адже недостатня та не якісна оснащеність технічними прийомами, тактичними вміннями та знаннями юних футболісток, надалі виливається у серйозні помилки техніко-тактичного арсеналу футболісток на професійному рівні. Тому важливо саме у дитячому віці навчати техніки та тактики футболу [1, 5].

На думку ряду фахівців [2, 4], основний обсяг тренувального навантаження футболісток 12–13 років повинен мати спеціалізований характер, а як основні засоби підготовки повинні застосовуватися групові та командні вправи техніко-тактичного або ігрового характеру. Зазначається, що цілеспрямоване вдосконалення техніко-тактичної підготовки за допомогою зазначених вправ сприяє розвитку тактичного мислення [4].

Проаналізувавши науково-методичну літературу, ми зіткнулися з тим, що багато фахівців [3, 4] відзначають малу кількість наукової та спеціальної літератури щодо підготовки саме юних футболісток. Нами було знайдено дослідження, що ґрунтуються на аналізі матчів та техніко-тактичних дій жіночих команд [2, 5], поодинокі наукові матеріали щодо вдосконалення техніко-тактичної підготовки футболісток [1, 3], а наукової літератури щодо вдосконалення техніко-тактичної підготовки футболісток 12–13 років нами знайдено не було.

Враховуючи все сказане, ми дійшли висновку, що вдосконалення саме техніко-тактичних дій футболісток віком 12–13 років за допомогою застосування методики, що базується на групових вправах, дозволить підготувати дівчаток до дорослого футболу.

Відсутність належного науково-методичного забезпечення техніко-тактичних дій футболісток віком 12–13 років обумовлює актуальність даної теми дослідження.

Мета дослідження – розробити методику групових вправ, спрямовану на вдосконалення техніко-тактичних дій юних футболісток віком 12–13 років.

Методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, застосування групових вправ для удосконалення техніко-тактичних дій юних футболісток.

Результати дослідження та їх обговорення. Використання групових взаємодій для вирішення ігрових ситуацій є головною ознакою футболу як ігрового виду спорту. При цьому індивідуальні техніко-тактичні дії вдосконалюються при виконанні будь яких вправ як командного характеру, так і групового. Зазначається, що ігрові ситуації 2 на 2 та або 2 на 1 на футбольному полі зустрічаються досить часто і вирішуються за допомогою таких основних комбінацій: гра в «стінку», «схрещення», «забігання». При цьому відзначаються найбільш важливі елементи групових взаємодій,

яким потрібно приділяти більше уваги у тренувальному процесі футболісток: своєчасні відкриття гравця без м'яча та своєчасна точна передача м'яча.

У тренувальному процесі техніко-тактичної підготовки футболісток 12–13 років пріоритет повинен надаватися груповим взаємодіям, які вдосконалюються у групових вправах без суперника, з умовним суперником, спільно з партнером та з суперником. У таких вправах створюються чудові умови для розвитку та вдосконалення необхідних для футболісток тактичних якостей таких, як почуття моменту для початку своїх дій, контакт із партнером, швидкість і точність рухових реакцій, диференціювання дистанційних, тимчасових, м'язово-рухових параметрів взаємодій, а також створюється можливість детально опрацювати та вдосконалювати техніко-тактичні дії в умовах нестачі інформації, часу та простору для вирішення завдань у скрутній ситуації. Інакше висловлюючись, групові вправи спрямовані на рішення тактичних завдань, у яких моделюються окремі техніко-тактичні прийоми та ігрові ситуації, і навіть за необхідності моделюються і зовнішні умови змагального характеру.

На основі виділених важливих індивідуальних техніко-тактичних дій юних футболісток у груповій взаємодії ми розробили методику, в яку входять 35 групових вправ, що дозволяють відпрацьовувати технічні прийоми із спільним здійсненням тактичної підготовки футболісток в атаці та захисті. З урахуванням складності, вправи поділено на 4 групи:

- вправи, спрямовані на окреме відпрацювання значущих для групової взаємодії індивідуальних техніко-тактичних дій;
- вправи, спрямовані на вдосконалення передачі м'яча та відкриття гравця у комбінаціях без опору;
- вправи із захисником, який перебуває у меншості;
- вправи з рівною кількістю захисників та атакуючих гравців.

Висновки. В результаті проведеного педагогічного експерименту ми дійшли висновку, що застосування методики групових вправ у тренувальному процесі сприяє підвищенню ефективності групових взаємодій у грі, а також сприяє вдосконаленню індивідуальних техніко-тактичних дій, про що свідчать дані експерименту, в яких проглядаються достовірні відмінності групових техніко-тактичних дій юних футболісток експериментальної та контрольної групи.

Перспективи подальших досліджень полягають у застосуванні групових вправ для удосконалення техніко-тактичних дій юних футболісток на різних етапах підготовки.

Література

1. Воронова В. І. Порівняльний аналіз психологічних показників юних футболістів різних ігрових амплуа / В. І. Воронова, О. В. Байрачний // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 85–88.
2. Дулібський А. В. Визначення модельних характеристик техніко-тактичної діяльності юних футболістів / А. В. Дулібський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2013. – Вип. 4. – С. 216–219.
3. Журід С. М. Модельні характеристики техніко-тактичних дій юних футболістів 13, 15 років різних ігрових амплуа / С. М. Журід // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. пр. – Харків, 2007. – № 12. – С. 95–99.
4. Лісенчук Г. А. Управління підготовкою футболістів / Г. Лісенчук. – Київ : Олімпійська література, 2015. – 271 с.
5. Романенко А. Н. Книга тренера по футболу / А. Н. Романенко, О. Н. Джус, М. Е. Догадин. – Київ, 2009. – 253 с.

ЗАЄЦЬ І. В.

здобувач вищої освіти, група ФКІС-22-1-М,
Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»

ОСОБЛИВОСТІ СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА СОМАТИЧНИЙ РОЗВИТОК ХЛОПЧИКІВ

Анотація. У статті розглядається дані про характер соматичного і статевого розвитку дітей і підлітків в умовах спортивної гіперкінезії і дають підстави судити про відповідність наван-

тажень функціональним особливостям організму дітей і підлітків, а також дозволяють скласти модельну характеристику морфофункціонального статусу для конкретних рухових режимів і видів спорту.

Ключові слова: соматичний розвиток, морфофункціональний стан.

Постановка проблеми. Соматичний і статевий розвиток мають безпосереднє відношення не тільки до здоров'я і фізичної підготовленості дитини, але й в певній мірі визначають повноцінність її соціального розвитку. При цьому статеве дозрівання досить помітно впливає на характер соматичного розвитку дитини. В даний час в умовах акселерації дітей і посилення феномена гетерохронії просто неможливо отримати поглиблену і диференційовану характеристику індивідуального соматичного розвитку без одночасного обліку паспортного віку і ступеня біологічної зрілості дитини.

Метою статті є аналіз особливостей систематичних занять футболом на соматичний розвиток хлопчиків.

Виклад основного матеріалу. Процес багаторічної підготовки бігунів, як зазначають А.І. Жилкін, В.С. Кузьмін і Є.В. Сидорчук, можна розподіляють на такі етапи: попередньої підготовки (підготовка до спеціалізації); початкової спеціалізації; поглибленої спеціалізації; спортивного вдосконалення [1].

У дослідженні було простежено вплив спортивної гіперкінезії на хід соматичного і статевого розвитку хлопчиків 10–16 років.

Динаміка фізичного розвитку футболістів представлена в таблиці 1. Аналіз отриманих результатів показав, що найбільш високі темпи приросту довжини і маси тіла спостерігалися в хлопчиків, які навчалися у 9-му класі.

Таблиця 1

Динаміка показників ($M \pm m$) фізичного розвитку юних футболістів 10–16 років

Досліджувані показники	5 клас	6 клас	8 клас	9 клас	10 клас
Довжина тіла (см)	139,9±0,9	146,7±0,8	158,0±0,9	171,0±1,1	173,0±0,9
Темпи приросту (%)		4,9	2,6	3,0	1,2
Маса тіла (кг)	34,0±0,5	37,7±0,4	47,9±0,5	61,7±0,6	65,6±1,3
Темпи приросту (%)		10,8	8,9	8,2	6,3
ЖЄЛ (л)	2,0±0,5	2,2±0,2	2,9±0,9	3,5±0,5	3,5±0,6
Темпи приросту (%)		10,3	12,8	8,7	0
ЖІ (мл/кг)	58,8±0,1	58,3±0,3	60,3±0,4	56,7±0,3	53,3±0,1
Темпи приросту (%)		-0,3	3,8	0,5	-5,9
Сила правої кисті (кг)	22,5±0,7	23,1±0,9	30,7±0,4	39,0±0,5	42,8±0,7
Темпи приросту (%)		2,7	23,7	30,4	9,7
Індекс Пін'є	40,0±1,2	38,3±1,1	33,7±1,4	24,6±0,9	22,0±0,7
Темпи приросту (%)		-4,3	-7,9	-16,3	-10,5

Пубертатний стрибок росту в юних футболістів супроводжувався зниженням показників фізичної працездатності, м'язової сили і потенційних можливостей системи зовнішнього дихання (табл. 2). При цьому рівень фізичної працездатності (PWC_{170}) знизився на 13,1 % ($P < 0,05$). Показники сили зжимання кисті правої руки стали нижче на 2,6 % ($P > 0,05$), а життєвий індекс зменшився по величині на 6,5 % ($P < 0,05$) у порівнянні з попереднім періодом дослідження (8-й клас).

Інтегральним аналізом основних соматометричних параметрів встановлено, що в процесі росту і розвитку індекс Пін'є прогресивно знижувався, і найнижчий його показник був зареєстрований у юних футболістів у 10-му класі. Останній факт вказує на істотне поліпшення характеру статури, на досягнення більш гармонічного соматичного статусу в процесі регулярних занять футболом.

Вивчення вікової динаміки довжини тіла дозволило встановити, що пубертатний стрибок росту в юних футболістів спостерігається не в 13 років, як у хлопчиків, що не займаються спортом, а зміщений за часом на більш пізній віковий період. Так, у віці 14 років у них був відзначений найвищий приріст довжини і маси тіла (табл. 2). Відносна величина приросту склала, відповідно, 11,9 % і 45,1 % ($P < 0,01$).

Показники ($M \pm m$) фізичного розвитку і функціональних можливостей юних футболістів 10–16 років залежно від віку

Досліджувані показники	10 років	11 років	12 років	13 років	14 років	15 років	16 років
PWC ₁₇₀ (кгм/хв/кг) Темпи приросту (%)	22,4±0,5	19,4±0,3 -13,3	19,5±0,8 0,5	20,1±0,4 -2,9	19,5±0,3 -2,9	20,3±0,7 4,1	18,4±0,3 -9,4
Довжина тіла (см) Темпи приросту (%)	137,0±1,4	142,8±1,2 4,2	143,0±1,3 0,1	146,0±1,4 2,1	163,4±1,2 11,9	164,0±1,3 0,4	173,0±1,1 5,5
Маса тіла (кг) Темпи приросту (%)	31,8±0,5	36,2±0,4 13,8	34,9±0,8 -3,6	35,4±0,9 1,4	51,4±0,4 45,1	52,2±0,2 1,6	56,6±1,1 25,6
ЖЄЛ (л) Темпи приросту (%)	2,0±0,4	2,2±0,3 10,0	2,3±0,7 10,0	2,6±0,2 13,0	2,9±0,4 13,8	3,5±0,2 18,2	3,5±0,3 0
ЖІ (мл/кг) Темпи приросту (%)	62,8±0,5	60,7±0,9	65,9±0,5	73,4±0,7	56,4±1,2	67,0±0,9	53,3±0,8
Сила правої кисті (кг) Темпи приросту (%)	22,5±0,6	23,1±0,3 2,7	23,0±0,8 -0,4	24,1±0,7 4,8	30,1±0,5 24,9	32,8±0,3 9,0	42,8±0,2 30,4
Індекс Пін'є Темпи приросту (%)	40,0±1,0	38,3±1,2 -4,3	41,0±0,9 7,0	41,6±1,3 1,5	30,6±1,1 -26,4	29,4±1,4 -3,9	20,9±0,7 -28,9
МСК (мл/хв/кг)	68,5±2,1	68,0±2,1 -0,9	62,0±2,1 -8,8	58,9±1,8 -5,9	57,8±1,9 -0,9	57,7±1,2 -0,2	31,5±1,4 -45,4

З іншого боку, у віці 12 років мало місце різке зниження темпів росту. При цьому комплексна оцінка всіх складових компонентів фізичної працездатності у віці 12 років показала досить високий рівень роботи, гарний функціональний стан серцево-судинної системи в умовах тестувальних навантажень. Розширення функціонального діапазону забезпечило збільшення рухових можливостей у цьому віці.

