

**НОВАЦІЇ, ПРАКТИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ**

МАТЕРІАЛИ

**VI Всеукраїнського науково-практичного семінару з
міжнародною участю (6 квітня 2023 року),
I Всеукраїнського студентського
науково-практичного семінару
з міжнародною участю (7 квітня 2023 року)**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Факультет фізичного виховання
Кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Національний олімпійський комітет України
Олімпійська Академія України в Кіровоградській області
Відділення НОК України у Кіровоградській області

Управління молоді та спорту Кіровоградської обласної військової адміністрації

Харківська державна академія фізичної культури

The Academy of Applied Science Academy of Management and Administration
in Opole (Poland)

Public Union “International Scientific School of Universology”

**НОВАЦІЇ, ПРАКТИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ**

МАТЕРІАЛИ

**VI Всеукраїнського науково-практичного семінару з
міжнародною участю (6 квітня 2023 року),
I Всеукраїнського студентського науково-практичного семінару з
міжнародною участю (7 квітня 2023 року)**

Кропивницький – 2023

Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнародною участю, 6 квітня 2023 р. та I Всеукр. студ. наук.-практ. семінару з міжнародною участю, 7 квітня 2023 р. (електронне видання). Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2023. 226 с.

Збірник містить тези доповідей про результати досліджень відповідно до мети та завдань науково-практичного семінару: 1) актуалізація стратегічних напрямів розвитку олімпійських та неолімпійських видів спорту; 2) ознайомлення з інноваційними технологіями в галузі оздоровчої та рекреативної фізичної культури; 3) напрацювання перспективних шляхів подальшого розвитку галузі фізичної культури та спорту.

Організаційний комітет:

Клочек Л. В., доктор психологічних наук, доцент, проректор з наукової роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

Турчак А. Л., кандидат педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

Бабаліч В. А., кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

Аношкін М. І., фахівець відділення національного олімпійського комітету в кіровоградській області.

Бондаренко С. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

Воропай С. М., кандидат педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

Ковальов В. О., доцент кафедри екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя Центральноукраїнського національного технічного університету, голова РК та комісії «Осередки НОК України» національного олімпійського комітету України.

Маленюк Т. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

Собко Н. Г., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

Панченко Г. І., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (технічний секретар).

Щетина А. М., в.о. начальника управління молоді та спорту Кіровоградської обласної військової адміністрації

Голуб О. В., викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (відповідальний секретар оргкомітету).

Козлова А. В. старший лаборант кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (секретар оргкомітету).

Відповідальність за зміст та достовірність опублікованих матеріалів несуть автори публікацій.

Рекомендовано до друку Вченою радою Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (протокол № 13 від 18 квітня 2023 р.)



**Вітаю,
шановні учасники семінару!**

Пріоритетом будь-якої демократичної держави є людина, її життя та здоров'я – фізичне і психічне. Європейський, цивілізований вектор розвитку України, який нині так віддано відстоює наше суспільство у героїчній боротьбі з росією, зумовлює організаційні зміни, що відбуваються у всіх сферах життя української держави, у тому числі – сфері фізичної культури та спорту.

Незважаючи на драматичні й трагічні події сьогодення, ми націлені на стрімкий, прогресивний розвиток України, на створення умов для реалізації людського потенціалу нації.

У 2020 році постановою Кабінету Міністрів України була затверджена Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року, де визначений головний напрям розвитку цих галузей, формування в суспільстві моди на здоровий спосіб життя та рухову активність.

Інститути, які діють у парадигмі Стратегії, орієнтуються на мету формування здорової та активної нації, здатної реалізувати власний потенціал, такої, що пишається досягненнями українських спортсменів та творить успішну Україну у світовому співтоваристві.

Основи вказаного закладаються в простих речах: залученні підростаючого покоління до занять фізичною культурою в школі, відвідуванні спортивних гуртків і секцій, мотивуванні зростаючої особистості досягати спортивних успіхів і перемог.

Фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини.

Дуже важливо, щоб у сучасній школі заняттям учнів фізичною культурою надавалося особливе значення, щоб не втрачала своєї актуальності загальновідома теза «В здоровому тілі – здоровий дух». Її можна перефразувати так: збереження й укріплення фізичного здоров'я лежить в основі досягнення здоров'я психічного, ментального, такого, що є неодмінною умовою гармонійного розвитку особистості.

Шановні учасники семінару, бажаю Вам сьогодні плідної праці, палких дискусій під час обговорення актуальних проблем розвитку фізичної культури і спорту, новацій у цих галузях. Хай за результатами семінару будуть відпрацьовані механізми оптимізації розвитку фізичної культури та спортивної діяльності як вагомих чинників формування морально здорової, самодостатньої особистості, успішної в різних сферах життя. Успіхів Вам!

Проректор з наукової роботи
Центральноукраїнського державного
університету імені Володимира Винниченка

Лілія КЛОЧЕК



Polska Akademia Uniwersalnego Kierowania

ul. Nowa 20, 90-031 Łódź fax +48 42 672 44 45 paunik@uniwers.info, www.paunik.pl

Шановні колеги!

Сердечно вітаю всіх організаторів і учасників VI-го всеукраїнського науково-практичного семінару «Новачі, практики і перспективи розвитку фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану». Надзвичайно знаково, що наш семінар відбувається в складних умовах воєнного стану, у відповідальний час для Українського народу, коли цілий світ звертає свою увагу, підтримку і співчуття до нашої країни. Без сумніву, прагнучи до миру і міжнародної згоди український народ виявив мужність і відвагу протидіяти воєнному вторгненню. Слід зазначити, що значна заслуга у освітній, патріотичній та фізичній підготовці української молоді належить Центральноукраїнському державному університету. Одночасно ми декларуємо важливу миротворчу роль фізичної культури і спорту як фізичної основи життя і здоров'я нашого народу. Фізична культура і спорт – вагома складова духовного й фізичного розвитку, потужний ресурс виховання людини майбутнього. Особливої ваги набуває у наш час духовна складова освіти, а саме – зрозуміння універсальності життя, потреби роздумів над призначенням людини, народів і людства, вміння передбачити можливі конфлікти та переводити їх у потребу вдосконалення та підвищення якості життя міжнародної спільноти.

Істотну роль відіграє якість керування своїм життям і діяльністю таким чином, щоб розвивати позитивну і здорову частину наших спільних життєвих цілей і цінностей, активність кожного в побудові мирного світу майбутнього.

Не випадково наш семінар відбувається у час, коли особливим акцентом прозвучали братні стосунки між українським і польським народом, який виявив надзвичайно щире і сердечне ставлення у відношенні до біженців - жінок і дітей України. Прагнемо до подібних відносин зі всіма сусідніми народами і віримо, що цей час настане, бо розвиток людства можливий тільки у мирному середовищі злагоди і братерства.

Дозвольте передати Центральноукраїнському державному університету від Польської Академії універсального управління, Міжнародного інституту Універсології символічний подарунок – плакат «Енергетичні центри Людини Нової Епохи, Вісь Духа», що дає непереможність та стійкість за будь-яких життєвих обставин. Бажаю нам всім конструктивного підходу до реалізації найвищих цінностей людства: Миру, Рівності і

Братерства, які виражаються в єдності всіх миротворчих сил країн, які впевнено крокують до світу майбутнього без насилля, агресії, страху, розвиваючи вміння домовлятися, бачити спільні цілі і цінності, розвивати співпрацю та співтворчість для добра кожного народу і кожного жителя нашої планети.

Успіхів в праці семінару! Нехай все складеться як найкраще!

Дякую за увагу.

6.04.2023



Хойнацька Тетяна Олександрівна,

*кандидат наук державного управління,
директор Міжнародного інституту
Універсології, віце-президент Польської
академії універсального управління, експерт з
питань систем якості життя та діяльності*

м. Лодзь, Польща.

ВІТАННЯ

**учасникам VI Всеукраїнського науково-практичного семінару з міжнародною участю
«Іновації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту в умовах
воєнного стану»,
яка відбудеться 6 квітня 2023 року
в Центральноукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка**

Харківська державна академія фізичної культури та Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка мають багаторічну та плідну співпрацю. Від імені адміністрації та науково-педагогічного колективу Харківської державної академії фізичної культури щиро вітаю всіх учасників VI Всеукраїнського науково-практичного семінару з міжнародною участю «Іновації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану».

Адресую слова щирої подяки факультету фізичного виховання, кафедрі теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка, поважному Оргкомітету, які підготували такий чудовий науковий форум. Із приємністю зауважу, що Ваш семінар щороку вражає повним складом учасників і їхньою кількістю, об'єднуючи провідних вітчизняних і закордонних науковців, аспірантів й здобувачів вищої освіти, фахівців установ і фізкультурно-спортивних організацій для обміну науковими ідеями та практичним досвідом, потужними напрацюваннями та ефективними методиками.

Глибоко переконана, що в учасників семінару залишаться позитивні враження, з'являться нові ідеї та теорії, які дадуть поштовх до подальших звершень, ляжуть в основу застосування передових методів і методик та стануть вагомим внеском у практичну діяльність сфери фізичної культури і спорту. Адже наука, як і спорт, не має кордонів, а науковці, як і спортсмени, заряджені перемагати!

З повагою,
помічник проректора з науково-педагогічної роботи
Харківської державної академії фізичної культури,
к.фіз.вих., доцент

Світлана СТАДНИК



Шановні колеги!

Вітаю організаторів та учасників I Всеукраїнського студентського науково-практичного семінару з міжнародною участю "Реалії та перспективи розвитку фізичної культури і спорту".

З 24 лютого 2022 року ми всі опинилися в непростих умовах Повномасштабна війна. Неочікуваний напад Росії на Україну, перекреслив плани мільйонів українців, зламав багато доль та десятки тисяч невинних людей позбавив життя.

Незважаючи на всі труднощі та проблеми - життя триває, і кожен українець на своєму місці наближає нашу спільну перемогу, добра, людяності, честі, ПЕРЕМОГУ ДУХУ УКРАЇНИ.

Зараз важливий внесок кожного українця - для всіх діючих спортсменів - це «Спортивний фронт», де на міжнародній арені в Європі та Світі, ми піднімаємо прапор України та говоримо на весь світ про те, що ми сильні, славні, мирні воїни добра та миру.

Наш спортивний фронт триває з 20.02.22. Війна з Росією застала збірну України з тхеквондо на турнірі серед юніорів 14-17 років в Албанії. Аеропорти закрили, рейси відмінили, і першими руку допомоги подали нам друзі з Естонії.

Надалі на запрошення друга та тренера з Німеччини, ми приїхали в Мюнхен, спортивний клуб TSV 1865 Dachau.

Так міжнародна спортивна спільнота включилась в підтримку нашої країни. І тому в нових умовах, у Німеччині, далеко від дому, ми прийняли рішення тренуватись та готуватись до головних стартів.

Рік видався непростим. Дякуємо всім, хто допомагав та підтримував нас. Наші спортсмени члени Збірної України завоювали медалі Чемпіонатів Європи та бронзу Чемпіонату Світу. На турнірі з тхеквондо в Словенії, наша команда увійшла до трійки кращих команд Європи. Наш успіх триває. Ми робимо свою справу та внесок у розвиток фізичної культури і спорту в Світі. Ми піднімаємо прапор України як прапор Миру, закликаємо до чесних і мирних змагань.

Також наголошуємо на наступному: Тхеквондо – це олімпійський вид спорту і ми поділяємо та підтримуємо офіційну позицію НОК та Міністерство молоді та спорту України. Міністр Вадим Маркович Гуцайт, за підтримки президента України Володимира Олександровича Зеленського виступив із заявою про заборону на участь у міжнародних змаганнях та Олімпійських іграх спортсменів країн-агресорів - Росії та Білорусі. Сподіваємось на розуміння та

підтримку всієї української спортивної родини та всієї міжнародної спортивної спільноти. Ми також звертаємось до всього спортивного світу, до всіх спортивних федерацій, усіх видів спорту, доєднатись до офіційної позиції України!

Бажаємо всім якісно робити свою справу, що веде до перемоги. Бажаємо Семінару висвітлювати спортивні успіхи та покращувати, удосконалювати, розвивати таку актуальну сферу життя сьогодення - фізичну культуру та спорт. Тепер, як ніколи, потрібні рівновага, стійкість духу, цілеспрямованість та інші якості, що гартує спорт.