В цілому, наші дослідження показали, що в умовах розширеного рухового режиму виникають специфічні особливості у віковому розвитку організму, і це накладає істотний відбиток на вікову динаміку фізичних можливостей юних футболістів.

Аналіз динаміки соматометричних і фізіометричних показників по стадіях статевого дозрівання свідчить про прогресивне збільшення рівня фізичного розвитку в ході статевого розвитку. Пубертатний стрибок довжини тіла в юних футболістів був відзначений на 2 стадії, тоді як максимальні темпи приросту маси тіла, сили зжимання правої кисті, рівня PWC₁₇₀ були зареєстровані на 4 стадії статевого дозрівання.

Динаміка індексу Пін'є в процесі статевого дозрівання також вказує, що тільки до 4 стадії хлопчики-футболісти досягають належного гармонійного розвитку. При цьому масо-ростовий показник зростає до (380,4 ± 9,2 г/см) при одночасному зменшенні процентного вмісту жиру в складі тіла (до 12,2 ± 1,1 %). Останнє означає, що спостерігається приріст активної м'язової маси.

Дослідження характеру фізичного розвитку юних футболістів 14–17 років показало, що в динаміці даного вікового періоду спостерігається більш інтенсивне збільшення масо-ростового показника на фоні зниження процентного вмісту жиру. Останнє дає підставу вважати, що темпи приросту маси тіла перевищують темпи росту, але при цьому збільшення маси тіла йде в більшому ступені за рахунок збільшення не жирового компонента, а маси активної тканини. Таким чином, в міру наростання рівня тренуваності в юних футболістів підвищується ступінь розвитку мускулатури, тоді як фізіологічна характеристика футболіста передбачає гіпертрофію м'язів і розвиток їхніх силових якостей з метою досягнення високих спортивних результатів на ігровому полі.

Висновок. Усе сказане дає підставу вважати, що збільшення часу цілеспрямованого фізичного впливу в режимі тренувань з футболу деякою мірою таїть у собі небезпеку зниження потенційних можливостей росту. Тільки правильно підібрані тренувальні комплекси можуть принципово змінити характер метаболізму і його нейроендокринну регуляцію. При цьому, кожному віковому періоду повинний відповідати такий рівень метаболізму, який найбільш ідеально забезпечить пластичні й енергетичні потреби росту і розвитку.

Література

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2014. – 616 с.
2. Ковтун В. І. Розвиток та контроль спеціальної витривалості у юних волейболістів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / НУФВСУ. – Київ, 2015. – 19 с.
3. Моляренко И. Проблемы индивидуального прогноза развития морфофункциональных показателей и двигательных способностей человека / И. Моляренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків : ХХІІІ, 2016. – № 4. – С. 45–51.

ГНАТЧУК Я. І., КОЛОМІЙЧУК Г. М.
Хмельницький національний університет

ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНІ ВИДИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

***Анотація.** Проведено аналіз науково-методичної літератури про важливість виявлення найбільш ефективної методики спортивного відбору дітей 11–12 років в складно-координаційні види легкої атлетики.*

***Ключові слова:** відбір, тренування, фізичні якості, легкоатлетичні вправи, антропометричні показники.*

Вступ. На сьогодні рівень вищих спортивних досягнень настільки високий, що наблизитися до них, а тим більше перевершити, можуть спортсмени, які мають величезний, для цього виду спорту, фізичний та технічний потенціал [1].

Відбір у спорті залишається однією з актуальних, та ще не достатньо вирішених проблем у нашій країні. Помилки, допущені при відборі, можуть проявити себе через кілька років і звести нанівець всю роботу тренера і спортсмена. Діти та підлітки залишаються без можливості проявити свої рухові здібності у певному виді спорту [2].

У спортивній науці та практиці проблема спортивного відбору активно вивчається, накопичено великі обсяги даних, що характеризують особливості відбору у різних видах спорту. Поряд з цим, питання відбору дітей у спорті, зокрема в легку атлетику, належать до недостатньо вивчених і залишаються однією з головних проблем дитячо-юнацького спорту [5]. У зв'язку з цим виникає потреба у глибокому аналізі зібраних даних та їх узагальненні, створенні науково-підтверджених програм відбору здібних дітей на всіх етапах багаторічної підготовки. Інтерес до цієї проблеми можна пояснити зростанням спортивних результатів. Досягати такого рівня показників може далеко не кожен, тому з'являється необхідність у пошуку фізично та технічно обдарованих дітей, які зможуть показувати високі, конкурентоспроможні спортивні результати в легкій атлетиці [3].

Врахування конкуренції в процесі змагальної діяльності, вибір ефективних методів і засобів розвитку та удосконалення фізичних якостей дозволить оптимізувати ефективність тренувального процесу та ефективність виконання технічних дій в процесі змагальної діяльності. Відсутність належного науково-методичного забезпечення відбору юних спортсменів у складно-координаційних видах легкої атлетики обумовлюють актуальність даної теми дослідження [4].

Мета дослідження – виявити найбільш ефективну методику спортивного відбору дітей 11–12 років для їх орієнтації в складно-координаційні види легкої атлетики.

Методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, навчально-тренувальний процес юних легкоатлетів 11–12 років та їх орієнтація для занять складно-координаційними видами легкої атлетики.

Результати дослідження та їх обговорення. Велику роль при відборі дітей до спортивних шкіл має оцінка стану їхнього здоров'я. З фізіологічних показників головні – це параметри, які характеризують стан здоров'я (відсутність спадкових захворювань: хвороби серця, порушення обміну речовин, психічні розлади, травми опорно-рухового апарату), вік та стать, характер обміну речовин, ступінь психоемоційної напруги, довкілля та багато інших чинників, що надають помітний вплив на величину частоти серцевих скорочень, серцево-судинної системи, життєву ємність легень, дихальний об'єм, резервний об'єм видиху, глибину та частоту дихання.

Рівень розвитку легкої атлетики, нині, характеризується більш раннім залученням дітей у напружену тренувальну та змагальну діяльність. У віці 11–12 років придатність дитини для спорту можна лише припускати. У такому віці немає можливості визначити, в якому саме виді спортивної діяльності у дитини вийде максимально розкрити свій таланти. При відборі варто підбирати дітей із хорошими руховими даними.

Чим раніше дитина починає систематично займатися легкою атлетикою, особливо у складно-координаційних видах, тим більша ймовірність комплектування спортивних шкіл талантами, здатними досягати вершин спорту. При цьому чим раніше діти починають регулярно займатися легкоатлетичними вправами, тим довше і продуманіше має бути етап попередньої підготовки. Цей етап тісно пов'язаний з етапом початкової підготовки. Вміння грамотно встановити оптимальний вік, для досягнення кращих результатів у складно-координаційних видах легкої атлетики, є вагомим орієнтиром при відборі майбутніх чемпіонів.

Основою комплексної характеристики здібностей юних легкоатлетів, які займаються складно-координаційними видами спорту, є антропометричні дані, рівень розвитку координаційних здібностей, фізичних якостей, та їх відповідність найважливішим біодинамічним особливостям. Врахування антропометричних характеристик дітей при відборі залежить від етапів підготовки. На початковому етапі відбору, основну увагу приділяють руховим здібностям юних спортсменів, а вже при відборі в групи спортивного вдосконалення перевага залишається за більш атлетичними спортсменами. У складно-координаційних видах легкої атлетики ключову роль відіграють координаційні, швидкісні, а також швидкісно-силові здібності.

Висновки. Результати, отримані в експериментальній групі, та їх подальший аналіз, в порівнянні з відомостями, отриманими в контрольній групі, при використанні загальноприйнятої методики навчання дозволяють стверджувати, що висунута гіпотеза була вірна. Поглиблений та науково-обґрунтований метод спортивного відбору допомагає розкривати найбільш підготовлених спортсменів.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні ефективного методу розвитку фізичних якостей юних спортсменів які займаються складно-координаційними видами легкої атлетики.

Література

1. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту : навч. посіб. Київ : Олімпійська література; 2002. 295 с.
2. Загорський В. М. Легка атлетика: критерії відбору. Київ : Фізкультура та спорт, 2000. 210 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів : Штабар, 1997. 207 с.
4. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 1995. 320 с.
5. Матвеев Л. П. Основи загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів. Київ : Олімпійська література, 1999. 238 с.

Здоров'я людини

СОЛТИК І. Т.
доц. кафедри фізичної терапії, ерготерапії,
Хмельницький національний університет
ШАЛАВІНСЬКИЙ Н. М.
студент групи ФТ-21,
Хмельницький національний університет

ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

***Анотація.** Умови війни накладають серйозні фізичні і психологічні навантаження на працівників охорони здоров'я, які стикаються зі стресом, травмами та психологічними труднощами. Профілактика професійного вигорання стає ключовою для збереження їхнього фізичного і психічного стану.*

***Ключові слова:** професійне вигорання, стрес, психічне здоров'я, профілактика.*

Вступ. Хмельницький національний університет готує фахівців у галузі охорони здоров'я за спеціальністю 227 «Терапія та реабілітація», які відіграють важливу роль у реабілітації. Вкрай важливо студентам, які в майбутньому стануть фахівцями охорони здоров'я, під час навчання в університеті дати настанови та рекомендації щодо профілактики вигорання для того, щоб зберегти їхню ефективність і забезпечити якісну допомогу клієнтам.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Працівники охорони здоров'я стикаються зі стресом і потребують засобів для ефективного вирішення цих труднощів. Професійне вигорання може загрожувати їхньому психічному здоров'ю. Профілактика вигорання допомагає працівникам охорони здоров'я залишатися компетентними та здатними надавати якісну медичну допомогу клієнтам, які потребують реабілітації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вплив воєнних подій на психічне здоров'я працівників охорони здоров'я описаний в роботі авторів Shalev, A. Y., & Liberzon, I. (2017) [1]. Це дослідження розглядає вплив стресових ситуацій на психічне здоров'я медичних працівників та вказує на необхідність психологічної підтримки.

Резиліентність у професійній практиці працівників охорони здоров'я розглянута в роботі авторів Mealer, M., Jones, J., & Meek, P. (2017) [2]. Це дослідження вказує на важливість резиліентності та надає рекомендації для підвищення стійкості працівників охорони здоров'я до стресу.

Профілактика вигорання у працівників охорони здоров'я розглянута в роботі [3]. Це дослідження встановлює зв'язок між вигоранням медичних працівників та безпекою пацієнтів, професіоналізмом і задоволеністю пацієнтів, і розглядає заходи для його профілактики.

Психологічна підтримка та самозахист медичних працівників розглядається в роботі [4]. Дослідження розглядає результати інтервенцій для поліпшення психічного здоров'я медичних фахівців.

Запобігання психічних проблем у фахівців охорони здоров'я розглядається в роботі [5]. Ця публікація надає коротку версію інструменту для вимірювання вигорання та може бути корисною для ранньої діагностики та профілактики проблем психічного здоров'я.

Розглянуті джерела надають базу для подальшого дослідження та розробки профілактичних заходів для працівників охорони здоров'я у військових умовах.

Мета дослідження – навчити студентів спеціальності 227 «Терапія та реабілітація» розуміти, визначати та реагувати на професійне вигорання, а також надавати інструменти для підтримки власного психічного здоров'я та здоров'я своїх клієнтів.

Матеріал і методи дослідження. В роботі використовуються наступні методи дослідження: опитування, інтерв'ю, аналіз документів, анкетування та спостереження.

Матеріалами дослідження були:

- 1) спеціально розроблені анкети для оцінки рівня професійного вигорання, стресу та психічного здоров'я;
- 2) документи, що стосуються обліку випадків професійного вигорання або випадків психічних проблем серед працівників охорони здоров'я;
- 3) записи інтерв'ю з працівниками охорони здоров'я для подальшого аналізу;
- 4) використання наукових статей, книг і звітів з питань професійного вигорання та психічного здоров'я в охороні здоров'я;
- 5) фото- і відеоматеріали, що можуть ілюструвати робочий процес та умови праці в медичних установах та реабілітаційних центрах.

Ці методи та матеріали дозволяють проводити комплексний аналіз професійного вигорання серед працівників охорони здоров'я та розробляти ефективні стратегії профілактики та підтримки психічного здоров'я цих фахівців.

Результати дослідження та їх обговорення. Психологічна підтримка та навички самозахисту є важливими аспектами профілактики вигорання у працівників охорони здоров'я, які впливають на їхню роботу з клієнтами.

Спільна робота між фахівцями різних спеціальностей допомагає вирішувати проблеми в умовах війни та підвищує якість наданої допомоги.

Профілактика вигорання у працівників охорони здоров'я сприяє запобіганню психічних проблем, що можуть виникати в умовах війни. Це важливо для забезпечення довгострокового психічного благополуччя та здоров'я медичних працівників.

З огляду на проведений аналіз літературних джерел з цієї теми та зважаючи на наші матеріали і методи дослідження, наведемо кілька перспективних напрямків, які можуть бути важливими та ефективними для профілактики професійного вигорання:

1. Дослідження ефективності різних програм та інтервенцій, спрямованих на профілактику професійного вигорання серед працівників охорони здоров'я. Важливо визначити, які програми найбільше корисні та ефективні для мультидисциплінарної команди, де працюють фізичні терапевти та ерготерапевти.

2. Глибше вивчення психосоціальних чинників, які впливають на ризик професійного вигорання серед працівників охорони здоров'я. Це може включати аспекти робочого навантаження, рівень стресу, підтримку колег, а також особисті та професійні характеристики.

3. Дослідження впливу структури та підходів організацій, де працюють фахівці охорони здоров'я, на їхнє вигорання. Це включає аналіз політик підтримки працівників, можливостей для професійного розвитку та більш глибокого розуміння того, як керівництво може впливати на психічне здоров'я персоналу.

4. Подальші дослідження можуть фокусуватися на конкретних спеціалізаціях, таких як фізична терапія, ерготерапія тощо. Різні спеціалізації можуть мати власні унікальні виклики і потреби щодо профілактики вигорання.

5. Порівняльне дослідження професійного вигорання в різних країнах та культурах. Це може допомогти зрозуміти, як культурні та соціальні чинники впливають на вигорання та які підходи до профілактики найбільше ефективні.

6. Вивчення впливу нових технологій та дистанційної роботи на ризик професійного вигорання серед працівників охорони здоров'я.

7. Вивчення довгострокових наслідків професійного вигорання на фізичне та психічне здоров'я фахівців відділень реабілітації та відновлення, а також на якість медичних послуг, які вони надають.

Висновки. Літературний аналіз джерел дозволяє констатувати важливість профілактики професійного вигорання працівників охорони здоров'я. Вигорання серед працівників охорони здоров'я є серйозною проблемою, яка може негативно позначитися на їхньому фізичному та психічному здоров'ї. Важливо визнати цей факт та розробити ефективні стратегії профілактики.

Профілактика вигорання вимагає підтримки з боку роботодавців та колег, а також активного саморозвитку працівників охорони здоров'я. Системи психологічної та емоційної підтримки, а також навички саморегуляції та відновлення грають ключову роль у цьому процесі.

Профілактика вигорання має бути індивідуалізованою, оскільки рівні стресу та вплив на різних працівників можуть відрізнятися. Одночасно організації в охороні здоров'я слід розглядати можливість впровадження програм та політик, що сприяють профілактиці вигорання на рівні всього колективу.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні розуміння професійного вигорання та розвитку більш ефективних стратегій його профілактики в середовищі охорони здоров'я.

Література

1. Shalev, A. Y., & Liberzon, I. (2017). Marmar, C. R. (Ed.). Post-Traumatic Stress Disorder (Vol. 2). Springer.
2. Mealer, M., Jones, J., & Meek, P. (2017). Factors affecting resilience and development of posttraumatic stress disorder in critical care nurses. *American Journal of Critical Care*, 26 (3), 184–192.
3. Panagioti, M., Geraghty, K., Johnson, J., Zhou, A., Panagopoulou, E., Chew-Graham, C., ... & Esmail, A. (2018). Association Between Physician Burnout and Patient Safety, Professionalism, and Patient Satisfaction. *JAMA Internal Medicine*, 178 (10), 1317–1330.
4. West, C. P., Dyrbye, L. N., Rabatin, J. T., Call, T. G., Davidson, J. H., Multari, A., ... & Shanafelt, T. D. (2014). Intervention to promote physician well-being, job satisfaction, and professionalism: a randomized clinical trial. *JAMA Internal Medicine*, 174 (4), 527–533.
5. Malach-Pines, A. (2005). The burnout measure, short version. *International Journal of Stress Management*, 12 (1), 78–88.

СУХОРУЧЕНКО В. С.

гр. ФКСмз-22-1,
Хмельницький національний університет

ОЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ 35 РОКІВ І ВИЩЕ

Здоров'я людини тісно пов'язане з рівнем її рухової активності, і останніми роками ми є свідками бурхливого зростання оздоровчої фізичної культури.

Вловивши ці тенденції та провівши невелике соціологічне дослідження, проаналізувавши склад тренуючих, ми зрозуміли, що не менше 60 % відвідувачів сучасних фітнес-центрів – це жінки. Спочатку це викликало неабияке подив. Але, обміркувавши ситуацію, ми дійшли висновку, що такий стан речей закономірний. По-перше, у жінок генетично закладено прагнення краси та досконалості. І, чим краще виглядає жінка, тим вища її самооцінка та впевненість у собі та у своїх силах, вищий інтерес оточуючих та більше шансів для будь-якої кар'єри на будь-якій ниві.

Спостерігаючи як тренуються жінки в більшості тренажерних залів Миколаєва, а також якими технічними та методичними прийомами користуються персональні тренери, які тренують прекрасну статю, я дійшла дуже невтішних висновків. Приблизно у половині тренажерних залів тренерський склад не виявляє навіть елементарних знань про особливості фізіології жінок після 35 років. Адже методика фітнес-тренінгу та тренувальні програми для жінок відрізняються від чоловічих не лише величиною тренувального навантаження.

Незважаючи на те, що чоловіки і жінки належать до того самого біологічного виду (за класифікацією Чарльза Дарвіна), між ними, проте, існує значна різниця на рівні фізіології, анатомії, гістології, біохімії і так далі. Ці відмінності обумовлені значною мірою тим, що чоловіки та жінки мають різне призначення, що визначається природою.

Мета дослідження – зберегти здоров'я, знайти чудову фігуру, красу і впевненість у собі, витративши на це тільки власні сили і час. Дослідження спрямоване на покращення фізичної підготовленості жінок 35–45 років, що допоможе подолати будь-який бар'єр на шляху до активного життя. Головним завданням дослідження є те, щоб тренування приносили радість і допомагали почуватися чудово.

У будь-якому віці людина повинна йти шляхом самовдосконалення. Можна вважати, що в цьому сенс життя. Кожна жінка має свій неповторний тип статури, а це означає, що універсальних програм фізичного вдосконалення просто не існує. У роботі пропонується методика для визначення свого типу фігури та відповідний комплекс вправ.

За допомогою аеробіки багато людей досягли просто ідеальної фізичної форми. Дивлячись на них можна стверджувати – ідеалу можна досягти!

Для заняття аеробікою або іншими фітнес-програмами жінці віком від 35 років необхідно проконсультуватися з лікарем. Особливо, якщо у жінки: перенесено операцію на серце, захворювання або порушення діяльності серця; цироз печінки; струс мозку (раптові запаморочення); застосування нині лікарських препаратів від хвороби серця, підвищеного артеріального тиску та діабету; інсульт; біль у нижній частині живота, у кінцівках, грудях; набрякання суглобів; задишка при невеликих фізичних навантаженнях.

На базі спортивного комплексу, що є місцем моєї роботи, проводилися дослідження у двох групах по 12 осіб у кожній. Вік жінок у групах від 35 до 45 років. Частота занять – 2 рази на тиждень по 1,2–1,5 години. У першій групі тренуючих поділили за типом тілобудови і давали кожному типу тілобудови власну програму тренувань і комплексів.

У другій групі поділ за тілобудовою не робився, а комплекси давалися не конкретно, а змішано для різних типів фігури. На початку першого місяця занять усі 24 особи з обох груп заповнили таблицю прогресу фізичного розвитку та продовжували подальше її заповнення, вносячи дані першого числа нового місяця. Таблиця прогресу фізичного розвитку складалася з наступних пунктів: сила (к-ть підйомів); пульс в стані спокою (ЧСС); вага тіла; індекс маси тіла; об'єм гомілки; об'єм стегна; об'єм тазу; об'єм талії; об'єм грудної клітини.

Після восьми місяців проведення досліджень ми порівняли результати обох груп.

У першій та основній групі піддослідні відчули позитивні зміни у своєму здоров'ї: покращений тренуваннями кровообіг посилив процес метаболізму (обмін речовин в організмі), який зберігався і після припинення тренувань. Вже через місяць виконання вправ для певних типів фігур, вага кожної жінки зменшилася в середньому на 3–4 кг, а витривалість та фізична сила зросли приблизно на 10–15 відсотків. У той час, як у другій групі вага кожної жінки зменшилася в середньому не більше ніж на 1,5 кілограма.

Отже, диференціація програм тренувань і комплексів за типом тілобудови жінок дозволила їм відчути позитивні зміни у своєму здоров'ї.

Література

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська літ-ра, 2008. 391 с.
2. Огірко І. В., Виноградський Б. А. Математичне моделювання задач спорту: ЛДІФК, Комп'ютерне видання ЛНБ НАН України, 1996. 96 с.
3. Костюкевич В. М. Концепція моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту. 1996. 196 с.
4. Палагнюк Т., Ківерник О., & Головачук В. (2023). Формування у студентів ціннісного ставлення до власного здоров'я засобами фізичної культури. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (1), 61–66. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.1.9>
5. Кириленко О. Соціологічний аналіз спортивної активності населення України. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. Київ, 2007. № 3. С. 169–187.
6. Поліщук А. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою і спортом. URL: https://ffv.udpu.edu.ua/?page_id=4849.