Студенти завжди були прогресивним надбанням країни. На вас, шановні, багато сподівань. Попереду у вас гарне професійне майбутнє. Зростаєте, підсилюйте наш спортивний фронт успіхами в науці, навчанні, спортивній славі!

Бажаємо учасникам Семінару плідної роботи, атмосфери творчого напрацювання перспектив розвитку у галузі.

*Бажаю всім великих і маленьких перемог, кожному на своєму місці.
Що нас не вбиває, те нас загартовує!*

*Слава Україні, нації переможців! Разом до звершень та перемог!
З повагою, Валерій Брунс.*

07.04.2023



Валерій Брунс,

тренер національної збірної України з тхеквандо

РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО СПОРТУ

В. О. Ковальов, доцент кафедри екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя
Центральноукраїнського національного технічного університету,
голова Ревізійної комісії та комісії «Осередки НОК України»
Національного олімпійського комітету України

ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ: ПОЛІТИКА, ВІЙНИ, БОЙКОТИ ТА ОЛІМПІЙСЬКЕ ПЕРЕМИР'Я

Вступ. Останні роки олімпійський рух переживає кризу. Вона пов'язана з комерціалізацією олімпійського спорту, подорожчанням Олімпійських ігор, намаганням урядів країн втрутитися у розвиток олімпійського спорту, з метою використання олімпійського руху в інтересах політики держави, пандемією COVID19, вживанням заборонених медичних препаратів, з метою досягнення кращих результатів і перемоги. Актуальним є питання про розширення участі в Олімпійських іграх жінок (з багатьох популярних видів спорту), а також проблеми підготовки атлетів, пов'язані з надзвичайно великими навантаженнями.

Як показує практика, потребують уваги питання щодо використання спорту, як зброї у політичній боротьбі: проникнення у спорт расизму, націоналізму, апартеїду, а також порушення олімпійського перемир'я.

Одна із легенд щодо зародження античних Олімпійських ігор пов'язана із царем Еліди Іфітом. У ті часи, давньогрецькі міста постійно ворогували і воювали між собою. Тож, Іфіт, після епідемії чуми, звернувся до дельфійського оракула за порадою про подальші дії і отримав пророцтво, згідно з яким цар мав утримуватися від подальших воєн, зміцнити зв'язки з іншими містами Еллади і щороку проводити урочистості з нагоди «Року радості». Так, нібито, виникла ідея проведення Панеллінських Олімпійських ігор. Оскільки у ті часи

Еліда ворогувала переважно зі Спартою, цар Еліди Іфіт запропонував спартанському законотворцю Лікургу дотримуватися пророчої поради дельфійського оракула. Основними умовами угоди між Іфітом і Лікургом було перемир'я під час Олімпійських ігор та гарантія вільного доступу атлетів і глядачів до місця змагань.

Таким чином, вплив політики на олімпійський рух бере витоки ще від зародження Олімпійських ігор і набув гостроти в наш час.

Мета дослідження – здійснити аналіз, в історичному аспекті, щодо впливу політики на розвиток олімпійського руху, реагування МОК та світової спільноти, в період кризових явищ, як війна, бойкоти, дискримінації, протистояння ідеологій.

Результати дослідження. Аналіз тенденцій останніх десятиліть свідчить про те, що олімпійський рух і олімпійський спорт характеризуються високою стабільністю і авторитетом у світі, значним впливом на суспільне життя в різних регіонах і на світове співтовариство.

Це підтверджує той факт, що сьогодні МОК налічує 206 країн-учасниць олімпійського руху, які делегують збірні команди до участі в Олімпійських іграх. До складу ООН входять лише 193 країни. Це говорить про те, що олімпійський спорт став однією із сфер міжнародного співробітництва в рамках єдиної системи, яке відображається на міжнародному та національних рівнях. Тобто, на міжнародному рівні – це МОК та міжнародні спортивні федерації, а на національному: національні олімпійські комітети, національні спортивні федерації та державні органи.

Олімпійські ігри стали тим майданчиком де незалежні держави, і навіть маленькі, можуть стати рівноправними учасниками однієї з найбільш популярних і яскравих сфер діяльності світової спільноти, глобального і благородного руху, яким є олімпійський рух.

Війни, як складне суспільно політичне явище, пов'язане з розв'язанням суперечностей між державами, народами, національними й соціальними групами з переходом до використання засобів збройної боротьби, що

відбувається у формі бойових дій між їхніми збройними силами, специфічного вияву соціальних відносин, в яких панує збройна боротьба як продовження політики, що підпорядковує своїми цілями усі сфери суспільного життя. Зазвичай, війни характеризуються крайньою колективною агресією, руйнуванням та високою смертністю, стають перешкодою на шляху олімпійського руху та Олімпійських ігор і, безумовно, МОК як верховна влада олімпійського руху вимушена реагувати на виклики такого змісту.

Так, після Першої світової війни, президент МОК П'єр де Кубертен, намагаючись захистити олімпійський рух від впливу політики, відзначав, що політичні проблеми не можна переносити в олімпійські зали. Але багато членів МОК наполягали на недопущенні до Олімпійських ігор 1920 р. представників країн, що розв'язали війну і програли її, а саме – Німеччини і Австро-Угорщини.

Право, що було надано Німеччині, на проведення ігор XI Олімпіади 1936 р. було сприйнято як свідчення завершення періоду міжнародної ізоляції цієї країни. Але багато країн світу виступило проти проведення Олімпійських ігор у Берліні, особливо: США, Канада, Велика Британія. В той же час, комісія створена МОК під керівництвом президента Олімпійського комітету США – Ейвері Брендеджа, яка вивчала ситуацію в Німеччині і відмітила, що розвиток спорту був на надзвичайно високому рівні, чому сприяла сила і дисципліна Гітлера. Відсутність обмежень фінансування та грандіозність споруд створювали враження величі. Навіть П'єр де Кубертен підтримав необхідність проведення Ігор у Берліні. Але, все одно, мілітаристська Німеччина використала Олімпійські ігри у політичних цілях, застосовуючи нацистську символіку та жести і продовжила дискримінацію євреїв.

За наслідками Другої світової війни МОК ухвалив рішення, обумовлене причинами політичного характеру, Німеччина та Японія – країни-агресори, що розв'язали Другу світову війну, не були допущені до участі в Іграх XIV Олімпіади у Лондоні (1948 р.) і V зимових Олімпійських іграх у Санкт-Мориці (1948 р.).

Зі вступом в олімпійський рух Радянського Союзу (1951 р.) і утворенням соціалістичного табору, що об'єднував СРСР і низку незалежних країн та регіонів, Олімпійські ігри (починаючи з 1952 р. у Гельсінкі) перетворилися не тільки на арену змагань між спортсменами різних країн, а й на місце протистояння різних суспільно-політичних систем, ставши важливою зброєю «холодної війни». Найбільший вплив політики на олімпійський спорт виявився в ідеологічних протиборствах між СРСР і США, НДР і ФРН, США та Кубою.

На цьому політизація не завершилася. Посилилося протистояння між ФРН і НДР, КНР і Республікою Китай на острові Тайвань, Республікою Корея і КНДР. Політичне протиборство в олімпійському спорті відобразилося і на встановленні дипломатичних стосунків між країнами.

У Давній Греції до проведення Олімпійських ігор оголошувалася «екехірія» - священне перемир'я, традиція, за якою всім містам-державам заборонялося вести війни в період проведення Ігор, коли кращі спортсмени Давньої Греції мирно змагалися в Олімпії. Воно могло продовжуватися аж до кількох місяців.

У наш час, існує дещо видозмінений варіант перемир'я і започатковане воно було не одразу з відродженням, а наприкінці ХХ століття. У 1992 р. МОК звернувся до усіх держав-учасниць Олімпіади дотримуватися перемир'я під час Олімпійських ігор у Ліллекхаммері (1994 р.).

25 жовтня 1993 р., уперше в історії, Генеральна Асамблея ООН консенсусом держав-членів затвердила резолюцію, у якій закликала усіх «дотримуватися олімпійського перемир'я у період від сьомого дня перед відкриттям і за сім днів після закриття Олімпійських ігор». З 2006 р. період перемир'я почав охоплювати і Паралімпійські ігри. За активну роботу з досягнення миру, ООН надав МОК статус спостерігача. Але проблема перемир'я полягає у тому, що резолюція ООН має рекомендаційний характер і тому не є обов'язковою до беззаперечного дотримання. Навіть перше перемир'я 1994 р. було порушене за війни Югославії у Хорватії та Азербайджану з Вірменією, які воювали за Нагірний Карабах.

І так відбувалося за кожної Олімпіади: від агресії Росії проти Грузії та України, придушення курдів у Ірані та Туреччині, численних громадянських (і не тільки) війн в Африці та на Близькому сході, до боротьби Камбоджі та Таїланду за святиню на кордоні двох держав.

Російська Федерація порушувала перемир'я тричі: під час Олімпіади у Пекіні (2008 р.), у Сочі (2014 р.) та у Пекіні (2022 р.). Навіть, після допінгового скандалу, який розгорівся після участі спортсменів РФ у Олімпіаді в Сочі (2014 р.). МОК запровадив санкції і заборонив виступати російським спортсменам під прапором держави на Олімпіаді у Токіо (2020 р.) та на зимових Олімпійських іграх у Пхьончхані (Південна Корея, 2018 р.) і Пекіні (КНР, 2022 р.).

На жаль, НОК Росії і керівництво самої держави не вивчило уроки, і 24 лютого 2022 р., коли ще не завершилося олімпійське перемир'я, розпочало широкомасштабне вторгнення в Україну. Тобто, розв'язало війну в центрі Європи за масштабом, якого не було після Другої світової війни. Звісно, це викликало обурення світової спільноти. МОК запровадив санкції щодо спортсменів Російської федерації і Республіки Білорусь, як країн учасниць цієї війни та надав рекомендації міжнародним спортивним федераціям щодо відсторонення спортсменів країн-агресорів від участі у міжнародних змаганнях. Але чим ближче до Олімпійських ігор у Парижі (2024 р.), тим наполегливіше влада Росії тисне на міжнародні спортивні структури щодо участі спортсменів Росії і Білорусі у відбіркових змаганнях до участі в Олімпіаді. Позиція деяких міжнародних спортивних федерацій та самого МОК і ООН обурює світову спільноту, і все частіше звучать заклики окремих прогресивних країн, зокрема Польщі, країн Балтії та інших, щодо бойкоту Олімпіади у Парижі (2024 р.).

На жаль, як наслідок протиріч, конфліктів та війн, бойкоти мають місце у сучасному олімпійському русі. Так у:

1920 р. – на літні Ігри в Антверпені не допустили радянську Росію, а також країни, звинувачені у розв'язуванні Першої світової війни, - Німеччину, Австрію, Болгарію та Туреччину;

1948 р. – на Олімпіаду в Лондоні не допустили Німеччину та Японію, за розв'язування Другої світової війни;

1956 р. – у Олімпіаді в австралійському Мельбурні відмовилися брати участь 8 країн: Єгипет, Ірак, Ліван та Камбоджа – на знак протесту проти франко-британсько-ізраїльського вторгнення до Єгипту; Нідерланди та Швейцарія – через придушення радянськими військами антикомуністичного повстання в Угорщині; Китай – через запрошення команди Тайваню;

1964 р. – МОК ініціював ізоляцію збірної Південноафриканської республіки через несумісність політики апартеїду з олімпійським рухом, який забороняє будь-які форми дискримінацій. І лише у 1992 р. спортсменів із ПАР допустили до ігор;

1976 р. – Ігри в Монреалі проігнорували 28 африканських країн, на знак протесту щодо участі збірної Нової Зеландії, команда з регбі якої всупереч оголошеному спортивному бойкоту їздила на змагання до ПАР;

1980 р. – на Олімпіаду до Москви, на знак протесту проти введення військ СРСР до Афганістану, не приїхали 64 країни на чолі з США. Хоча 16 країн дозволили своїм учасникам взяти участь в індивідуальному порядку;

1984 р. – на Олімпіаду в Лос-Анджелес не прибули СРСР та 13 країн-союзників - під формальним приводом, що американська влада не надала гарантій безпеки їхнім спортсменам;

«В «золотий вік» діяло олімпійське перемир'я і усі воєнні дії припинялися на період Ігор, а через дві тисячі років ми зупиняємо Ігри і продовжуємо війни». Ці слова сказав Ейвері Брендедж, президент Міжнародного олімпійського комітету, напередодні змагань 1956 р. в Мельбурні.