БАЗИЛЬЧУК С. О., ПЕЛИХ Д. В.
Хмельницький національний університет

ОСОБЛИВОСТІ РЕКРЕАЦІЙНИХ ІГОР В ЖИТТІ ПІДЛІТКІВ

Анотація. У статті розкрито проблему особливості підліткового віку. Проаналізовано питання впливу рекреаційних ігор на стан підростаючого покоління. Охарактеризовано тлумачення підліткового віку. Вказано на актуальність рекреаційних ігор в житті підлітків.

Ключові слова: рекреаційні ігри, розвиток, підлітковий вік.

Вступ. Рекреаційні ігри у комплексі з іншими виховними засобами є основою початкового етапу формування гармонійно розвинутої, активної особистості, що поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість. Однак, вагоме значення вони посідають і в підлітковому віці, адже підлітковий вік – це перехід від дитинства до юності – першої сходинки дорослого життя,

час бурхливого і повного протиріч розвитку. В цей час проходять значні зміни в організмі і в психіці підлітків, які відіграють важливу роль у формуванні особистості. Не даремно, французький філософ Жан-Жак Руссо назвав підлітковий вік «другим народженням» [2, 5].

Підлітковий вік, як відомо, викликає багато труднощів як у батьків, так і в педагогів. Чимало наукової та популярної літератури, присвяченої розгляду проблеми підлітків у різних аспектах: психічному, педагогічному, медичному та фізіологічному [1]. Такий комплексний підхід допомагає зрозуміти передумови змін у поведінці підлітків.

Мета дослідження – охарактеризувати особливості підліткового віку та вплив рекреаційних ігор на стан підростаючого покоління.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури за темою наукового дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Рекреаційна гра – природній супутник життя дитини, джерело радісних емоцій, що володіють великою виховною силою. З давніх давен в них яскраво відображався образ життя людей, їх побут, праця, національні устої, уявлення про чесність, сміливість, мужність, бажання бути сильним, спритним, проявляти ініціативу, творчу видумку, волю, бажання до перемоги [3]. Рекреаційні ігри стимулюють активну роботу думки, сприяють розширенню світогляду, уточненню уявлень про оточуючий світ, вдосконаленню всіх психічних процесів, стимулюють перехід дитячого організму до більш вищого ступеня розвитку. Саме тому гра визнана ведучою діяльністю дитини [3].

Рекреаційно-рухова гра характеризує сукупність різноманітних рухових дій, які зумовлюють поведінку гравців. Різноманітні рухи й дії, що виконуються під час гри позитивно впливають на всі системи організму підлітків, а помірні фізичні навантаження зміцнюють їх здоров'я, поліпшують загальний фізичний стан [4]. Рекреаційні ігри завжди емоційні, тому, граючись, діти швидше відпочивають, знімають втому після статичних та розумових навантажень. Граючись, діти відчувають радість від реалізації фізичних та розумових сил, що необхідно для їхнього різнобічного розвитку. Враховуючи функції, які виконують рекреаційні ігри в життєдіяльності дітей, важко переоцінити їх значення для підлітків [2]. Саме тому доцільно проаналізувати характеристики підліткового віку.

Існує кілька визначених границь даного віку. Наприклад, Г. Грімм обмежує підлітковий період віком 12–15 у дівчат і 13–16 років у хлопців, а, за Дж. Біррену, цей період охоплює 12–17 років. В класифікації Д. Б. Бромлей даний вік визначається 11–15 роками [1]. На цей термін (11–15 років) вказують автори лонгітюдного дослідження Інституту розвитку людини Каліфорнійського університету. Ж. Піаже відносить до підліткового вік від 12 до 15 років. Вважається, що найбільш адекватно визначені межі підліткового віку в періодизації онтогенезу, запропонованої Д. Б. Ельконіним, в якій, на відміну від всіх вище згаданих періодизацій, акцент робиться не на фізичному розвитку організму, а на появі нових психічних утворень, що обумовленні зміною і розвитком типів діяльності [1].

Дослідження проведені А. Косаківським виявили, що психічні зміни в період статевого дозрівання не знаходяться у функціональній залежності від процесів соматичного розвитку. Так, наприклад, дівчата, що знаходяться на одному рівні соматичного розвитку, але навчаються у різних класах (VI–VIII) відрізняються за своїми психічними особливостями. Звідси науковець, робить висновок: «вирішальною умовою психічного розвитку є положення дітей даного віку в суспільстві» [5].

З початком статевого дозрівання у дитини з'являються нові, незнайомі їй почуття, переживання, можливі різкі перепади настрою, не завжди зрозумілі навіть самому підлітку. Саме тоді діти потребують особливо чутливого відношення до себе. Але, нажаль, саме в цей час батьки, буває, впадають з однієї крайності в іншу. З одного боку, ще надто велика інерція відношення до дитини, як до маленької, цілком залежної від батьків. З іншого боку, багато батьків випускають дитину повністю з-під контролю, не цікавлячись, де, з ким і як проводить час син чи дочка, що їх хвилює, про що вони думають, до чого прагнуть. Така байдужість дорослих велика біда для підлітків [5].

Характеризуючи підлітків в цілому, потрібно перш за все, виділити його підвищену активність: він багато хоче знати, а ще більше вміти [4, 5].

Основним новоутворенням в особистості підлітків є становлення їх самостійності [1]. Підліток починає відчувати власні фізичні та духовні сили, здатність ставити і самостійно вирішувати деякі практичні питання. Звідси і вимоги визнати його право на дорослість. Підліток переоцінює свої сили і можливості, у своїх вимогах він не завжди враховує життєвий досвід. Його вимоги часто перебільшені і не завжди реальні, але не дивлячись на це, він все одно наполягає на своєму. При невірному розумінні самостійності, підліток часто йде шляхом звернення авторитетів – ігнорує розпорядження дорослих, особливо батьків, порушує встановлені правила поведінки і дисципліни [1].

Почуття дорослості, переплітається з надзвичайно загостреним почуттям власної гідності, у випадку свідомого чи невільного приниження дорослими гідності особистості підлітків, а тим більше їх образи, ведуть до розриву відносин між ними. Навпаки, визнання дорослості, довіра до можливостей підлітків, схвалення його образу думок і дій формує віддане відношення підлітків до дорослих [1].

Встановлено, що підлітки при взаємних характеристиках висувають на перший план людські якості. У ставленні до людей підлітки виявляють велику критичність, більшу ніж до себе самих. Часто спостерігається, що висуваючи вимоги до однолітків, підліток не помічає ті ж недоліки, що і в собі самому [1,4].

Підвищене самолюбство, почуття гордості, самостійності, дорослості – все це емоційне вираження самоусвідомлення, що розвивається. І. Молнаром встановлено, що на мислення, і на вчинки впливає в першу чергу емоційне відношення до події [5]. Емоційне ставлення призводить до максималізму в судженнях, оцінках і вимогах, веде до порушення норм поведінки. Судження підлітків направлені на встановлення істини та справедливості, пов'язані із самоутвердженням власної позиції та особистості в цілому [5].

Висновок. Отже, підвищена імпульсивність, емоційна неврівноваженість, невідповідність фізичного розвитку рівню психічної та соціальної зрілості пояснюють особливості поведінки підлітків, їх низьку соціальну адаптивність, а саме рекреаційні ігри є основою формування гармонійно розвинутої, активної особистості, що поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у застосуванні рекреаційних ігор на тренувальних заняттях з обраного виду спорту.

Література

1. Лебединський Є. Б. Психологічні особливості розвитку творчого потенціалу підлітків в умовах рекреації. *Наука і освіта*. 2014. № 12. С. 17–22.
2. Лянной Ю., Кравченко А. Рухливі ігри, як засіб фізичної реабілітації учнів у ЗОШ. *Фізичне виховання в школі*. 1999. № 2 С. 23–25.
3. Мороз Ю. М. Рухливі ігри як одна із форм рекреаційної діяльності. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2018. № 4 (1). С. 194–201.
4. Христюк Г. П. Місце рухливих ігор та фізкультурних засобів у режимі дня закладу. *ЛДУФК Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних і рухливих ігор : тези II Всеукр. наук. практ. конф.*. Львів, 1997. С. 72–73.
5. Шопіна М. О. Розвиток творчої особистості учнів підліткового віку у навчальній діяльності. *Вісник Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут". Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2013. № 1. С. 110–117.

ЛЕСЬКОВ Р., БАЗИЛЬЧУК С.
Хмельницький національний університет

АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ДИТИНСТВА

Анотація. Авторами обґрунтовано особливості фізичного розвитку організму дітей другого періоду дитинства. Акцентовано увагу на анатомо-фізіологічних особливостях показників фізичного розвитку організму дітей другого періоду дитинства. Схарактеризовано особливості впливу фізичних вправ на їх фізичний розвиток.

Ключові слова: діти другого періоду дитинства, анатомічні особливості, фізіологічні особливості, розвиток організму.

Вступ. Здоров'я та фізична підготовленість дітей другого періоду дитинства є важливим чинником фізичного потенціалу української нації. Необхідність у вихованні здорового, фізично гармонійно розвинутого та інтелектуального підростаючого покоління диктується потребами нашої молоді незалежної держави. Другий період дитинства є важливим етапом в розвитку та становленні особистості майбутніх дорослих громадян України. Дослідження та вивчення особливостей розвитку їх організму є актуальним завданням, що надає можливість правильно будувати та здійснювати процес фізичного виховання даної вікової групи дітей.

Мета дослідження – обґрунтувати анатомо-фізіологічні особливості фізичного розвитку організму дітей другого періоду дитинства.

Матеріал і методи дослідження. В роботі використано метод теоретичного аналізу та узагальнення матеріалів дослідження анатомо-фізіологічних особливостей розвитку дітей другого періоду дитинства.

Результати дослідження та їх обговорення. В педагогічній практиці відповідно до існуючої в державі системи освіти до другого періоду дитинства відносять дітей віком 8–12 років.

Другий період дитинства характеризується значними кількісними та якісними змінами в організмі дітей. Дозрівання окремих органів і систем організму проходить нерівномірно (гетерохронно). В зв'язку з початком навчання в школі у дітей цілковито змінюється зміст повсякденної рухової активності і в першому класі її обсяг понижується майже на 50 %. У дітей проходить процес оволодіння новими довільними рухами і невідомими раніше фізичними вправами.

У другому періоді дитинства продовжується інтенсивний розвиток всього організму. Щорічний приріст довжини тіла складає 3–4 см. Продовжується процес окостеніння скелету. Кістки тазу ще не зрослися, а кістки грудної клітки мають здатність легко піддаватись деформації. М'язи та зв'язки розвинені слабо. Тому при виконанні складних у координаційному відношенні фізичних вправ виникає значне напруження м'язів, що може викликати при несприятливих умовах викривлення хребта.

У дітей даного віку добре розвинені великі м'язові групи тулуба, рук і ніг, що дозволяє дітям оволодівати новими формами рухів. Але, незважаючи на ці позитивні фактори, виникає небезпека порушень постави. Другий період дитинства є найбільш критичним періодом в цьому аспекті. Нормальну поставу в цьому віці мають тільки 20–22 % дітей. При цьому, фахівці вважають, що більшість порушень постави, що виникли у цьому віці, є нестійкими і можуть бути виправленими за допомогою використання спеціальних фізичних вправ.

У практиці фізичного виховання показники функціональних можливостей дітей другого періоду дитинства є основними критеріями при виборі фізичного навантаження, структури процесу навчання руховим діям, методів впливу на організм школярів. Тут необхідно звернути увагу на особливості діяльності серцево-судинної та дихальної систем дітей другого періоду дитинства. Висока частота серцевих скорочень у дітей віком 8–12 років (85–90 уд./хв) супроводжується нестійким ритмом серцебиття – аритмією.