На разі надзвичайно кризова ситуація олімпійського руху склалася у зв'язку з розв'язаною війною Росії проти України, яка почалася у 2014 р. анексією АР Крим та створенням воєнного конфлікту на Донбасі, і загостренням агресії 24 лютого 2022 р. широкомасштабним вторгненням на територію України, значними руйнуваннями, жертвами мирного населення і

викраденням дітей, насильницькою депортацією людей із окупованих територій. У цій віні, на теперішній час, вже загинуло 262 спортсмени і 363 спортивні споруди зруйновані.

Як поведе себе світова спортивна спільнота з вирішення допуску чи відсторонення спортсменів Росії і Білорусі від участі їх у Олімпійських іграх та міжнародних змаганнях? Чи стане на перешкоді агресії і захисту олімпійських цінностей та олімпійських ідеалів?

Сьогодні МОК знаходиться на етапі, якому немає аналогів в історії олімпійського спорту. Процеси модифікації Олімпійських ігор і всього міжнародного олімпійського руху, які відбуваються сьогодні, є настільки значними і принциповими, що однозначно передбачити їх майбутні результати вкрай важко.

Висновки.

1. На сьогодні, стає цілком зрозуміло, що олімпійський рух потребує реформування.
2. Міжнародна обстановка з наявними протиріччями, конфліктами та військовими протистояннями – спонукає до морально-етичних дилем та перегляду способів врегулювання питань політики, бойкотів, війн та перемир'я.
3. Серйозна демократизація МОК і всієї системи управління олімпійським спортом, збалансоване співробітництво ООН, МОК, НОК і МСФ – здатні поліпшити ситуацію в олімпійському русі.

Список використаних джерел

1. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. М. Олімпійський рух: історія і сучасність: у 2 кн. Київ, 2021. Кн1. 640 с.
2. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. М. Олімпійський рух: історія і сучасність: у 2 кн. Київ, 2021. Кн.2. 672 с.
3. Матеріали XXXII і XXXIII Генеральної асамблеї НОК України.
4. Олимпийский спорт: в 2 т. /В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка и др.; под. общ. ред. В. Н. Платонова. Киев : Олимпийская литература, 2009. Т.1. 736 с.

5. Звернення урядів 34 країн до МОК про недопущення спортсменів Росії та Білорусі до Олімпіади у Парижі 2024 року. URL: <https://www.pravda.com.ua/news/2023/02/20/7390210/>; <https://espresso.tv/vimogudo-mok-vidstoroniti-vid-olimpiadi-atletiv-z-rf-ta-bilorusi-povtorno-pidtverdili-34-kraini-zayava>.

6. Заява МОК від 22 лютого 2023 року. Міжнародний олімпійський комітет не планує знімати санкції з російських і білоруських спортсменів, які запровадив рік тому. URL: <https://ru.slovoidilo.ua/2023/02/22/novost/obshhestvo/mok-rasskazali-snimut-li-sankcii-rossijskix-i-beloruskix-sportsmenov>.

7. Рекомендації МОК від 28 березня 2023 року. URL: <https://focus.ua/uk/sport/557513-ye-umovi-mok-rekomenduye-dopuskati-rosiyan-ta-bilorusiv-do-uchasti-u-zmagannyah>.

В. А. Бабаліч, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Я. В. Григоренко, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

АНАЛІЗ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПАНКРАТІОНІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. Успішне засвоєння базової техніки для будь-якого спортсмена у подальшому сприяє більш швидкому та якісному оволодінню складними руховими уміннями та формуванню навичок з технічного арсеналу в панкратіоні.

Необхідно наголосити, що зміст основного розділу навчально-тренувального процесу та методика навчання визначається передусім правилами змагань, а також специфічною для даного виду спорту змагальною діяльністю. Отже, одним із важливіших компонентом змагальної діяльності є технічна підготовка, відповідно, наскільки спортсмен буде підготовленим до поєдинку залежить його усіх під час виступу.

Оцінка технічної підготовленості полягає в оцінюванні кількісної та якісної сторін техніки, дій спортсмена під час виконання змагальних і тренувальних вправ. Контроль техніки здійснюється візуально та інструментально. Критеріями технічної майстерності спортсмена є обсяг техніки (число дій), різнобічність техніки (ступінь різноманітності рухових дій), а також їхня ефективність (спортивний результат) [1].

Керуючись означеними основними положеннями, щодо оцінки технічної підготовленості та вимогами навчальної програми [2], ми підібрали тести та розробили критерії оцінювання навчальних досягнень юних панкратіоністів, дієвість яких перевірено у ході дослідження.

Мета дослідження – здійснити аналіз технічної підготовленості панкратіоністів 9-10 років за розробленими критеріями.

Результати дослідження. Ефективність впровадженої методики щодо техніки виконання засвоєних прийомів перевірялась на основі порівняння показників КГ та ЕГ. Перевірка якості виконання прийомів здійснювалась відповідно до розроблених критеріїв, які враховували: доцільність положення, напрям зусиль, амплітуду рухів, результативність. Також встановлено рівні технічної підготовленості. Оцінка якості виконання кожного прийому визначалась за бальною школою:

- високий рівень – 8;
- вище від середнього – 6-7;
- середній – 4-5;
- нижній від середнього – 3-2;
- низький – 1 бал.

Результати тестових випробувань:

1. Контрольна вправа «Прямий удар руками в голову і тулуб». На початку експерименту між ЕГ і КГ суттєвих відмінностей у результатах не виявлено. За результатами кінцевого тестування виявлено, що в ЕГ високий рівень показало 40 % спортсменів, що на 6,3 % краще, ніж у КГ. Вищий від середнього рівень також виявився кращим в ЕГ на 6,6 %, а середній рівень – на 6,7 %. Показники низького рівня й нижче від середнього в ЕГ взагалі не виявлені.

2. Контрольна вправа «Бокові удари ліктем та кулаком у голову, тулуб». Аналізуючи результати даного тесту після експерименту, виявлено високий рівень якості його виконання як в ЕГ так і в КГ. Однак, в ЕГ якісний показник виявився кращим на 19,9 %, ніж в КГ. Вищий від середнього рівня і середній рівень показала однакова кількість спортсменів ЕГ та КГ 20 % і 13,3 % відповідно. Також у КГ залишились спортсмени, які показали прийом нижче від середнього та низький рівні (13,3 % та 6,7 % відповідно).

3. Контрольна вправа «Прямий удар ногою». Тест спрямований на перевірку техніки рухів ногами. Так спортсмени КГ та ЕГ на початку експерименту виконали посередньо. Надалі виявлено покращення якості виконання зазначеного прийому. Спортсмени ЕГ показали високий рівень технічної підготовленості, що на 33,3 % перевищує показник КГ. Кількість спортсменів, які мають вищий від середнього рівень в ЕГ менший на 13,4 %. Також в ЕГ не виявлено показників нижче від середнього і низького рівня.

4. Контрольна вправа «Удари гомілками по стегнах з середини та зовні» спортсменам найменше удалась як в ЕГ так і у КГ. Хоча результати тестування виявили невисокі показники, однак панкратіоністам ЕГ вдалося перевищити спортсменів КГ: на 13,4 % показник «вище від середнього», на 24,6 % середній рівень, на 33,4% меншим виявився показник «нижче від середнього», а низький взагалі не виявлено в ЕГ.

5. Контрольна вправа «Удар коліном знизу, збоку» виявилась складною як на початку експерименту так і по його завершенню: жоден спортсмен не продемонстрував високий рівень підготовленості. Кращі показники після

експерименту виявились в ЕГ: вище середнього рівня продемонструвало 46,7 % спортсменів, що на 33,4 % краще КГ, середній рівень в ЕГ вище на 20 %.

Висновки. Аналіз результатів експерименту показав, що запроваджена методика позитивно вплинула на рухові уміння панкратіоністів, а розроблені критерії дозволили якісно оцінити їх рівень технічної підготовленості.

Список використаних джерел

1. Методи самооцінки спеціальної фізичної і спортивної підготовленості з обраного виду спорту URL: https://studme.com.ua/164001164125/meditsina/metody_samoosenki_spetsialnoy_fizicheskoy_sportivnoy_podgotovlennosti_izbrannomu_vidu_sporta.htm

2. Панкратіон. Навчальна програма для спортивних шкіл. Мандрік О. П., Томенко О. А., Чередніченко С. В., Наконечний І. Ю. Київ, 2010. 53 с.

S. V. Bondarenko, PhD, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Olympic and Professional Sports
V. Vinnychenko Central Ukrainian State University

P. V. Ivanenko, 2nd year Master's Faculty of Physical Education,
V. Vinnychenko Central Ukrainian State University

SCIENTIFIC BASIS FOR DEVELOPING A METHODOLOGY OF TACTICAL PREPARATION IN CHILDREN'S FOOTBALL

Introduction. The development of modern football is directly related to the process of continuous improvement of players' training methods. Among the many areas of football training, tactical preparation occupies a leading position. Knowledge of theoretical and methodological principles of sports tactics helps to accurately assess the game situation, appropriately select the means and methods of competitive activity taking into account individual characteristics, classification, and level of preparedness of opponents and partners (V. E. Keller, V. M. Platonov, 1993).

The purpose of the study is to investigate the peculiarities and content of tactical preparation of young footballers, preconditions and opportunities for creating a methodology for developing tactical preparation in children's football.

Research results. Analysis of scientific and methodological literature shows that there are currently no uniform views on the age at which regular training should begin. Normative documents in our country recommend starting the initial training of footballers from 6-12 years old [5].

In football countries such as Argentina, Brazil, Germany, England, France, and others, the age of starting training sessions reaches 5-6 years. This can be explained by the desire of coaches to "find" talented children for training at the earliest possible stage.

Regarding the content of training for beginner groups, it should be noted that the current initial program for sports schools emphasizes teaching the fundamentals of technique, as well as individual and group tactics [5]. This combination appears quite logical, as the term "technical-tactical preparation" is a defining basic principle in modern sports [3]. The belief that in initial training, technique is primary and tactics are secondary is an undisputed truth for many coaches. However, recent research suggests that this primary-secondary hierarchy creates a certain temporal gap, where learning technical skills becomes an end in itself and disrupts the purpose of technical skills as a tool for realizing tactics [1]. In this regard, the problem of developing appropriate tactics training methodologies at the level of children's football, specifically for 5-6 year-olds and even younger, becomes relevant.

In theoretical terms, a player's tactical activity involves solving operational tasks that arise in the process of interacting with partners and competing against opponents. It is believed that a player's tactical readiness is determined by their tactical knowledge, skills, and abilities. It is convincing to predict that it is the tactical abilities that will limit the level and pace of development of the first two components.

Tactical-sporting abilities refer to a player's ability to use their mental and physical abilities, technical and tactical skills in various match conditions to solve individual and tactical tasks. A more concise definition of the concept of "tactical

abilities" was reduced to "the readiness of a player to choose the best solution". It has also been found that the development of tactical abilities is determined by two main factors: genetic (inherited characteristics of analytical systems and characteristics of the creation of neural networks of the central and peripheral nervous systems) and qualitatively acquired motor experience.

It is clear that in 5-6-year-old children who are just starting training, only the genetic component of their abilities for tactical preparation should be sought. It should be noted that "tactical giftedness" in children's sports is a fairly new concept, which is formulated as a system of cognitive and psychological abilities.

Issues: 1. The global trend of starting football training at the age of 5-6 creates new directions and approaches for the development of scientific and methodological support for the training process at this age. 2. A promising direction for the development of children's football is the creation of innovative methods of tactical training for children based on genetic components and tactical giftedness. 3. For the development of a method for the development of tactical training, there is a certain scientific basis based on the possibility of training perceptive-attentional mnemonic abilities in preschool children.

References

1. Nikolayenko V. V. Racionalnaya sistema mnogoletnej podgotovki futbolistov k dostizheniyu vysshego sportivnogo masterstva: monografiya. Kiyiv, 2014. 36 s.
2. Ogorodnikova L. A. Takticheskaya odarennost kak kriterij sportivnogo otbora. 2012.
3. Platonov V. M. Suchasna sistema sportivnogo trenuvannya: pidruchnik. Kiyiv : Persha drukarnya. 2021. 672 s.
4. Rovnij A. S., Lizogub V. S. Psihosensorni mehanizmi upravlinnya ruhami sportyvnykh: monografiya. Harkiv : HNADU. 2016. 360 s.
5. Futbol: navchalna programa dlya dityacho-yunackih sportyvnykh shkil, dityacho-yunackih shkil olimpijskogo rezervu ta shkil vishoyi sportyvnoyi majsternosti. Kiyiv : nauk.-metod. komitet FFU. 2003. 106 s.

С. В. Бондаренко, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

С. Ю. Ігнатенко, студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ШВИДКОСТІ ОПЕРАТИВНОГО РЕАГУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ

Вступ. Пішохідний туризм (від англ. *hiking* - легка хода) є одним з найпоширеніших видів спортивного туризму, основною метою якого являється подолання групою спортсменів маршруту по місцевості з місця відправлення до місця прибуття за вказаний проміжок часу. Екстремальність ситуацій, що доволі часто виникає на маршрутах підвищеної складності, потребує великого напруження уваги для швидкого вибору ефективної дії чи її припинення, або переключення на зовсім іншу дію [2]. Таким чином вивчення механізмів оперативного реагування у пішохідному туризмі та шляхів їх удосконалення є, на нашу думку, перспективним напрямом підвищення ефективності тренувального процесу.

Мета дослідження – полягала у вивченні механізмів оперативного реагування та пошуку ефективних методів його поліпшення.

Результати дослідження. Для коректного вивчення проблеми оперативного реагування доцільно розглянути такі базові поняття, як “швидкість” та “швидкість мислення”, у контексті саме пішохідного туризму, оскільки вони дещо відрізняються стосовно інших видів спорту.

Швидкість - це специфічна рухова здатність до екстремальних рухових реакцій і високої прудкості рухів, які виконуються при відсутності значного зовнішнього опору й складної координації роботи м'язів [1; 3].

Швидкість мислення - це здатність оперативно розібратися у складній ситуації, терміново обдумати правильне рішення й прийняти його [3].

Важливим є також розуміння того, що фізіологічний механізм прояву швидкості щільно пов'язаний зі швидкісними характеристиками (тобто рухливістю) нервових процесів, які інтегруються у багатофункціональну властивість центральної нервової системи (ЦНС) і периферичного нервово-м'язового апарату (НМА). Таким чином первинною ланкою оперативного реагування у пішохідному туризмі буде процес швидкісного мислення, продуктом якого буде план розв'язання певного рухового завдання у певний оптимальний, тобто адекватний до виниклої ситуації спосіб. Вторинною ланкою процесу оперативного реагування буде процес безпосередньої реалізації розробленого плану рухових дій шляхом швидкісної реалізації набутих у процесі тренувань технічних умінь та навичок на рівні досягнутої загальної та спеціальної фізичної підготовленості. З точки зору практики спортивного тренування в оперативному реагуванні оцінюється комплексна (тобто інтегрована перша і друга ланки) реакція організму спортсмена на пропонувані окремі вправи з відповідною корекцією засобами педагогічного контролю (у разі необхідності) з метою досягнення заданого тренувального ефекту [4].

Принципово важливим питанням, з огляду на мету нашого дослідження є вивчення шляхів удосконалення швидкості реагування. Науковцями було виявлено, що в процесі змагальної діяльності спортсмени вищих розрядів здатні реагувати, випереджаючи просторові та часові характеристики об'єктів, що рухаються, демонструючи так звані *реакції передбачення*, які складають дуже часто більшість результативних реагувань [4]. Щоб досягти такого високого рівня оперативного реагування в тренуваннях слід використовувати сенсомоторний метод, основу якого складає здатність спортсмена розрізняти часові мікроінтервали. Реалізація зазначеного методу для розробки методики

удосконалення швидкості оперативного реагування буде ґрунтуватися на наступних дидактичних положеннях:

- засвоєння кожного виду реакцій (простих, диз'юнктивних, диференційованих) має відбуватися по черзі, а кожен вид реагування спочатку вдосконалюється самостійно, без об'єднання з іншими;

- удосконалення антиципацій (просторових і часових передбачень) повинно відбуватися однозначно з вдосконаленням техніко-тактичної майстерності;

- при удосконаленні здібностей до реагування послідовно скорочується тривалість моторного компоненту прийому;

Висновки. 1. Проблема підвищення швидкості оперативного реагування у пішохідному туризмі актуалізується у зв'язку з вирівнюванням рівня показників інших складових підготовленості спортсменів. 2. Побудова ефективної методики удосконалення швидкості оперативного реагування має базуватися на підґрунті сучасних знань про нейрофізіологічні механізми формування реакцій передбачення. 3. Перспективним підходом до розробки методики удосконалення швидкості оперативного реагування є сенсомоторний метод.

Список використаних джерел

1. Кувик П. П. Туризм – отдых, спорт, здоровье. Киев : “Реклама”. 1983. 88 с.
2. Никишин Л. Ф., Коструб А. А. Туризм и здоровье. Киев : Здоровье. 1991. 226 с.
3. Мудрик Ж. С., Добринський В. С., Деделюк Н. А., Самолук В. І. Методика формування ситуативного мислення в процесі підготовки юних спортсменів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського нац. ун-ту імені Лесі Українки*. Фізичне виховання і спорт. Луцьк. 2016. Вип. 23. С. 138-144.
4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ : Перша друкарня. 2021. 672 с.

С. В. Бондаренко, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

А. П. Крамаренко, студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

СУТНІСТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТАКТИЧНОГО МИСЛЕННЯ У ВОЛЕЙБОЛІСТОК 9-12 РОКІВ ЗАСОБАМИ МОДЕЛЮЮЧИХ ЗАВДАНЬ

Вступ. Тактична підготовка посідає провідне місце у тренувальному процесі спортсменів. Вивченням теоретичних аспектів проблеми тактичної підготовки займалися В. М. Платонов, В. С. Келлер, Л. П. Матвеев, В. В. Медведєв, зокрема у волейболі Ю. Д. Желєзняк, Є. Ю. Дорошенко, А. І. Дубенчук, В. І. Ковцун, В. О. Пустовалов та ін. Але переважна більшість цих та інших досліджень присвячені тактичній підготовці елітних спортсменів. Проте наукових праць, що вивчають процеси формування тактичної підготовленості юних волейболісток вкрай недостатньо, що й визначило проблематику нашого наукового пошуку.

Мета дослідження – визначити сутність та вивчити процес становлення і формування тактичного мислення юних волейболісток 9-12 років засобами моделюючих завдань.

Результати дослідження. Аналізуючи понятійний апарат за напрямом «тактична підготовка» слід зазначити, що науковці достатньо одностайні у визначення понять «спортивна тактика», «тактичні знання», «тактичні вміння», «тактичні навички». Окремо слід зупинитися на терміні «тактичне мислення». За визначенням В. В. Медведєва «тактичне мислення – мислення спортсмена в

процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу і психологічної напруги, безпосередньо спрямоване на вирішення конкретних тактичних задач» (цитуються за В. М. Платоновим) [3, с. 291].

На нашу думку, наведений термін не пояснює власне природу і сутність цього процесу, оскільки намагається визначитися «через себе», що є доволі некоректним стосовно наукових понять [4]. Тому логічним виглядає судження про мислення, як розумову здатність людини, що продукує інтелект, тобто здібність до навчання, адекватної оцінки нової ситуації, запам'ятовування, абстрагування та ін. Беручи до уваги теорію множинності проявів інтелекту Говарда Гарднера [1], тактичне мислення можливо розглядати як вияв та поєднання тілесно-кінестетичного (тобто рухового) та просторового видів інтелекту. Синтез зазначених видів інтелекту утворює *ігровий інтелект* [1].

З'ясувавши таким чином сутність даного явища, можливо сформулювати наступне визначення: «Тактичне мислення – це прояви індивідуального і/або командного ігрового інтелекту, які спрямовані на розв'язання рухових завдань у певний спосіб, що обумовлені умовами змагальної діяльності кожного виду спорту».

Таким чином, наведене визначення поняття дає можливість зафіксувати ті специфічні та сутнісні ознаки, що характеризують дане явище. Для обґрунтування та підтвердження інтелектуальної природи тактичного мислення було проведено експрес-тестування юних волейболісток 9-12 років (n=15), які мали приблизно однаковий стаж спортивних тренувань та початковий рівень тактичної підготовленості.

Розроблений експрес-тест складався з 20 питань, розділених на два блоки (по 10 запитань у кожному). Перший блок включав «Загальні питання тактичної підготовки», а другий – «Ситуаційні задачі».

Результати тестування показали наступне: високий рівень розвитку тактичного мислення мають 20 % волейболісток; середній рівень показали 47 % волейболісток; низький рівень тактичного мислення мають 33 % волейболісток. Прикметним було співвідношення правильних відповідей між першим і другим

блоками, а саме 53:37, що може вказувати на те, що суто теоретичні питання вимагають простого відтворення інформації, що запам'яталась, а розв'язання ситуативних задач – інтелектуальної складової тактичного мислення.

Висновки.

1. Критичний аналіз тематичних джерел дозволив сформулювати нове, більш коректне, на нашу думку, визначення поняття «тактичне мислення».

2. Обґрунтування нового визначення «тактичного мислення» потребує більш широкої експериментальної перевірки.

3. Становлення та формування тактичного мислення юних волейболісток 9-12 років має свої особливості, що полягають в інтелектуальних складових цього процесу, котрі слід враховувати в тренуваннях за напрямом «тактична підготовка».

Список використаних джерел

1. Бондаренко С. В., Савченко В. В., Скляніченко С. О. Розвиток ігрового інтелекту як основа процесу навчання техніко-тактичним діям юних футболістів дошкільного віку. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-пед. проблеми фіз. культури (фізична культура і спорт)*, 11 (157). С. 40-44.

2. Гарднер Г. Структура розуму: теорія множественного інтелекта: пер. с англ. А. Н. Свирид; под. ред. Э. В. Крайникова. Москва : ООО «И. Вильямс», 2007. 512 с.

3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.

4. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі: навч. посібник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. 264 с.

S. V. Bondarenko, PhD, Associate Professor, Associate Professor at the
Department of Theory and Methods of Olympic and Professional Sports
V. Vinnychenko Central Ukrainian State University
V. S. Musienko, 2nd year Master's student Faculty of Physical Education,
V. Vinnychenko Central Ukrainian State University

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL APPROACHES TO DEVELOPING FOOTBALL PLAYERS' GAME THINKING

Introduction. The decline of Ukrainian football in recent years objectively requires an analysis of the entire athlete training system. Gradually, there is a growing understanding that modern world-class football is primarily an intellectual game. The concept of intellectual football was born in the mid-20th century, thanks to the ideas of legendary Dutch experts (coaches and footballers) R. Michels and J. Crujif. Later, it was developed into a scientific level by V. Lobanovskiy and A. Zelentsov and their followers. In recent years, there has been a tendency in Ukraine to involve children in the development of the concept of intellectual football. Thus, the Kiev Football Center for the Development of Children's Football "Futbik", the Lviv Children's Football Club "Ecoland", the Kropyvnytskyi Children's Football Club "Nika", and others invite children to training sessions from the age of 4-5. It seems that practicing coaches, following the best practices of European clubs, were the first to empirically discover that football talent needs to be sought as early as possible. However, what football thinking and what intellectual abilities of a footballer are remains little known to scientists and practicing specialists.

Goal - To analyze the concept of "game thinking of a football player" as manifestations of intelligence and identify the most common approaches to its formation.

Research results: There is hardly any other concept in the field of physical culture and sports that has such diverse and contrasting interpretations as the concept of "game thinking of football players." However, for the sake of comparative

analysis, it is necessary to first present a synonymous group of concepts, namely: "sports thinking," [2] "tactical thinking," and "creative game thinking [3]." The unity of views of the vast majority of researchers lies in understanding the general neurophysiological mechanisms of thinking and attempting to differentiate these mechanisms to produce a specific form of thinking when transitioning from perceiving the real surrounding world to the game situation on the football field [4].