Фізичне навантаження призводить до швидкого збільшення частоти серцевих скорочень при незначних фізичних навантаженнях та під час відпочинку частота серцевих скорочень швидко понижується до вихідного рівня. При значних фізичних навантаженнях, що пов'язані з великими енергозатратами при їх виконанні, процеси відновлення у дітей даної вікової групи проходять повільно.

У дітей другого періоду дитинства спостерігається пониження економності процесів зовнішнього і внутрішнього дихання. Зовнішнє дихання є поверхневим з нестійким ритмом. Частота дихання за хвилину досягає 20–25 дихальних циклів з короткою паузою перед початком чергового циклу. Внутрішнє дихання характерне порівняно низьким рівнем утилізації кисню тканинами з артеріальної крові. Ці особливості внутрішнього дихання у дітей другого періоду дитинства обмежують їх можливості у виконанні роботи максимальної і субмаксимальної потужності.

Розвиток ЦНС дітей другого періоду дитинства має низку певних особливостей. Організм дітей піддається негативному впливу сильного або монотонного подразника. Сила нервових процесів у них відносно невелика, а зовнішнє гальмування значно виражене. Внутрішнє гальмування у молодших школярів носить нестійкий характер. Аналіз виконання своїх рухів дітям ще не притаманний, тому вгадування ходу виконання вправи переважає над правильністю її виконання.

У дітей другого періоду дитинства разом із здатністю виробляти складні диференційовані (копіювати складні рухи) виявляється слабка стійкість до впливу різноманітних зовнішніх факторів, що пов'язані з особливостями їх психічного розвитку.

Високий рівень працездатності, яким володіють діти цього періоду розвитку, сприяє швидкому розвитку втомі в їх організмі. Проте, вони здатні до швидкого відновлення і до повторної потреби в руховій активності.

Порівнюючи розвиток організму дівчаток і хлопчиків другого періоду дитинства, фахівці констатують той факт, що дівчатка у своєму розвитку випереджають хлопчиків на 1–2 роки. У віці 10–12 років у дівчаток розпочинається період статевого дозрівання і тому ця обставина змушує обережно підходити до питання дозування та регулювання фізичних навантажень в ході занять.

Висновки. Підсумовуючи аналіз анатомо-фізіологічних особливостей розвитку організму дітей другого періоду дитинства в аспекті методичних рекомендацій до процесу фізичного виховання дітей другого періоду дитинства слід зазначити, що даний період є складним і важливим етапом у ста-

новленні та формуванні здорової, гармонійно розвиненої особистості. Організація процесу фізичного виховання дітей другого періоду дитинства, використання ефективних засобів впливу на їх організм має велике значення для виховання здорового підростаючого покоління. Особливу вагу слід приділити вихованню фізичних якостей з урахуванням сенситивних періодів їх розвитку у дітей другого періоду дитинства.

Перспективи подальших досліджень. Вбачаємо у вивченні особливостей розвитку у дітей другого періоду дитинства витривалості засобами футболу.

ОЩПКО В. М.

здобувач вищої освіти, група ФКС-20-1,
Хмельницький національний університет

ГОЛОВ'ЮК К. В.

здобувач вищої освіти, група СОФК-23-1,
Хмельницький національний університет

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ НА ЖІНОК ТА ЇХ СОЦІАЛІЗАЦІЮ

Анотація. *Останнім часом значно більше уваги стало приділятися проблемам жіночого спорту. В умовах загального підходу до спортивного удосконалення розвиваються кордони між жіночими і чоловічими соціальними ролями, де статеві соціалізація здійснюється стихійно, без належного педагогічного впливу.*

Ключові слова: *пауерліфтинг, жінки, соціалізація, вплив, самооцінка.*

Мета дослідження – розкрити питання пауерліфтингу для жінок, що їх спонукає до заняття цим видом спорту та як впливають ці заняття на вербальну поведінку та самооцінку спортсменок.

Постановка проблеми. Значна увага приділена характеру міжособистісних стосунків у сім'ї спортсменок та їхньої соціально-суспільної ролі. У той час, як стать людини не змінюється, гендерні ролі сконструйовані соціально й можуть певний час розвиватися чи змінюватися, під впливом занять фізичною діяльністю і спортом [1, 2]. Не дивлячись на існуючі жорсткі вимоги сучасного спорту, спортсменки знаходять можливість поєднувати заміжжя та материнство з успішною спортивною діяльністю [3].

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті наших досліджень вдалося встановити, що для більшості жінок-спортсменок (79 %) характерною є висока думка про позитивний вплив занять пауерліфтингом на їхнє здоров'я, зовнішність та привабливість, жінок, які займаються пауерліфтингом, оцінюють спортивну діяльність як важливий елемент стилю життя якого вони не змогли досягти до початку тренувальних занять, але так необхідного для самореалізації. Також з'ясувалося, що одним з мотивів щодо занять пауерліфтингом є власні амбіції, пов'язані зі спортивною діяльністю. Під час спортивної кар'єри спортсменки набули таких рис характеру, як упевненість та сміливість. Зміна характеру суттєво, в кращий бік, скорегувала як стиль їхнього приватного життя, так і відносини в суспільстві, жінки стали більш комунікабельними, відкритими до спілкування. У таких жінок сформувалася цілеспрямованість, зібраність і дисциплінованість. Це дало нам можливість зробити припущення, що в заняттях пауерліфтингом жінки вбачають можливість змінити гендерні стереотипи і цим полегшити собі життя в сучасному світі.

Висновки. Спортсменки, які займаються пауерліфтингом, оцінюють свою спортивну діяльність як важливий елемент стилю життя, необхідний для самореалізації, заняття пауерліфтингом формує в жінок такі риси характеру як упевненість, сміливість, підвищення власної самооцінки; Жінки вміло можуть та вміють поєднувати заняття спортом та материнство, кар'єру та соціальну роль. Найбільша проблема яка виникає в цьому питанні це недостатнє врахування гендерних особливостей жінок-спортсменок де під час роботи з жінками тренери не приділяють достатньої уваги підвищенню психічної стійкості до подолання фізичних і емоційних навантажень.

Література

1. Виничук Л. А. Програмування групових занять фітнесом силової спрямованості з жінками першого періоду зрілого віку (2021).
2. Крисенко Ю. В. Репрезентація гендерного концепту жінка у різних типах дискурсу.
3. Сермеев Б. В. Женщинам о физической культуре. Київ : Здоров'я, 1991.

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ НА РУХОВИЙ РОЗВИТОК

Анотація. Функціональний тренінг, як засіб оздоровчого тренування, не втрачає своєї популярності вже протягом багатьох років. Що, в свою чергу, є причиною виникнення великої кількості дискусійних питань навколо себе. В статті автори аналізують підходи до побудови програм функціонального тренінгу та пропонують уніфікований алгоритм використання цих програм в ході оздоровчого тренування клієнтів.

Ключові слова: оздоровча аеробіка, руховий розвиток.

Вступ. Серед найбільш актуальних способів збереження та зміцнення здоров'я спеціалісти сфери фітнесу та рекреації називають заходи, спрямовані на формування мотивації й навичок здорового способу життя, а одним із найбільш дієвих засобів підвищення рівня їхнього функціонального стану є функціональний тренінг.

На сьогодні в Україні спостерігається бурхливий розвиток сфери фітнесу, постійно з'являються нові авторські програми. Однак, безсумнівно, одним із найбільш популярних напрямів оздоровчого тренування залишаються заняття функціональним тренінгом, що і визначило напрям нашого дослідження.

Мета дослідження – вивчити сучасні підходи до побудови програм функціонального тренінгу.

Методи дослідження. У нашому дослідженні ми використовували теоретичні методи дослідження, а саме:

- аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури;
- метод порівняння;
- компаративний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Основними засобами функціонального тренування є комбіновані (складені з декількох відносно простих рухових завдань) вправи. Таким чином, окрема комбінована вправа представляє собою серію (ланцюжок послідовних) взаємно доповнюваних вправ, а критерієм його закінчення зазвичай виступає завершення циклу рухів, пауза або перехід в інше принципово нове вихідне положення, характерне для інших рухових завдань.

На підставі результатів аналізу наукових і методичних робіт провідних фахівців в області оздоровчої фізичної культури і фітнесу, узагальнення зарубіжного досвіду функціонального, кардіо- та силового тренування, автори пропонують наступний алгоритм конструювання індивідуальних і групових програм функціонального фітнес-тренування.

Перший етап. Фітнес-тестування – оцінка рівня фізичної кондиції потенційних клієнтів.

Другий етап. Постановка завдань фітнес-тренування. Оскільки основу програми становитимуть вправи з арсеналу функціонального тренінгу, то в число основних завдань буде входити розвиток силових здібностей, загальної витривалості, швидкості і / або координації. При формуванні завдань також вказуються зони і групи м'язів, на яких буде зроблений найбільший акцент. На даному етапі (виходячи з результатів фітнес-тестування) також прописуються обмеження при виборі типу, обсягу і інтенсивності навантаження, підбору вправ і вихідних положень.

Третій етап. Конструювання макроциклу фітнес-тренування: визначення обсягу тренувальних дій (кількість і типи мезо- і мікроциклів, кількість занять в тиждень), параметрів окремого тренувального заняття (тривалість тренування, частини занять, їх спрямованість, зміст, тематичні блоки вправ, моторна і загальна щільність), підбір вправ (наприклад, односуглобні, багатосуглобні, комбіновані прості і складні і т. д.), вибір параметрів навантаження (вага обтяження, кількість (дозування) вправ, час і швидкість виконання вправ) і відпочинку (тип і тривалість).

Четвертий етап. Реалізація програми функціонального тренування, в ході якої при необхідності можуть коригуватися і уточнюватися завдання і заплановані результати тренування, плани окремих тренувальних занять, рухові завдання, параметри навантаження і відпочинку та ін.

У таблиці наведені основні вправи з використанням різного тренувального обладнання, які рекомендовано використовувати на заняттях функціональним тренінгом (табл. 1).

Вправи функціонального тренінгу з різним спортивним обладнанням

Вправи з медболом	Вправи з канатом	Вправи з гирями	Вправи з мішком
Фронтальні присідання	«Хвиля» з фронтальної стійки з канатом по чергово	Поштовхи гирі (однією, двома руками)	Присідання з мішком (за спиною, перед собою)
Тастери	«Хвиля» по чергово з присіданнями	Ривки	Трастери з мішком
Присід з жимом вперед	«Хвиля» однойменна	Трастери з гирею	Присідання з перекладуванням мішка
Трастер з підкидуванням м'яча	«Хвиля» з поперемінними випадками	Свінги з гирею	Присідання з вистрибуванням
Випад назад, м'яч перед собою	«Коло» канатом назовні та всередину	Жим гирі стоячи	Станова тяга
«Кубкові» присідання	«Змійка»	Присідання з гирями	Свінги
Випади назад з ротацією	Jumping-Jack з канатом	«Російський» твіст з гирею	Взяття+поштовх
Скручування з м'ячем	Берпі через канат	Тяги	Seat-up з мішком
«Турецький підйом»	Групові присідання, випадати і т.п.	Турецький підйом	Скручування з перекладанням мішка

Висновки. Функціональний тренінг у широкому його значенні представляє собою сукупність засобів та методів, спрямованих на вдосконалення локомоторної функції опорно-рухового апарату людини, за рахунок тренування рухових якостей під впливом зовнішніх чинників – статичних та динамічних, симетричних і асиметричних, з метою досягнення максимального тренувального ефекту та мінімізації травматизму в спортивній, професійній та побутовій діяльності.