An examination of the conceptual apparatus allows for identifying two most common approaches to the formation of game thinking in the practice of training process [5].

The first approach, which is systemic and activity-based, involves teaching standard solutions to typical situations, which involves implementing regulated decisions (i.e., free, automatic possession of tactical skills of game thinking). The second approach - the search-situational approach - involves developing the ability to improvise non-standard solutions in typical situations, which requires the use of much more intellectual potential of game thinking. Thus arises the strategically important but quite controversial question: "Whom should our sports schools, children's football centers, and football clubs prepare? A player trained in tactical options or a player who reveals his individuality through an innate and acquired level of football intelligence?" It is clear that such a division of players is quite conditional, as each young footballer goes through certain stages and levels of development of game thinking during training [1; 4].

However, this approach allows for identifying two main types of game thinking. The first type of player is characterized by dominant logical game thinking: the player clearly knows his functional duties and systematically works on the quality of their implementation. Subsequently, the footballer accumulates game experience by solving tactical tasks, thereby ensuring the stability and reliability of his game. The second type of player is characterized by dominant creative thinking, which is determined by individual features of game thinking. In terms of improvement, this

type is close to heuristic (combinatorial) game thinking. In this regard, L. S. Frolova emphasized that not all players can generate ideas that can help the team play non-standardly and see what many cannot. This is probably what distinguishes stars who see further, understand deeper, and through whom the coach brings his ideas and game setting into the team's play [4].

Conclusions. 1. The concept of "game thinking of football players" becomes dominant for further development of the concept of intellectual development of football. 2. The formation and development of game thinking in young football players takes place in the training process through the implementation of two main approaches: system activity-based and search-situational. 3. Different conceptual approaches to the formation of game thinking of football players produce two main types of game thinking, namely logical and creative-heuristic.

References

1. Kostyukevich V. M. Sportivni igri [kurs lekcij] : Navch. Posibnik. Vinnicya : Planer, 2012. S. 10.
2. Linec' M. M. Zagal'na teoriya pidgotovki sportsmeniv. L'viv : L'vivs'kij derzhavnij universitet fizichnoï kul'turi, 2015. S. 2.
3. Sakazli F. I. Rozvitok tvorchoosti v sportivnih igrah: Kurs lekcij. Mikolaïv : Mikolaïvs'kij nacional'nij agrarnij universitet, 2015. S. 4.
4. Frolova L. S. Metodika diagnostiki special'nih rozumovih zdibnostej sportsmena: *Kharkiv Slobozhans'kij visnik*, 2007. №1. S. 20-24.
5. Squire K. Games in education. *International Journal of Intelligent Simulations and Gaming*. 2003. P. 49-62.

С. В. Бондаренко, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Р. М. Тілоха, студент першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ПЕРСПЕКТИВИ ТА ПОТЕНЦІАЛ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ МОДЕЛЮВАННЯ У ТАКТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Вступ. Тактична підготовка посідає провідне місце в сучасній системі підготовки спортсменів. Основою тактичної підготовки у футболі є тактичне мислення. В наукових працях В. В. Медведєва 1987, А. В. Дулібського 2000, В. М. Платонова 2021 та ін. під цим поняттям розуміють здатність спортсмена і зокрема футболіста розв'язувати конкретні тактичні завдання в умовах дефіциту часу, психічної напруги, що виникають в процесі змагальної діяльності. Тому особливе місце в процесі підготовки футболістів – початківців повинно бути відведено формуванню індивідуальної та командної тактичної грамотності гравців. Власне рівень недостатньої тактичної підготовленості спонукає окремих фахівців, тренерські штаби до пошуку та апробації все більш ефективних моделей тактичних дій у нападі та захисті.

Таким чином вивчення проблеми формування тактичного мислення футболістів – початківців потребує більшої уваги, що й зумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження – вивчити передумови до використання методу моделювання для тактичної підготовки футболістів – початківців.

Результати дослідження. Аналіз доступних нам науково-методичних джерел свідчать, що у теоретичному аспекті тактична діяльність футболістів розглядається як здатність до розв'язання оперативних завдань, що виникають в процесі взаємодії з партнером і протиборстві з супротивниками [2]. Високий рівень тактичної підготовленості характеризується єдністю знань і практичних умінь щодо їх застосування при розв'язання конкретних тактичних завдань [2; 4]. Цілком зрозуміло, що кожен більш складний рівень таких завдань має базуватися на відповідній технічній, функціональній, фізичній підготовленості футболістів [5].

Протягом всього часу існування гри у футбол тактичні схеми гри постійно вдосконалювалися. Численні тактичні розробки від кращих фахівців футболу об'єктивно підштовхували до широкого запровадження у тренувальний процес методу моделювання. На думку І. Г. Максименка ефективність керування тренувальним процесом тісно пов'язана саме з моделюванням, тобто процесом побудови, вивчення та використання моделей для визначення й уточнення характеристики, оптимізації, підготовки та участі в змаганнях [4].

Таким чином значущість напряму тактичної підготовки футболістів з огляду на можливості методу моделювання надзвичайно зростають, але за умовами дотримання за наступних вимог:

- 1) формулювання чіткої мети моделювання;
- 2) визначення умов за якими оригінал переходить до моделі і назад;
- 3) виділення ключових кількісних значень параметрів моделі;
- 4) встановлення зв'язків між параметрами функціонування моделі.

Фахівці визначають, що можливості моделювання можуть бути успішно реалізованими на будь-якому рівні підготовки футболістів [1,5]. Завдяки змодельованим на тренуваннях ситуаціям, що максимально наближені до умов змагальної діяльності, випробовуються моделі гри з конкретними суперниками. Для визначення рівня реалізації розроблених модельних характеристик змагальної діяльності необхідно використовувати оцінку спеціалізації та

інтегральну оцінку техніко-тактичної підготовленості, при формуванні яких слід опиратися на поняття ефективності, надійності та змагальної активності, а також враховувати коефіцієнти значущості техніко-тактичних дій гравців з різними амплуа. У сучасному футболі нагромаджено певний досвід моделювання тактичної підготовки, розроблену значну кількість моделей тренувальних програм. Проте стратегія тактичної підготовки футболістів, і особливо, футболістів – початківців практично не відпрацьовується [3].

Висновки.

1. Аналіз літературних джерел свідчить про принципову можливість використання методу моделювання в процесі тактичної підготовки футболістів і команд різних рівнів.

2. Засоби тактичної підготовки все більше трансформуються у справи моделюючого характеру, які за своєю сутністю є стимуляторами змагальної діяльності.

3. Використання методів моделювання в практиці підготовки футбольних команд позитивно впливає на підвищення рівня тактичної підготовленості та потребує подальшого вивчення.

Список використаних джерел

1. Дулібський А. В. Визначення модельних характеристик техніко-тактичної діяльності юних футболістів. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. статей. Львів. ЛДІФК. 2000. Вип. 4. С. 216-219.

2. Карпа І. Я. Удосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів різного ігрового амплуа в окремих зонах ігрового поля: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. ЛДУФК : Львів, 2013. 20 с.

3. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография. Вінниця, 2006. 683 с.

4. Максименко И. Г. Соривновательная и тренеровочная деятельность футболистов: монография. Луганск : Знання, 2009. 258с.

5. Осадець М. М., Байдюк М. Ю. Основи тактичної підготовки у футболі: навч. посібник. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2021. 104 с.

С. М. Воронай, кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

А. О. Бурдун, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ДЗЮДОЇСТОК 15-18 РОКІВ

Вступ. Дзюдо є одним із популярних видів єдиноборств в Україні і має достатню розгалужену мережу клубів по підготовці атлетів і атлеток. Отримати найкраще досягнення або максимальну кількість балів у поєдинку з дзюдо є основою підготовки. Дзюдоїст повинен мати оптимальну фізичну працездатність у результаті тренувального процесу [6].

Періодизація програми підготовки є стратегічним кроком у тренувальному процесі для підтримки та контролю стану спортсменів під час тренування, а також максимізації продуктивності їх під час змагань [1; 5].

Тому побудова програм мезоциклів підготовки є актуальною проблемою, з якою має справу тренер при підготовці кваліфікованих дзюдоїсток. Тренувальні програми повинні бути зосереджені на навантаженні, яке необхідно надавати [4], для досягнення максимальної фізичної підготовленості, оскільки тренування спрямоване на підвищення працездатності на основі морфологічної та функціональної адаптації [3].

Особливо актуальним на сьогодні є питання пов'язане з побудовою програм передзмагальних циклів підготовки кваліфікованих дзюдоїсток з урахуванням особливостей функціонування їх організму [2].

Мета дослідження – розробити та визначити ефективність програми передзмагального циклу підготовки кваліфікованих дзюдоїсток 15-18 років.

Результати дослідження. Програмою передзмагального циклу підготовки кваліфікованих дзюдоїсток 15-18 років у нашому дослідженні є система взаємопов'язаних складників, що спрямовані на підвищення ефективності організації навчально-тренувального процесу на передзмагальному етапі.

Запропонована програма передзмагального циклу підготовки кваліфікованих дзюдоїсток була побудована з урахуванням особливостей функціонування жіночого організму – за допомогою використання різноспрямованих занять, котрі сприяли формуванню оптимальної структури змагальної діяльності кваліфікованих дзюдоїсток.

Структура програми включала три мікроцикли: ударний, підвідний і змагальний. Тривалість мікроциклів визначалася працездатністю дзюдоїсток у тій чи іншій фазі оваріально-менструального циклу (ОМЦ). Структура тренувального дня мала 1-3-разові заняття у залежності від працездатності атлеток та завдань, котрі потрібно було розв'язувати на протязі дня.

Зміст програми підготовки включав модельні тренувальні заняття різної спрямованості: активізація функціонального стану після попереднього тренувального дня – зарядка; функціональна підготовка – кросова, вправи з резиною, ігрові вправи, тренування без кімоно; технічна підготовка: кімоно; техніко-тактична підготовка: кімоно; інтегральна підготовка: рандорі, кімоно-партер, навчальні сутички на татамі, змагальні сутички; відновні заняття: сауна, відновні заходи, активний відпочинок (прогулянки по лісопарковій зоні) (табл. 1).

Всі завдання, що розв'язувалися на тому чи іншому тренувальному занятті були взаємопов'язані між собою. Динаміка тренувальних навантажень відповідала рівню працездатності дзюдоїстки у тій чи іншій фазі ОМЦ.

Ефективність програми передзмагального циклу підготовки визначалась за результатами участі у змаганнях (табл. 2).

Таблиця 1

**Модель тренувального заняття рандорі кваліфікованих дзюдоїсток
15-18 років у передзмагальному циклі підготовки**

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	Підготовча частина	15 хв.	
1.1.	Загальна розминка	10 хв.	
	Біг	5 хв.	Середній темп
	Загальнопідготовчі вправи на місці	5 хв.	На всі групи м'язів
1.2.	Акробатика	5 хв.	
II	Основна частина	80 хв.	
2.1.	Боротьба в партері	16 хв. 3 x 4 хв.	з різними суперниками Між сутичками 2 хв. активного відпочинку
2.2.	Активний відпочинок	4 хв.	
2.3.	Учікомі	8 хв.	
2.4.	Активний відпочинок	4 хв.	
2.5.	Вдосконалення техніки кидків: 5 разів кидає №1, потім 5 разів №2.	20 хв.	
2.6.	Активний відпочинок	4 хв.	
	Рандорі (боротьба в стійці)	26 хв. 4 x 5 хв.	з різними суперниками Між сутичками 2 хв. відпочинку
III	Заклучна частина	8 хв.	
3.1.	Заминка	3 хв.	Вправи на стимуляцію процесів відновлення
3.2.	Вправи на розтягування	5 хв.	

Таблиця 2

Результати виступів збірної України серед жінок віком до 18 років.

Кубок Європи (Бухарест, 7.04.2022 р.)

ПП, дзюдоїстки	Вагова категорія	Зайняте місце
М-ко Маргарита	44 кг	1 м
С-н Анастасія	44 кг	2 м
Б-ва Марія	48 кг	3 м
Ш-к Юлія	52 кг	3 м
В-на Меланія	52 кг	3 м
К-ко Юлія	63 кг	3 м

Висновки. У результаті проведеного дослідження можна зробити певні висновки: програмування передзмагальних циклів підготовки кваліфікованих дзюдоїсток повинно базуватися на урахуванні індивідуальних особливостей функціонування жіночого організму і будуватися на основі динаміки працездатності у тій чи іншій фазі ОМЦ та завдань підготовки до змагань;

ефективність запропонованої моделі передзмагального циклу підтверджена успішним виступом дзюдоїсток на офіційних міжнародних та національних змаганнях.

Список використаних джерел

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.
2. Шахлина Л. Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. Киев : Наукова думка, 2001. 327 с.
3. Bompa T, Buzzichelli C. *Periodization Training for Sports*. Edition 3. United States of America: Human Kinetics; 2015.
4. Issurin VB. Benefits and Limitations of Block Periodized Training Approaches to Athletes' Preparation: A Review. *Sport Med*. 2016, N 46(3) S. 329-38. URL: <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0425-5>
5. Los Arcos A, Mendez-Villanueva A, Martínez-Santos R. In-season training periodization of professional soccer players. *Biol Sport*. 2017, N 34(2). S. 149-55. URL: <https://doi.org/10.5114/biolsport.2017.64588>
6. Tavares Junior AC, Drigo AJ. Application of training periodization models by elite judo coaches. *Arch Budo*, 2017, N 13. S. 139-146.

В. С. Давлетчаров, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: **С. В. Мішин**, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ОСНОВИ ТЕХНІКИ НАВЧАННЯ У ПАНКРАТІОНІ

Вступ. Сучасний спорт з кожним днем набирає обертів у підготовці спортсменів та участі в змаганнях. Зокрема, при проведенні спортивних

змагань, організації і участі у навчально-тренувальних зборів спортсменів, різноманітних тренерських метод семінарів відбувається обмін знань та накопичується інформація щодо нових методик підготовки спортсменів.

Дослідження наукових праць вчених С. І. Гуськов, В. М. Платонов (2000), І. І. Переверзин, Ф. П. Сулов (2002), І. С. Павлюк (2007), присвятили свої дослідження проблемі модифікації сучасного спорту, розвитку спорту вищих досягнень [2; 3].

У своїх наукових роботах С. В. Чередніченка та О. А. Томенка наголошують, що сучасна студентська молодь виявляє зацікавлення до занять з панкратіону, які сприяють зміцненню здоров'я, удосконаленню спеціальних фізичних якостей та техніки виконання вправ [1; 2].

І. Ю. Наконечний займається дослідженням психологічних аспектів та стану спортсменів, які займаються панкратіоном [6]. Проблемним питанням тренувального процесу в панкратіоні присвячені роботи Д. А. Конькова. На думку автора спортсмени змішаного стилю тренуються за шаблонами зі своїх базових видів спорту, таких як бокс, кікбоксинг, дзюдо, боротьба тощо і намагаються змінити техніку під змішані одноборства [3].

Мета дослідження – провести теоретичний аналіз техніки навчання панкратіону.

Результати дослідження. Панкратіон – поєднання різних видів єдиноборств, що поєднує в собі різноманітні прийоми боротьби і кулачного бою, сучасного тайського боксу, кік-боксингу, тощо.

Спортивний панкратіон на сьогодні визнаний одним із найкрасивіших та найскладніших видів єдиноборств. Правила змагань із панкратіону включають три розділи: поєдинки без ударів – «граплінг»; поєдинки із обмеженим повним контактом – «традішн»; поєдинки з повним контактом – «фул» [2].

Час поєдинків у всіх розподілах основний складає 5 хвилин, якщо рівний рахунок додається додаткова хвилина. На сьогодні популярний у панкратіоні розподіл «граплінг». Він є боротьбою на підкорення і його основна мета це примусити суперника до здачі. Використання ударної техніки у «граплінгу»

суворо заборонено. Але оцінюються вихідні позиції в партері та кидки за що спортсмен отримує бали. Його можна назвати універсальним видом боротьби, так як тут застосовуються прийоми із усіх існуючих видів боротьби і найменші заборони по техніці.

Розділ «традішн» відноситься до змішаних одноборств, але в порівнянні з «фулом» тут є певні обмеження по правилам. Отже, основна заборона це відсутність ударів в голову як в стійці так і в партері. Характеризуючи форму спортсмена в розділі «традішн» сьогодні вона майже не відрізняється від інших розділів, але раніше бійці змагались в «індіго» (спортивні штани і куртка з елементами давньогрецького забарвлення [2]).

Описуючи розділ «фул» то це – найбільш жорсткий і класичний виз змішаного одноборства. У ньому дозволяється маже усі види технічних прийомів, які застосовуються у боротьбі та ударній техніці, але одна серйозна заборона удар коліном у голову. У «фулі» для безпеки спортсмена обов'язково використовують захисний шолом, паховий бандаж і фути. До спортивного екіпірування можна віднести те що спортсмени повинні бути одягнені в чорні шорти та в голубий або червоний рашгард (спеціальна облягаюча футболка). Особливості пов'язані із правилами змагання у панкратіоні є те що окрім ударної та кидкової техніки, високо оцінюються положення та технічні дії спортсмена [4; 5].

Дослідження наголошують, що за останні роки панкратіон був у складі Всесвітньої організації любительської боротьби (FILA), і це не могло не відобразитися на розвиток панкратіону.

Велика кількість науковців доводять, що підготовка спортсменів в єдиноборствах представляє собою багатокomпонентну систему, всі частини якої (фізичної, технічної, тактичної, психологічної) знаходяться в суворій взаємодії, але кожен з компонентів вирішує свої певні задачі.

Висновки. Панкратіон – є сучасним видом спорту, спортивною складовою, яка спрямована на сприяння гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональної можливості та фізичної підготовки чоловіків.

Список використаних джерел

1. Андрійцев В. О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дис. канд. фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2016. 22 с.
2. Согор О. Характеристика основних технічних прийомів у панкратіоні. *Молода спортивна наука України*. 2018. Т. 1. С. 24.
3. Старіков В. С., Головач І. І., Рибак Л. О., Бугайов М. Л. Вдосконалення технічної підготовленості спортсменів при переході у панкратіон з іншого виду спорту. *Єдиноборства*. 2021. С. 83-92.
4. Горіхів Л. І., Спиридонов Е. А. Характеристика поєдинку і класифікація захисних і атакуючих дій і прийомів, використовуваних в панкратіоні. *Теорія і методика фізичної культури*. 2005. № 1. С. 113-119.
5. Гуцул Н. З. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2015. С. 95-100.
6. Наконечний І. Взаємозв'язок спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура, 2019. № 33. С. 62-67.

М. В. Даренко, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: **С. Г. Собко**, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ У ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Вступ. Футбол – це одна з найяскравіших і популярних ігор сучасності та одна з найдоступніших ігор. Не дивлячись на це, наші професійні футболісти не

можуть конкурувати з футболістами з Європи. Виходом із ситуації, що склалася, вбачається повернення до індивідуально сильних футболістів, що можуть, завдяки своїй техніко-тактичній підготовці, інтегруватися у будь-який колектив. Сьогодні взаємозв'язок тактики і техніки очевидний, адже остання є її інструментом.

Мета дослідження полягала в теоретичному аналізі індивідуалізації техніко-тактичної підготовки юних футболістів.

Результати дослідження. Як стверджує Сергієнко Л. П. :”Техніка гри у футбол охоплює всі процеси руху з м'ячем і без м'яча. Техніка гри поділяється на техніку з м'ячем і техніку без м'яча. Техніка гри без м'яча містить біг і різні форми зміни його напрямку, техніку стрибків, фінти без м'яча та захисні позиції. Техніка з м'ячем охоплює удари по м'ячу ногою та головою, ведення м'яча, прийоми відбирання м'яча, фінти з м'ячем, вкидання, прийом м'яча та воротарську техніку” [4, с.729] Але навіть оволодіння цими всіма аспектами не гарантує, що юний футболіст потрапить у професійний футбол, команду чи збірну країни. Футболіст має мати свою індивідуальність дій як з м'ячем так і без нього, мати креативне мислення.

Тактика – це організація індивідуальних і колективних дій за визначеним планом, який завчасу враховує обумовлені взаємодії гравців на різних стадіях гри проти конкретного суперника [1; 2; 3].

В наш час, коли дитина потрапляє до структури дитячої футбольної академії при професійному футбольному клубі, її змушують грати за схемою, яку нав'язує клуб. Вона знаходиться під тиском відповідальності як за результат, який потрібен тренеру, клубу, так і за точність дій відповідно тактичній схемі, яку сповідує клуб. Тому у юного футболіста зникає його футбольна відмінність та креативність мислення. Юнаки припиняють мислити творчо. Але ж футбол – це гра, яка поєднує техніку, тактику та креативність мислення.

З цього приводу Ніколаєнко В. В. зазначає, що: “Система підготовки юних спортсменів, яка склалась у вітчизняному футболі, зводиться до

керування спортивною підготовкою, що націлена на поточний результат, а не на якість та ефективність тренувального процесу, спрямованого на поступальний індивідуальний розвиток і підготовку креативного гравця” [3, с. 9]. Цієї ж думки дотримується Петухов А. В., який зазначає: “Був дворовий футбол і були гравці – футбольні особи, нема дворового футболу – є гравці, але немає особистостей. До цього варто додати думку шановних експертів про суттєве відставання наших майстрів в індивідуальній техніко-тактичній майстерності, а це якраз результат роботи спортивних шкіл” [4, с.5].

Певна група авторів (Дулібський А. В., Фалес Й. Г., Петухов А. В., Ніколаєнко В. В.) сходяться на думці, що розвиток індивідуальних техніко-тактичних дій юного футболіста, на початковому етапі, забезпечує різноманіття та велика кількість ігрових завдань, тренувальних та навчальних ігор у поєднанні з вивченням спеціальних рухів з м’ячем та без м’яча. На думку Ніколаєнка В. В. [3], застосування ігрового методу є ключовим моментом для ефективного навчання, у процесі якого розвиваються індивідуальні можливості, формується ігровий інтелект, закладається техніко-тактична майстерність дитини, які будуть визначати потенціал гравця на професійному рівні.

Необхідно зазначити, що психологічні моменти, які не можна відслідкувати тестами, визначають ефективність опанування техніко-тактичних дій та є надійним фундаментом для змагальної діяльності. Якраз під час гри діти поводять себе природньо, над ними немає вантажу відповідальності.

Висновки. Аналіз літературних джерел дозволяє стверджувати, що підготовка юних футболістів повинна проходити, перш за все, не в умовах тиску і відповідальності за результат, а в умовах, де є можливість для розвитку творчості. Отже, на початковому етапі підготовки краще не приймати участь в офіційних змаганнях, адже в альтернативних навчальних і тренувальних іграх юні футболісти пірнають з головою в емоційний стан, який не гірше за стан в офіційних іграх.

Навчально-тренувальний процес потребує створення умов, що будуть розкривати та розвивати, крізь призму індивідуалізації, техніко-тактичні можливості юних футболістів.

Список використаних джерел

1. Дулібський А. В., Фалес Й. Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. Київ : науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001. 61 с.

2. Николаенко В. В., Шамардин В. Н. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху : учеб.-метод. пособие. Киев : Саммит-книга, 2015. 360 с.

3. Петухов А. В. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения : монография. Москва : Советский спорт, 2006. 232 с.

4. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография : Москва : Советский спорт, 2013. 1048 с.

В. О. Диченко, студент першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: **О. В. Язловецька**, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

СУЧАСНЕ УЯВЛЕННЯ ПРО ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДГОТОВКУ В СПОРТІ

Вступ. З плином часу ставлення до спортивної підготовки змінювалось під впливом різноманітних зовнішніх та внутрішніх чинників. Змінювались акценти на різних видах підготовки: деякі з них ставали ключовими, а деякі

взагалі мінімізувалися, вважались непотрібними. Особливо це яскраво було видно за радянських часів, коли психологічній підготовці відводилось найменше уваги, а поради відповідних спеціалістів не враховувались або вважали скептичними. Виходячи з такого положення, зараз ми можемо побачити багато спортивних тренерів, котрі майже не використовують методи та засоби психологічної підготовки спортсменів, що негативно відображається на показниках та психічній діяльності спортсмена [1, с. 6].