Функціональний тренінг надзвичайно цікавий та різноманітний вид тренінгу за рахунок великого різноманіття тренувального обладнання, яке може бути використане у його процесі. Крім того існує велика кількість способів регулювання інтенсивності навантаження, що дає змогу використовувати його з особами різного віку, статі, рівня фізичної підготовленості.

Професійна підготовка

ГОНЧАРУК С. О.

здобувач вищої освіти за третім рівнем першого року навчання
кафедри іншомовної освіти та міжкультурної комунікації
факультету міжнародних відносин і права,
Хмельницького національного університету

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ

***Анотація.** Отримано дані, що доповнюють та поглиблюють теорію та методику формування інформаційної компетентності майбутніх тренерів-викладачів; наведено алгоритм розробки формування інформаційної компетентності через застосування педагогічних методів.*

***Ключові слова:** інформаційна компетентність, тренер-викладач.*

Вступ. Формування інформаційної компетентності у майбутніх тренерів-викладачів є важливою складовою їхньої професійної підготовки. Це включає в себе навички пошуку, аналізу та використання інформації для ефективного навчання і навчання інших. Деякі ключові аспекти формування інформаційної компетентності включають: пошук і оцінка інформації, тобто майбутні тренери-викладачі повинні навчитися визначати надійні джерела інформації та оцінювати їх якість.

До формування інформаційної компетентності відносять і використання технологій, тобто здатність використовувати сучасні технології для доступу до інформації та для створення навчальних ресурсів. Питання вдосконалення формування інформаційної компетентності були предметом досліджень багатьох учених. Одні спеціалісти [1–3] пропонують акцентувати увагу на пошук і оцінку інформації з подальшим застосуванням їх у професійній діяльності.

У той же час, все більше дослідників пропонують до формування інформаційної компетентності відносити використання технологій, тобто здатність використовувати сучасні технології для доступу до інформації та для створення навчальних ресурсів. Такий підхід забезпечує як формування навичок застосування інформаційних технологій, так і його розвиток.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні, розробці та оцінці результативності методики формування інформаційної компетентності майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки.

Матеріал і методи дослідження Вирішення завдань дослідження передбачає звернення до комплексу наукових методів, що включає: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, контроль та оцінка показників змагальної діяльності, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Формування інформаційної компетентності – одне з основних завдань у процесі фахової підготовки майбутніх тренерів-викладачів. Дослідження в цій області досліджують такі аспекти:

1. Методи і підходи до навчання інформаційної компетентності, які найбільш ефективні.
2. Вплив використання інформаційних технологій на розвиток цієї компетентності.
3. Роль викладачів та навчальних програм у формуванні інформаційної компетентності студентів.
4. Оцінка рівня інформаційної компетентності та її вплив на академічні та професійні успіхи.

Дослідження у цій області важливі для розвитку ефективних методів навчання та підготовки майбутніх тренерів-викладачів, які зможуть краще впоратися з інформаційним середовищем та передавати ці навички своїм студентам.

Інформаційна компетентність характеризується наступними ключовими аспектами:

- здатність до пошуку інформації, що включає в себе навички ефективного пошуку інформації в різних джерелах, таких як інтернет, бібліотеки, бази даних тощо;
- критичне мислення, інформаційна компетентність передбачає здатність критично оцінювати інформацію, розрізняти факти від думок та розуміти потенційні переваги та обмеження джерел;
- оцінка джерел, ця компетентність включає в себе здатність визначати авторитетність та надійність джерел інформації;
- здатність до інтеграції інформації, тобто можливість об'єднувати різні джерела інформації та створювати комплексне розуміння теми чи проблеми;
- етичне використання інформації, забезпечення використання інформації в межах правил та норм, включаючи цитування та дотримання авторських прав;
- здатність передавати інформацію: можливість ясно та ефективно комунікувати інформацію іншим.

Інформаційна компетентність важлива не лише в освітньому процесі, але й у сучасному житті, де доступ до великих обсягів інформації вимагає від особи вміння керувати нею, відбирати і використовувати її на користь себе та суспільства.

Висновки. Інформаційна компетентність є важливою здатністю для успіху в сучасному інформаційному суспільстві. Ця компетентність включає в себе ряд навичок, таких як здатність до пошуку, оцінки та ефективного використання інформації. Майбутні тренери-викладачі повинні бути оснащені цими навичками, щоб успішно передавати їх студентам. Дослідження в галузі інформаційної компетентності важливі для розвитку методів навчання та підготовки, що враховують сучасні вимоги до обробки інформації, і для забезпечення кращого розвитку суспільства в цифрову епоху.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Вплив інформаційної компетентності на освітні та професійні досягнення. Дослідження може спрямовуватися на встановлення зв'язку між рівнем інформаційної компетентності та академічними та професійними успіхами.

Література

1. Head, A. J., & Eisenberg, M. B. (2010). Truth be told: How college students evaluate and use information in the digital age. Project Information Literacy Progress Report. University of Washington Information School.
2. Badke, W. (2010). A rationale for information literacy in undergraduate education. *Journal of Academic Librarianship*, 36(4), 267–273.
3. Herring, J. E. (2011). *Improving students' web use and information literacy: A guide for teachers and teacher librarians*. Facet Publishing.

ЛИТВИНОВ І. Г.

здобувач вищої освіти за третім рівнем першого року навчання
кафедри іншомовної освіти та міжкультурної комунікації
факультету міжнародних відносин і права,
Хмельницький національний університет

ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕФІНІЦІЇ «ПРОФЕСІЙНА КУЛЬТУРА» ФАХІВЦІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

***Анотація.** Досліджується сутність дефініції «професійна культура» у соціологічних, психологічних, педагогічних, культурологічних джерелах. Узагальнено дефініцію «професійна культура». Отримано теоретичні дані, що доповнюють та поглиблюють ключові поняття професійної культури фахівців у процесі професійної діяльності.*

***Ключові слова:** професійна культура, професійна діяльність; розвиток.*

Вступ. Професійна культура є важливою складовою професійної підготовки. У сучасних світі велика увага приділяється умовам формування або розвитку професійної культури, її складовим, але разом з тим простежується відсутність єдиного підходу до тлумачення терміну «професійна куль-

тура». Тому актуальності набуває цілісне вивчення сутності цієї дефініції. Значну наукову цінність у дослідженні даної проблеми мають праці С. Ісаєнко, Є. Климова, Л. Когана, Г. Кочетова, Н. Крилової, І. Моделя, В. Сластьоніна, Ф. Щербака та інших науковців. Однак виникає потреба у узагальненні підходів до визначенні дефініції «професійна культура».

Мета дослідження – проаналізувати дефініцію «професійна культура» фахівців процесі фахової діяльності; узагальнити підходи до її сутності.

Матеріал і методи дослідження Вирішення завдань дослідження передбачає звернення до комплексу наукових методів, що включає: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури українських та зарубіжних дослідників, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, контроль та оцінка показників.

Результати дослідження та їх обговорення. Професійна культура – рівень оволодіння певною галуззю професійних знань, або відповідної діяльності. Аналіз сутності поняття «професійна культура» здійснимо у соціологічних, психологічних, педагогічних, культурологічних джерелах. Оскільки теорія і практика певної професії як система знань, умінь і навичок є феноменом культури, це дає підстави стверджувати про існування професійної культури. Для розкриття сутності дефініції «професійна культура», здійснено аналіз тлумачних словників, який засвідчив відсутність тлумачення даної дефініції Так у словниках пояснюється «професійна підготовка», «професійна освіта», «професійна діяльність», «педагогічна культура», «політична культура», однак значення «професійна культура» не зустрічається. Лише в «Українському педагогічному словнику» за редакцією С. Гончаренко зазначено, що «водночас під культурою розуміють рівень освіченості, виховання людей, а також рівень оволодіння якоюсь галуззю знань або діяльністю» [1].

На думку А. Капської, професійна культура, крім необхідних знань, умінь та навичок включає в себе певні особистісні якості, норми ставлення до різних складових професійної діяльності [2]. Оцінка джерел, ця компетентність включає в себе здатність визначати авторитетність та надійність джерел інформації.

У культурологічному словнику зазначено: «Професійна культура характеризує рівень і якість професійної діяльності, які залежать від соціально-економічного стану суспільства й сумлінності в оволодінні певними знаннями, навичками конкретної професії та їх практичному використанні» [3].

Українська дослідниця проблем формування професійної культури С. Ісаєнко шляхом узагальнення праць науковців, які проводили аналіз професійної культури з позицій аксіологічного, діяльнісного та особистісного підходів, робить висновок, що «професійна культура – це цілісне особистісне утворення, сутністю якого є діалектичний зв'язок усіх елементів культури індивіда, яке динамічно та нелінійно розвивається, специфічно проявляючись у сфері професійної діяльності та спілкування» [4].

Висновки. На підставі вищезазначеного ми пропонуємо трактувати професійну культуру як складне, інтегративне утворення, яке зароджується у системі відношень до професійного середовища, визначає ціннісні установки, загальну концепцію професійної підготовки фахівця. Професійна культура є якісною ознакою соціального розвитку, конкретною цілісністю, створеною людською діяльністю. Вона характеризується через визначеність людської діяльності як систему найважливіших і необхідних властивостей певного фаху.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Вплив професійної культури фахівці на розвиток професійної діяльності, на освітні та професійні досягнення. Дослідження може спрямовуватися на встановлення зв'язку між рівнем професійної культури та академічними та професійними успіхами.

Література

1. Український педагогічний словник / За заг. ред. С. Гончаренко. – Київ : Либідь, 1997. – 376 с.
2. Капська А. Й. Соціальна робота: деякі аспекти роботи з дітьми та молоддю : навч.-метод. посіб. – Київ : УДЦССМ, 2001. – 220 с.
3. Корінний М. М. Короткий енциклопедичний словник з культури / М. М. Корінний, В. Ф. Шевченко. – Київ : Україна, 2003. – 384 с.
4. Ісаєнко С. А. Формування професійної культури у студентів інженерно-технічних спеціальностей засобами іноземної мови : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ісаєнко Світлана Анатоліївна. – Київ, 2009. – 227 с.

ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОКСЕРІВ

***Анотація.** Під впливом тренувальних навантажень в процесі заняття боксом зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються різноманітні рухові якості і навички, особливо швидкість, сила, точність і координація рухів, і як наслідок, активізуються всі основні життєво важливі функції.*

Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових і психічних функцій, виховання і вдосконалення моральних і вольових якостей дозволяє розглядати бокс не тільки як вид спорту, але і як потужний засіб фізичного виховання і систему розвитку і вдосконалення особистості.

У статті розглядаються методичні особливості застосування методу колового тренування для виховання фізичних якостей боксерів. На основі аналізу літературних джерел визначено основні напрями за якими на практиці застосовується метод колового тренування.

***Ключові слова:** рухова активність, швидкісно-силові якості, метод кругового тренування, заняття боксом.*

Вступ. На сьогодні тема використання методу колового тренування в навчально-тренувальних заняттях стає все більш актуальною, так як на тренуваннях комплексно використовуються різні методи і прийоми, але перевага завжди віддається методу колового тренування, оскільки даний метод найбільш ефективний для вирішення мети всебічного розвитку основних рухових якостей борців. Вибираючи поєднання методів тренування тренер завжди порівнює свій вибір з тим завданням, який на даному етапі тренування вирішується.