Мета дослідження – розкрити роль та значущість психологічної підготовки спортсменів, а також охарактеризувати напрями психологічної підготовки.

Результати дослідження. Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних впливів, що застосовується з метою формування і вдосконалення у спортсменів властивостей особистості та психічних якостей, необхідних для спортивної діяльності. Психологічна підготовка також спрямована на формування у спортсмена стану готовності до змагальної діяльності та на створення методів та засобів для адаптації до екстремальних умов такої діяльності [3, с. 15].

У сучасних умовах тренери мають низку невирішених проблем психологічного характеру і, в першу чергу, це високе психоемоційне навантаження на спортсмена. Завдяки інноваційним засобам інформування спорт стає все популярнішим і в той час в рази збільшує психоемоційне навантаження, що призводить до перебування спортсмена на рівні близьких до граничних. Проте кожен спортсмен по-різному переживає емоційне напруження. Це пов'язано із індивідуальними особливостями самого спортсмена, таких як: вік, стать, тип нервової системи, рівень підготовки, досвід попередніх змагань. У зв'язку з цим варто враховувати індивідуальний підхід, оскільки є безліч обставин, які не завжди можна врахувати. Виходячи з цього, психологічна підготовка спортсмена має такі аспекти:

1) виховання волі і характеру спортсмена, вироблення психічних якостей, що сприяють досягненню перемоги у поставленому завданні незалежно від зовнішніх факторів;

2) оптимізація рівня емоційного збудження, що забезпечує високу якість спортивної діяльності в умовах змагання [3, с.16].

Психологічна підготовка в спорті має ряд істотних особливостей:

1) в процесі її здійснення має відбуватися підготовка до певного виду спортивної діяльності;

2) упродовж підготовки мають бути сформовані необхідні властивості та якості психіки спортсмена, які будуть сприяти забезпеченню високих результатів;

3) підготовка має бути тісно й органічно пов'язана з процесом виховання, навчання і тренування спортсмена.

Виділяють основні напрями психологічної підготовки:

1. Формування функціональної надійності психіки спортсмена. Метою є формування спеціальних знань, практичних умінь і навичок, специфічного рухового досвіду.

2. Формуванням емоційно-вольової стійкості, психологічної надійності спортсмена.

3. Формування психічної готовності до змагань в умовах міжособистісного і групового суперництва. Напрями психологічної підготовки тісно взаємопов'язані між собою та їх реалізація вимагає відповідного планування, а саме:

- оперативне, яке використовується на конкретний змагальний старт;
- поетапне, яке розраховане на місяць, етап чи період підготовки;
- поточне, що має на меті річний цикл підготовки;
- перспективне з врахуванням на кілька років [2, с. 112].

Висновки. Отже, психологічна підготовка займає дуже важливе значення у спортивній підготовці до змагань. Вона має ряд спрямованостей і не існує відокремлено від інших видів підготовки, а навпаки здійснює інтегральний

вплив та доповнює її, утворюючи цілісну картину готовності спортсмена до змагань, а також вимагає врахування всіх індивідуальних показників спортсмена.

Список використаних джерел

1. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ : Олімпійська література, 2015. 276 с.
2. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту: навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
3. Безверхня Г. В. Психологія фізичного виховання: метод. рекомендації. Умань, 2013. 42 с.

І. В. Колеснік, викладач кафедри спортивних видів гімнастики
Національного університету фізичного виховання і спорту України

Ю. М. Салямін, доцент кафедри спортивних видів гімнастики
Національного університету фізичного виховання і спорту України

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ГІМНАСТІВ НА ОСНОВІ ВРАХУВАННЯ ТИПІВ ВІД НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. Сучасний рівень гімнастики спортивної в світі є надзвичайно високим. Стрімке збільшення складності вправ на сьогоднішній день вимагає від гімнастів великого, а іноді граничного напруження усіх фізіологічних резервів організму, в тому числі, і психічних можливостей [1; 2]. Тому і постають питання до системи підготовки гімнасти до пошуку нових шляхів вдосконалення навчально-тренувального процесу та підвищення їхнього рівня спортивної майстерності.

Мета дослідження – обґрунтувати побудову диференціації навчально-тренувального процесу юних гімнастів на основі врахування типів ВНД та перевірити її ефективність.

Результати дослідження. У ході нашого дослідження використовували наступні методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, науково-педагогічні спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Дослідження проводили на базі ДЮСШ м. Житомир та м. Київ. У дослідженні взяли участь гімнасти групи базової підготовки віком 8–10 років (n=36), яких було розподілено на дві групи – контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ). Для цих груп було проведено початкове тестування із загальної та спеціальної фізичної підготовленості за контрольними тестами для ДЮСШ на розвиток фізичних якостей: швидкість (біг 20 м), розвиток вибухової сили (стрибок в довжину з місця) сила м'язів рук (згинання–розгинання рук у висі), силова витривалість (лазіння по линві), розвиток м'язової сили рук плечового пояса (стійка силою на брусах).

Після проведення початкового тестування рівня розвитку фізичної підготовленості для юних спортсменів експериментальної групи (n-16) було розроблено спеціальну диференційовану методіку на вдосконалення та підвищення рівня фізичної підготовленості юних гімнастів, яка включала:

1-й етап. Визначення типів ВНД юних гімнастів який проводилося за тестом Айзенка. В результаті дослідження було визначено що в даній групі 68,75% спортсменів притаманний сангвінічний тип, що складає 11 спортсменів, 18,75% – флегматик, що складає 3 спортсмена, 12,5% – холерик, що складає 2 спортсмена та 0% – меланхолічний тип. За результатами тестування бачимо, що найвищий відсоток, а саме 68,75% що складає 11 гімнастів переважає сангвінічний тип темпераменту. Що підтверджує дані попередніх досліджень, що цей тип ВНД найкраще адаптується до занять даним видом спортом [1].

2-й етап. Будується на основі використання диференційованого підходу до кожного спортсмена на основі врахування його особливостей що передбачає підбір спеціальних методів та засобів з використанням методичних прийомів

для кожного типу темпераменту. Додавання в навчально-тренувальний процес спеціально розроблений до кожного виду багатоборства комплекс вправ із застосуванням фітнес-технологій (фідболів, гумок, балансувальних платформ півсфери BOSU) що забезпечить не тільки підвищення рівня фізичної підготовленості а й покращить психоемоційний стан спортсменів.

3-й етап. Передбачає психологічний вплив зі сторони тренера що включає в себе переконання (роз'яснення причин ситуації, виділення значущості вирішення питання, переконання особистим прикладом тренера), наслідування (кращі спортсмени школи, олімпійські чемпіони) (не використовується для меланхолічного типу). Мотивація (досягнення успіху, перемога на змаганнях, уникнення невдач, направленість на інтереси та мотиви спортсменів (похвала за виконання вправ, поведінку на тренуванні, похвала перед батьками, заохочення).

По завершенні педагогічного експерименту нами було проведено повторне тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних гімнастів з метою виявлення динаміки розвитку їхніх фізичних якостей. У результаті проведення педагогічного експерименту у дітей експериментальної групи покращився результат на 0,3 с за тестом біг на 20 м ($p < 0,05$); за тестом стрибок у довжину змінився результат на 17 см; відбулися зміни за тестом згинання та розгинання рук у висі на 2,7 рази; на 1,8 с змінився результат за тестом лазіння по лінві. Всі результати є достовірно значущі ($p < 0,05$). Також відбулися зміни на 2,1 разів за тестом стійка силою на брусах але різниця між показниками статистично незначуща ($p > 0,05$).

Висновки. Отже, слід зазначити, що аналіз проведеного дослідження показав статистично значущі відмінності початкового і повторного результатів тестування практично за всіма показниками, що свідчить про ефективність нашого дослідження та дозволить на ранніх етапах підготовки прогнозувати ефективність тренувань та виступів на змаганнях.

Список використаних джерел

1. Колеснік І. В., Салямін Ю. М. Диференційований підхід у навчально-тренувальному процесі в гімнастиці спортивній. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт*. 2020. Вип. 2. С. 140-145.
2. Омелянчик-Зюркалова Оксана. Построение тренировочного процесса юных гимнастов на начальном этапе подготовки с учётом определения их темперамента. *Науковий часопис НПУ ім. Н П Драгоманова*. 2014. Вип. 5(48). С. 105-109.

Р. Д. Ланін, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: **С. Г. Собко**, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

СКЛАДОВІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ФУТБОЛІ

Вступ. Витривалість – одна з найважливіших фізичних якостей в абсолютній більшості видів спорту. У сучасному футболі спеціальна витривалість є ведучою ланкою у структурі фізичної підготовленості футболістів. Оскільки на високому рівні технічна і тактична майстерність достатньо високі, і приблизно рівні, саме спеціальна витривалість багато в чому визначає хід зустрічі, адже гравець протягом всього матчу виконує специфічні ігрові дії, якість яких залежить від міри його стомлення. Чим вище рівень розвитку спеціальної витривалості у футболіста, тим менше він здійснює помилок в ігрових ситуаціях на фоні втоми [3].

Мета дослідження – проаналізувати складові розвитку витривалості у футболі.

Результати дослідження. Сьогодні під витривалістю футболіста розуміється здатність виконувати ігрову діяльність без зниження її ефективності протягом усього матчу. Можна сказати також, що витривалість – це здатність протистояти втомі, виокремлення якої в спортивній практиці віднайшли чотири її типи: розумова, сенсорна, емоційна й фізична [4]. Всі вони притаманні футболістам. Природньо, що найбільш значущою з них є фізична втома [2].

Щоб правильно застосувати методику розвитку витривалості футболістів, необхідно враховувати характер ігрової діяльності спортсменів і навантаження, яке здійснюється в ході матчу. Як відомо, діяльність футболіста відбувається в полярних зонах: із одного боку, короткочасна робота максимальної інтенсивності до 5-8 с (ривки, прискорення, стрибки, боротьба тощо); з іншого – час гри становить 90 хв, що належить до помірної роботи. Якщо врахувати, що тренування під час помірної роботи негативно впливає на роботу максимальної інтенсивності, то стає зрозумілою вся складність проблеми витривалості у футболі, яка розподіляється на загальну і спеціальну [1].

Під загальною витривалістю розуміємо здатність довгий проміжок часу виконувати різні види робіт, навіть які значно відрізняються одна від одної, на рівні помірної або малої інтенсивності [5].

Спеціальна витривалість буде проявлятися у здатності футболіста підтримувати заданий темп ігри до останньої хвилини матчу. Зазвичай, для розвитку загальної витривалості використовують вправи, які пов'язані з тривалими пересуваннями: швидка ходьба, біг (800-2000 м, кроси 3-5 км), ходьба на лижах, плавання тощо. Ці вправи виконуються в середньому темпі на ранній стадії підготовчого періоду, коли футболісти ще не готові до прояву гранично потужних зусиль. У залежності від місця в команді, футболісти пробігають за гру відстань від 5,5 до 10,5 км. При цьому інтенсивні дії (ривки, прискорення) займають близько 5 хв, і за цей час гравці пробігають від 1500 до

2500 м відрізками 7-15-25 м. У той же час вони пересуваються від 25 до 35 хв повільним темпом, і від 45 до 57 хв – кроком, що є компенсацією тієї величезної витрати енергії, яка відбувається за 5 хв прискорень, ривків та боротьби за м'яч. Якщо взяти до уваги, що діяльність футболістів відбувається в умовах великої психічної напруги та емоційного навантаження, то це вимагає ще більшої витрати енергії [4].

Часта зміна інтенсивності роботи футболістів більш пов'язана із значно великими енергетичними витратами, ніж робота з рівномірною інтенсивністю. Це необхідно враховувати в процесі виховання витривалості у футболістів. Не можна забувати, що така вегетативна функція, як дихання, пристосовується до форми і характеру виконуваної дії. При цьому вдих і видих органічно входять у структуру рухового акту. Футболіст дихає не так, як лижник або стаєр. Не останню роль під час виховання витривалості відіграють вольові якості. Безперервна тривала робота вимагає від спортсмена подолання внутрішніх і зовнішніх труднощів сильною, стійкою напругою волі, тобто проявляється «стабільність вольових зусиль» [1].