Виходячи з цього, на тренувальних заняттях важливе значення надається розвитку фізичних якостей і навчання певним умінням і навичкам. Ці процеси багато в чому взаємопов'язані. Адже навчаючи боксерів якого-небудь технічного елементу, ми одночасно здійснюємо вплив на розвиток тих чи інших фізичних якостей. Відповідно, працюючи над зміцненням сили, розвитку швидкості або витривалості, створюється необхідна база для більш кращого освоєння рухових вмінь і навичок.

Як зазначають автори [3, 4], основою колового тренування є багаторазове виконання певних дій, рухів в умовах точного дозування навантаження і точного порядку її зміни і чергування з відпочинком. Це відрізняє метод суворо регламентованої вправи від ігрового і змагального методів, для яких характерні лише приблизне регулювання і лише приблизна програма дій. Отже, фахівці вказують на те, що комплекси вправ підбираються залежно від проходження певної теми і з урахуванням комплектування тренувальної групи. Працюючи за методом колового тренування, повинні враховуватися вікові особливості спортсменів.

Мета статті – здійснити дослідження ефективності застосування методу колового тренування на заняттях боксом.

Результати дослідження та їх обговорення. Основне завдання використання методу колового тренування на заняттях є ефективний розвиток фізичних якостей в умовах обмеженого часу при суворій регламентації і індивідуального дозування виконуваних вправ. При цьому розвиток рухових якостей має бути тісно пов'язаний з освоєнням програмного матеріалу [4, с. 73].

Колове тренування може проводитися в кінці підготовчої частини на 10–15 хв або може бути використана в основній частині тренувань 20–25 хвилин.

Погоджуємось з науковцем Олександром Гандельсманом, що засобами і методами колового тренування можуть бути різноманітні загальні і спеціальні вправи, зазвичай технічно нескладні, циклічні і ациклічні [3, с. 173–179].

Проведений нами огляд літератури засвідчив, що вправи підбираються залежно від завдань заняття, рухових можливостей кожного спортсмена і з урахуванням перенесення фізичних якостей і рухових навичок. Індивідуальне дозування навантаження визначається в коловому тренуванні визначається рівнем фізичної підготовленості спортсменів.

У серію колового тренування необхідно включати 8–10 вправ, послідовність яких визначається таким чином, щоб кожна наступна вправа навантажувала м'язи, які не відчували наванта-

ження в попередній вправі. Кожна вправа визначається числом повторень, частотою рухів (інтенсивністю), масою обтяжень, часом навантаження. Після закінчення першої серії приступають до наступної (через певний інтервал відпочинку). Таким чином, колове тренування можна виконати кілька разів.

Як вказують автори [1, 2, 4] при застосуванні методу колового тренування зазвичай застосовують до 10 вправ. Кожна наступна вправа повинна бути спрямована на іншу групу м'язів, яка не була задіяна в попередній вправі. Прикладом тут можуть бути вправи з обтяженнями. Час виконання кожної вправи від 20 с і вище, залежно від рівня підготовленості спортсменів, з інтервалами відпочинку між вправами.

Висновки. При вдосконаленні загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних боксерів ефективність навчально-тренувального процесу можна підвищити шляхом впровадження методу колового тренування, що сприятиме вдосконаленню фізичних якостей, поліпшенню режиму роботи і відпочинку при виконанні тренувальних завдань, розширенню рухових можливостей спортсменів.

Література

1. Бутенко Б. І. Спеціалізована підготовка боксера. Київ : Фізкультура і спорт, 2007. 175 с.
2. Верхошанський Ю. В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів. Київ : Знання, 2006. 340 с.
3. Гандельсман А. Б. Фізіологічні основи методики спортивного тренування. Київ : Фізкультура і спорт, 2008. 232 с.
4. Гаськов А. В. Теорія і методика спортивного тренування в одноборствах. Київ, 2007. 210 с.

БАШТАНЮК О. Л,
здобувач вищої освіти, група ФКСмз-22-1,
Хмельницький національний університет

МОТИВАЦІЯ ДЛЯ ЗАНЯТЬ КРОСФІТОМ

***Анотація.** Останніми роками спостерігається спад популярності кросфіту. Багато хто припиняє заняття через відсутність мотивації. Потрібні дослідження механізмів мотивації в кросфіті для розробки рекомендацій щодо її підтримки..*

***Ключові слова:** кросфіт, мотивація, фізичні вправи, спорт, фітнес.*

***Мета дослідження** – вивчити питання мотивації у кросфіті та шляхи її підвищення.*

***Методи дослідження** – інтерв'ю, анкетування, аналіз літератури*

***Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останніми роками, після періоду стрімкого зростання, спостерігається поступове зниження популярності кросфіту – системи високоінтенсивних функціональних тренувань, що поєднують елементи гімнастики, важкої атлетики та інших видів вправ. Так, багато хто, розпочавши заняття, незабаром їх припиняє. Як свідчать оглядові дослідження зарубіжних авторів, частка тих, хто кидає заняття протягом першого року, становить від 50 % до 80 % (White et al., 2021; Sibley & Bergman, 2018).*

Причини припинення занять можуть бути різними: травми, брак часу, фінансові обмеження тощо. Проте однією з ключових вважається саме відсутність стійкої мотивації (Bucura, Dierdra & Feito, Yuri & Prather, Courtney. 2017).

Хоча кросфіт і набув, а подекуди ще і набуває популярності в різних країнах, наразі бракує ґрунтовних досліджень мотивації саме для занять цим видом фізичної активності. Дотепер незрозуміло, що саме мотивує людей розпочати заняття кросфітом і продовжувати їх, а також чому вони згодом припиняють тренування. Невідомі ключові мотиви та бар'єри, які впливають на регулярність відвідування занять. Не розроблено ефективних шляхів підтримки мотивації для стійкої фізичної активності в рамках кросфіту.

Попри відсутність спеціалізованих досліджень мотивації в кросфіті, існує значний масив літератури, присвячений вивченню мотивації для занять спортом загалом. Зокрема, теорія самодетермінації Райана і Десі (Ryan & Deci, 2017) наголошує, що самодетермінована мотивація, заснована на задоволенні базових психологічних потреб в автономії, компетентності та пов'язаності, є запорукою тривалих занять спортом. Разом з тим, окремі дослідники ставлять під сумнів універ-

сальність цієї теорії для пояснення мотивації в різних видах спорту (Mallett, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., Jackson, S. 2007). На їхню думку, мотивація може мати різні особливості залежно від специфіки конкретного виду спорту.

Щодо безпосередньо кросфіту, то відповідних досліджень поки обмаль. Більшість робіт зосереджені на вивченні фізичних та соціальних аспектів цих тренувань (Fisher et al., 2016; Köteles et al., 2016). Питання мотивації розглядалися фрагментарно.

Зокрема, у дослідженні Девіса та ін. (Davies et al., 2016) було виявлено, що основною мотивацією для занять кросфітом є бажання поліпшити здоров'я, спілкування та змагальний дух. Водночас, глибокий аналіз чинників, які визначають мотивацію саме у кросфіті, не здійснювався.

Незважаючи на популярність кросфіту в Україні, досліджень мотивації саме для цих тренувань практично немає. Достеменно невідомо, що мотивує українців розпочати заняття і ще більше, чому вони їх припиняють. Не зрозумілі ключові мотиви та бар'єри, пов'язані з регулярним відвідуванням. Це зумовлює необхідність проведення спеціалізованого дослідження механізмів мотивації саме у кросфіті, що дозволить розробити обґрунтовані рекомендації для підтримки стійкої мотивації як новачків, так і досвідчених кросфіт-спортсменів.

Наразі лишається відкритим питання, чи є універсальна теорія самодетермінації цілком достатньою для пояснення особливостей мотивації в кросфіті, чи, можливо, тут діють інші чинники та механізми. Ця дискусія також потребує емпіричного вивчення.

З огляду на обмежену кількість попередніх досліджень, залишаються нез'ясованими ключові мотиви та демотивуючі фактори саме для занять кросфітом, гендерні та вікові відмінності мотивації, а також ефективні шляхи її підтримки та підвищення.

Дослідження цих питань дозволить глибше зрозуміти психологічні механізми, що лежать в основі мотивації для регулярних занять кросфітом, та розробити обґрунтовані рекомендації для підтримки стійкого інтересу як у нових учасників, так і у досвідчених спортсменів.

Література

1. Bycura, Dierdra & Feito, Yuri & Prather, Courtney. (2017). Motivational Factors in CrossFit® Training Participation. 4. 539-550. 10.14485/HBPR.4.6.4.
2. Davies, M.J., Coleman, L., Stellino, M.B. (2016). The Relationship Between Basic Psychological Need Satisfaction, Behavioral Regulation, and Participation in CrossFit. *Journal of Sport Behavior*, 39 (3), 239–254.
3. Fisher, J., Sales, A., Carlson, L., Steele, J. (2017). A Comparison of the Motivational Factors between CrossFit Participants and other Resistance Exercise Modalities: A Pilot Study. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57 (9), 1227–1234.
4. Köteles, F., Kollsete, M. & Kollsete, H. (2016). Psychological concomitants of crossfit training: does more exercise really make your everyday psychological functioning better? *Kinesiology*, 48 (1), 39–48. <https://doi.org/10.26582/k.48.1.13>
5. Mallett, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., Jackson, S. (2007). Sport Motivation Scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 8 (5), 600–614.
6. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. London: The Guilford Press. Accessed at: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/hilhmr-ebooks/reader.action?docID=4773318>
7. Sibley, B. A., Bergman, S. M. (2018). What Keeps Athletes in the Gym? Goals, Psychological Needs, and Motivation of CrossFit™ Participants. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16 (5), 555–574. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1280835>
8. White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., Lonsdale, C. (2021). Domain-Specific Physical Activity and Mental Health: A Meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 60(4), 445–456.

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ ЗДІБНОСТІ ЯК СТУПІНЬ САМОРОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

***Анотація.** Розглядаються питання інтелектуальних здібностей особистості та характеристика їх складових.*

***Ключові слова:** інтелектуальні здібності, креативність.*

Вступ. Проблема здібностей давно привертала до себе увагу. Так, ще Платон стверджував, що здібності є природженими, і всі знання, які застосовує людина, – це її спогади про перебування в ідеальному світі «абсолютних знань». Дослідження природи людського інтелекту та інтелектуальних здібностей, його місця і ролі в сучасній техногенній цивілізації визначається швидким зростанням інформаційних потоків і їх вплив на людину і суспільство, розвитком інтелектуальних та комп'ютерних систем. Вивчення проблеми інтелекту та інтелектуальних здібностей, на думку науковців припускає: 1) їх визначення як здібності розуму людини; 2) розкриття природи індивідуального, соціального і штучного інтелекту; 3) вивчення залежності інтелектуальних здібностей та інтелекту від сучасних технологій [1, с. 151].

Метою статті є дослідження суті та механізмів розвитку інтелектуальних здібностей. У зв'язку з цим нами визначаються такі завдання:

1) розглянути поняття та зміст здібностей та інтелектуальних здібностей, що є компонентами інтелектуального розвитку особистості;

2) дослідити аспекти, що характеризують відповідні типи інтелектуальних здібностей особистості;

3) досліджуючи проблеми зв'язку інтелекту та креативності, виділити підходи науковців до цієї проблеми;

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно з концепцією В. Дружиніна систему загальних здібностей утворюють психометричний інтелект (здібність розв'язувати завдання на основі застосування наявних знань), креативність (здібність перетворювати наявні знання за участю уяви і фантазії на нові ідеї), навчання (здібність набувати знання) [3, с. 549]. Розвиваючи означену класифікацію, виокремлюють основні аспекти функціонування інтелекту, що характеризують відповідні типи інтелектуальних здібностей: конвергентні здібності, дивергентні здібності (креативність), навчання, пізнавальні стилі. Відповідно до цього інтелектуальні здібності можна розглядати як властивість інтелекту, похідну стосовно особливостей змісту і структури індивідуального досвіду.

Інтелект – це філософське і наукове поняття, яке включає в себе різноманітні види і рівні прояву розумових здібностей людини на різних етапах його функціонування і ціленаправлене вирішення виникаючих проблем. Також під інтелектом розуміють форму організації індивідуально ментального досвіду у вигляді наявних ментальних структур, породжуваного ними ментального простору відображення і ментальних репрезентацій дійсності, що будуються в рамках цього простору.

Конвергентні здібності проявляються в показниках ефективного процесу переробки інформації, в першу чергу, в показниках правильності і швидкості знаходження єдиної можливої (нормативної) відповіді відповідно з вимогами заданої тестової ситуації. Конвергентні здібності характеризують таким чином, адаптивні можливості індивідуального інтелекту з точки зору успішності індивідуальної інтелектуальної поведінки в регламентованих умовах діяльності.

Дивергентні здібності (креативність) – це властивість породжувати множину різноманітних ідей в нерегламентованих умовах діяльності. Креативність в широкому змісті слова – це творчі інтелектуальні здібності, в тому числі здібність привносити щось нове в досвід; здібність породжувати оригінальні ідеї в умовах вирішення або постановки нових проблем; здібність усвідомлювати проблеми і протиріччя, а також формулювати гіпотези відносно елементів ситуації, яких не вистачає; здібність відмовлятися від стереотипних способів мислення, а також гнучко і швидко перемикається з однієї ідеї на іншу; сприйнятливості (чутливості до незвичайних деталей, протиріччям і невизначеності) і метаморфічності (готовності працювати в фантастичному, «неможливому» контексті, поєднувати і комбінувати різноманітні ідеї) [2].

Навчання як загальна здібність засвоювати нові знання і способи діяльності характеризує процесуальні властивості інтелекту. Завдяки дослідженням в області когнітивної психології сформувалося представлення про те, що інтелект не є статичною ознакою, але скоріше виступає як

динамічна система переробки інформації. Таким чином, в діагностиці інтелекту акцент став зміщуватись на оцінку того, як людина виконує те чи інше завдання, як вона виконує ту чи іншу задачу. Наприклад, вивчались елементарні інформаційні процеси (швидкість розробки лексичної інформації), які лежать в основі виконання певного психометричного тесту (тесту вербальних здібностей [4, с. 500]).

Поняття «пізнавальний стиль» характеризує індивідуальні відмінності в способах вивчення реальності. Дослідження пізнавальних стилів пішли в різних напрямках, тому зараз можна говорити про чотири типи пізнавальних стилів, таких як: стилі кодування інформації, когнітивні стилі, стилі мислення і епістемологічні стилі. Когнітивні стилі – це індивідуальні способи переробки інформації, включаючи її сприйняття, аналіз та оцінювання. В дослідженнях психологів та педагогів можна зустріти біля двадцяти описів різних когнітивних стилів. Перегляд та детальний аналіз даних стилів виходить за межі нашого дослідження. Епістемологічні стилі характеризують відношення людини до того, що відбувається навколо неї, що проявляється в особливостях створення власної «картини світу». Дж. Ройс виокремлює наступні три епістемологічні стилі: раціональний стиль відповідає за інтеграцію понятійних особливостей та емоційної незалежності, емпіричний стиль – перцептивних здібностей та інтроверсії або екстраверсії, мефоричний стиль – символічних здібностей та емоційної стабільності [4, с. 501]. Інтелектуальні стилі – це індивідуально-своєрідні способи постановки і розв'язання проблем.

Висновок. Пізнавальні стилі – це сформованість механізмів довільного інтелектуального контролю (когнітивні стилі), мірило індивідуалізованості способів постановки та прийняття рішень (інтелектуальні стилі), у вигляді прояву тих чи інших форм уявлення про інформацію (стилі кодування), або у способах відношення людини до того, що відбувається в світі навколо неї (епістемологічний стиль) – мають відношення до продуктивних можливостей інтелекту та можуть розглядатись в якості особливої різновидності інтелектуальних здібностей.

Література

1. Динаміка розвитку інтелектуальних здібностей обдарованої особистості у підлітковому віці : монографія / О. Ю. Буров, В. В. Рибалка, Н. Д. Вінник та ін. ; за ред. О. Ю. Булова. Київ : ТОВ «Інфосистем», 2012. 258 с.
2. Мельниченко А. В. Концепції креативності як універсальної пізнавальної творчої здібності у теоріях медіакомунікацій. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1045>
3. Палій А. А. Диференціальна психологія: Курс лекцій. Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2012. 954 с.
4. Wardell D. M. Toward a multi-factor theory of styles and their relationship to cognition and affect / Wardell D., Royce J. // J. of Personality. 1978. V. 46 (3). P. 474–505.

Зміст

Секція 1. Фізична культура та фізичне виховання

Мозолев О. М. Сучасні тенденції розвитку фізкультурної освіти у закладах вищої освіти.....	3
Хмара М. А. Силовий фітнес як засіб оптимізації фізичного виховання студентів у період дистанційного навчання	5
Поліщук О. С. Онлайн тренування з фізичного виховання в домашніх умовах	7
Коник Б. М., Фурман Л. М. Розвиток фізичних та інтелектуальних здібностей учнів на заняттях у спортивних секціях з футзалу.....	8
Стоянова І. С. Особливості фізичної підготовки гандболістів у ДЮСШ	10
Дякун М. А. Розвиток спритності в юних спортсменів 10–14 років, які займаються волейболом у ДЮСШ	11
Ігнат'єв О. І. Система планування тактико-технічної підготовки юних гандболістів у ДЮСШ	13
Литвиненко В. Є Методика навчання юних гандболістів з використанням інформаційних технологій	14
Ніколаєва Т. А., Ференчук Б. М. Рухливі ігри як виховання рухових здібностей дошкільнят	15
Чопик А. О Загальна класифікація та характеристика методів контролю на заняттях з акробатики	18
Чопик А. О. Виховання фізичних якостей юних спортсменів у групах підготовки до вищої спортивної майстерності ДЮСШ	19
Вальків Ю. П., Хіміч В.Л. Особливості підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності	21
Рудюк В. М., Хіміч В. Л. Формування мотивації до занять спортсменів-початківців	22
Чернишин В. М., Хіміч В. Л. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології при підготовці тренера-викладача	23
Вишневецька І. С. Використання TRX-петлей на заняттях фізичної культурою у студентів: користь і ефективність	25
Шамрій С. О. Розвиток сили засобами атлетичної гімнастики	27
Сивак Д. М. Особливості швидкісно-силових здібностей школярів 13–5 років під час ігрової діяльності	29

Антонюк В. Г., Кравчук М. В. Фізична підготовленість студентів засобами фізичного виховання	31
Варгатюк Б. М. Фізична культура як засіб формування здорового способу життя студентів	33

Секція 2. Спорт

Алтухов П. С., Солтик О. О. Аналіз чинників змагальної діяльності веслування на каное	35
Солтик О. О., Мадера Ю. Р. Вплив занять спортом на формування постави	37
Гонимар У. В. Особливості застосування здоров'язберігаючих технологій у тренувальному процесі	38
Дмитришин Н. О. Характерні особливості етапів багаторічної підготовки спортсменів, що спеціалізуються у карате	40
Питель С. С. Спортивне тренування як підсистема спортивної підготовки	43
Логазюк Н. Л. Деякі питання відбору у важкій атлетиці	45
Нагорний В. В. Психологічно-мобілізаційна готовність у боксі	46
Трач Д. О. Система планування тактико-технічної підготовки юних футболістів у підготовчому періоді макроцикла	47
Солтик О. О., Тріщук Р. Р., Євдокимова М. В. Особливості соціалізації спортсменів в ігрових видах спорту	49
Телега О., Квасниця І. Шляхи вдосконалення технічної підготовки спортсменів у панкратіоні	51
Янчук І., Квасниця І. Особливості психологічної підготовки футболістів	53
Голота Д. О. Чинники, що обумовлюють успішність змагальної діяльності у рукопашному бою	55
Мельник А. Емоційне вигорання спортсмена	58
Костенко К. Зміст та напрями психологічного забезпечення і супроводу підготовки кваліфікованих спортсменів	59
Голуб С. Особливості спортивної діяльності фехтувальника	61
Блонський О. В., Флерчук В. В. Обсяг та величина тренувальних навантажень в річному циклі підготовки юних спортсменів 13–14 років у веслуванні на байдарках	63
Кравченко Т. Ю., Флерчук В. В. Методика відбору та спортивної орієнтації дітей у циклічні види спорту	65
Ковальчук Д. С., Флерчук В. В. Характеристика силової підготовленості веслувальників-каноїстів різного віку	66
Базильчук В. Б., Братковська О. В. Характеристика показників змагальної діяльності гандболістів різних ігрових амплуа	69
Осацький В., Базильчук О. Швидкісно-силові якості та витривалість як важливі фактори, що обумовлюють ефективність змагальної діяльності боксера	71

Мозолюк О. В., Флерко А. В. Техніко-тактичні аспекти виконання кидків прогином у греко-римській боротьбі.....	73
Антонюк О. В., ЦІСАР В. В., Омельчук М. К. Морфологічні особливості важкоатлетів високої кваліфікації у різних вагових категоріях.....	75
Гнатчук Я. І., Білявець М. М. Дослідження річного циклу фізичної підготовки баскетболістів на етапі удосконалення спортивної майстерності	76
Гнатчук Я. І., Бартошук А. В. Удосконалення техніко-тактичних дій юних футболісток на основі групових дій.....	78
Заєць І. В. Особливості систематичних занять футболом на соматичний розвиток хлопчиків	79
Гнатчук Я. І., Коломійчук Г. М. Особливості відбору юних спортсменів у складно-координаційні види легкої атлетики	82

Секція 3. Здоров'я людини

Солтик І. Т., Шалавінський Н. М. Профілактика професійного вигорання у працівників охорони здоров'я	84
Сухорученко В. С. Оцінка стану здоров'я жінки 35 років і вище	86
Базильчук С. О., Пелих Д. В. Особливості рекреаційних ігор в житті підлітків	87
Леськов Р., Базильчук С. Анатомо-фізіологічні особливості фізичного розвитку організму дітей другого періоду дитинства	89
Ощипко В. М., Голов'юк К. В. Вплив занять пауерліфтингом на жінок та їх соціалізацію	91
Бузінський Є. Особливості впливу оздоровчої аеробіки на руховий розвиток.....	92

Секція 4. Професійна підготовка

Гончарук С. О. Теоретичний аналіз формування інформаційної компетентності майбутніх тренерів-викладачів.....	94
Литвинов І. Г. Характеристика дефініції «професійна культура» фахівців у процесі професійної діяльності	95
Бугайов М. Л., Бугайов Н. М. Основи застосування колового тренування для підвищення рівня розвитку фізичних якостей боксерів	97
Баитанюк О. Л. Мотивація для занять кросфітом.....	98
Кобленев О. Інтелектуальні здібності як ступінь саморозвитку людини.....	100

Наукове видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ, АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ

Збірник тез доповідей
III регіональної науково-практичної інтернет-конференції,
присвяченої 55-річчю кафедри теорії і методики
фізичного виховання і спорту
Хмельницького національного університету

20 жовтня 2023 р. (м. Хмельницький)

Відповідальний за випуск: Солтик О. О., д-р пед. наук, проф.

Комп'ютерний набір: Квасниця І. М.

Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницького національного університету
kafedra_fv_khnu@ukr.net