При розвитку витривалості ігрові вправи бажано поєднувати з вправами без м'яча. Заняття, які спрямовані на вдосконалення витривалості, потрібно проводити дотримуючись п'яти компонентів навантаження: а) часу роботи; б) потужності роботи; в) часу відпочинку; г) характеру відпочинку; д) кількості повторень. Зміна будь-якого компонента впливає на спрямованість тренування [2]. Щоб підготувати футболістів до ефективної продуктивності під час гри, треба обирати найбільш рівноцінні засоби і методи тренування.

Висновки. У роботі проаналізовано теоретико-методичні основи розвитку витривалості футболістів.

Список використаних джерел

1. Попеченко В. В. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузе. Москва : Физкультура и спорт, 1979. 384 с.

2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. Москва : Физкультура и спорт, 1970. 266 с.

3. Зубцов Р. Г. Динамика изменений физической подготовки студентов-спортсменов в различные периоды учебы. Теория и практика физической культуры. Москва : Физкультура и спорт, 1979. 320 с.

4. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. Москва : Физкультура и спорт, 1977. 242 с.

5. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. Киев : Здоров'я, 1980. 144 с.

А. Л. Лозовий, експерт EQF 8 EurEthICS ETSIA, директор Української Академії

Будо та Спортивних Єдиноборств

В. М. Сергієнко, доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент,

завідувач кафедри фізичного виховання і спорту

Сумського державного університету

СТИЛЬОВЕ (БУДО) КАРАТЕ, ЯК ОБ'ЄКТ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПРОТЯГОМ ЖИТТЯ

Вступ. Європейська перспектива вимагає від України принципового перегляду відношення до рухової активності різних груп населення, а також імпліmentaції, керуючись рекомендаціями ЄС і враховуючи українські реалії європейських програм і практик: спорт для всіх, освіта протягом життя, навчання через фізичну культуру і спорт та інші. Зміни повинні спрямовуватися в бік людиноцентризму на всіх програмах рухової активності і спорту для всіх. Отже важливим є вибір об'єкту занять – виду спорту, що має всі засоби для навчання, виховання та розвитку людей будь-якого віку, статі та фізичного стану, а також здатний мотивувати до занять протягом будь-якого періоду життя, і таким видом спорту є стильове карате.

Мета дослідження – аналіз стильового карате з точки зору ефективності його для рухової активності та побудова стратегії занять карате протягом життя.

Результати дослідження. Класичні види містять розділ спорту високих досягнень та масовий спорт, його спрощену, але побудовану на тих же принципах, форму. Специфіка карате полягає в існуванні його в трьох системно різних парадигмах [1], дві з них доступні для цивільного населення: 1) стильове карате в парадигмі *Будо* – виховання та розвиток засобами традиційних бойових систем; 2) спортивне карате – сучасний спорт, структурований за єдиною схемою, типовою для всіх спортивних єдиноборств.

Проаналізувавши зміст та стратегію навчання і багаторічну підготовку в стилях *Госоку Рю* і *Шотокан* з точки зору доступності й ефективності для різних соціальних груп у їх реалізації, то найбільше затребуваними мотивами до занять виступають особистісний фізичний і духовний розвиток, спортивні досягнення, особиста безпека. Багаторічна стратегія в стильовому карате реалізується традиційною системою підготовки на базі принципу досягнення триєдинства духу, тіла і техніки, яка поділена на етапи, що завершуються атестаційним екзаменом на початкові та майстерські ступені *кю* і *дан* – специфічні маркери успіху, підтвердження повного і відповідного виконання вимог даного етапу [2; 3]. Це гарантує поступове, послідовне і надійне оволодіння усім обсягом арсеналу стилю, на відміну від спортивного карате, де вивчення техніки може обмежуватися обраною спеціалізацією *ката* (технічні комплекси) або *куміте* (поєдинки) та правилами змагань.

На відміну від спортивного карате, яке більше підходить для осіб спортивно обдарованих та орієнтованих на професійне заняття спортом високих досягнень, у стильовому карате змагання не є самоціллю, а частиною тренувального процесу, засобом перевірки його ефективності. Спортсмени стильовики мають для змагань спортивні дисципліни, визнані 101-ю сесією

МОК у 1993 році: традиційне карате – змагання всередині окремого стилю, та генеральне карате – змагання між різними стилями за єдиними правилами [4].

Класифікують також змагання для ветеранів та з поділом спортсменів на дивізіони за майстерністю, чого немає у спортивному карате. Запит на оволодіння навичками самозахисту в стильовому карате задовольняється збереженням логіки реального поєдинку під час засвоєння *куміте* [2], вивчення традиційної холодної зброї (*кобудо*) та сучасної зброї самозахисту, включення в програму спеціальних розділів прикладної техніки [3]. Відповідно у спортивному карате спрямоване вивчення самозахисту не передбачено.

Висновки. Для звичайних людей, не орієнтованих на кар'єру в спорті, стильове карате в парадигмі *Будо* найбільш повно відповідає вимогам програм «Спорт для всіх» та «Освіта протягом життя». Автори пропонують таку стратегію занять карате протягом життя, де початковий етап (до 14–16 років) традиційне базове тренування у певному стилі, зрілий вік – спеціалізація в одній із спортивних дисциплін або заняття з самозахисту, а похилий вік – повернення до традиційного тренування з акцентом на *ката* та *кобудо* або оздоровчі програми.

Список використаних джерел

1. Лозовий А. Л., Сергієнко В. М. Цивілізаційні та історичні аспекти сучасного каратэ. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, ВНУ, 2021. № 4. С. 10–18. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-04-10-18>.
2. Kanazawa Hirokazu. S.K.I. Kumite Kyohan. Shotokan Karate International Federation General HQ. Tokyo, 1987. 216 p.
3. Kuratomi Rod. Karate: The Mental Edge. IKA, Inc. Glendale. USA, 2020. P. 223–227.
4. Lozovy A. Karate Sports Disciplines from the Spotlight of the Paradigm Shift of Japanese Combat Systems: Analytical Study. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*. Krakow. 2023. №101. P. 30-37. URL: <https://doi.org/10.5604/01.3001.0016.2851>.

Т. В. Маленюк, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

А. О. Кулик, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

КРОПИВНИЧАНИН АНДРІЙ КУЛИК: ВІД ПОЧАТКІВЦЯ ДО СПОРТСМЕНА СВІТОВОГО РІВНЯ (ГРЕКО-РИМСЬКА БОРОТЬБА)

Вступ. Греко-римська боротьба – вид єдиноборства, що активно розвивається в Україні. Питання розвитку греко-римської боротьби у незалежній Україні вивчали Т. В. Маленюк, М. О. Марченко [1, с. 16-19], М. П. Махінько, М. Г. Ставрінов, О. В. Лукіна, О. С. Кусовська [2, с. 28-33] та інші фахівці.

Варто зазначити, що греко-римська боротьба розвивається на Кіровоградщині. Зокрема, на базі Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи № 3 Кропивницької міської ради працюють досвідчені тренери з греко-римської боротьби, спортсмени вдало виступають з всеукраїнських і міжнародних змаганнях. Одним із таких вихованців є Андрій Кулик, який потрапив у Топ 5 борців світу у ваговій категорії до 72 кг у 2022 році.

Мета дослідження – проаналізувати спортивні досягнення Андрія Кулика на чемпіонатах України, Європи та світу.

Результати дослідження. Андрій Кулик почав займатися у секції з греко-римської боротьби у 2009 року у 10-річному віці під керівництвом першого тренера Горбаня Миколи Андрійовича (нині, Заслужений тренер України). Тренуючись під керівництвом Миколи Андрійовича на базі Комплексної

дитячо-юнацької спортивної школи № 3 Кропивницької міської ради, Андрій займав призові місця на змаганнях міського та всеукраїнського рівня.

Серед перших значимих змагань, слід відмітити чемпіонат України серед кадетів (м. Кременчук) у 2012 року, на якому посів друге місце та виконав норматив Кандидата у майстри спорту (КМС). У цьому ж році, через три місяці тренувань, став бронзовим призером чемпіонату України серед молодших кадетів (м. Миколаїв).

У 14-річному віці зрозумів, що спорт, зокрема греко-римська боротьба, буде відігравати важливу роль у житті, тому вступив до Донецького вищого училища олімпійського резерву імені Сергія Бубки.

Упродовж 2013 року регулярно здобував перемоги та ставав призером всеукраїнських та міжнародних змагань, чемпіонатів та Кубків України. З 2014 року став членом збірної України з греко-римської боротьби. У зв'язку з військовими подіями в Україні був переведений до спортивного ліцею у м. Біла Церква, потім через рік продовжив спортивну підготовку на базі Харківського республіканського ліцею-інтернату спортивного профілю.

У 2016 році виконав норматив Майстра спорту (МС) України з греко-римської боротьби.

Уперше виграв чемпіонат України серед дорослих (м. Запоріжжя) у 2019 році та пройшов відбір на чемпіонат Європи (м. Рим, Італія) у 2020 році.

У 2021 році став переможцем чемпіонату України серед спортсменів до 23 років (м. Суми). Це дало можливість виступати на чемпіонаті Європи (м. Скоп'є, Македонія) у 2021 році. Виступаючи на чемпіонаті Європи, став срібним призером і виконання норматив Майстра спорту міжнародного класу (МСМК) з греко-римської боротьби. У 2021 році на чемпіонаті світу серед спортсменів до 23 років (м. Белгород, Сербія) посів лише 9 місце.

Серед спортивних досягнень Андрія у 2022 року слід відмітити наступні:

- 1) переможець чемпіонату України серед дорослих (м. Київ);
- 2) бронзовий призер чемпіонату світу серед дорослих (м. Белград, Сербія);

3) потрапив у Топ 5 борців світу у ваговій категорії до 72 кг;

4) отримав запрошення до команди збірної світу на командний Кубок світу (м Баку, Азербайджан);

5) бронзовий призер Кубку світу (м. Баку, Азербайджан). В особистому заліку виграв всі сутички (у азербайджанця – 7:1, 1-й у світовому рейтингу, у турка – 4:3 туше, 3-й у світовому рейтингу).

Значимим спортивним досягненням Андрія у 2023 році є друге місце на Гран-прі (м. Ніцца, Франція) та відбір на чемпіонат Європи. Наразі здійснюється підготовка до чемпіонату Європи серед дорослих, який буде проходити 17-23 квітня 2023 року у м. Загребі, Хорватія.

Висновки. Андрій Кулик – спортсмен родом з міста Кропивницького, пройшов тривалий шлях від етапу початкової підготовки до етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Незважаючи на воєнний стан в Україні, Андрій тренується на батьківщині, вдало виступає на міжнародних змаганнях з греко-римської боротьби, його спортивна кар'єра активно розвивається.

Список використаних джерел

1. Маленюк Т. В., Марченко М. О. Досягнення борців греко-римського стилю у незалежній Україні (1992-2020). *Новачі, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту*: Матеріали IV Всеукр. наук.-практ. семінару (23-24 лютого 2021 р. м. Кропивницький). Кропивницький: КОД, 2021. С. 16-18. URL: https://www.cuspu.edu.ua/images/physical/kaf_ter_metod_fv/naukova_diyaln/material_2021.pdf (дата звернення 17.03.2023).

2. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо): метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни "ТМ боротьби", "ТМС обраного виду спорту" / М. П. Махінько, М. Г. Ставрїнов, О. В. Лукїна, О. С. Кусовська. Дніпро, 2019. 57 с. URL: <http://infiz.dp.ua/miscdocuments/repozit/ZO-A1/A1-0000-38-P1-19.pdf> (дата звернення 28.01.2021).

Т. В. Маленюк, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

В. В. Шуляк, студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

Вступ. В умовах сьогодення в Україні спостерігається нова хвиля популярності занять волейболом: збільшується кількість команд різного рівня, збірна команда нашої країни вдало виступає на змаганнях різного рівня. Важливою складовою частиною спортивної підготовки волейболістів є фізична підготовка, яка спрямована на розвиток рухових здібностей та функціональних можливостей організму гравців. Волейболіст повинен діяти ефективно впродовж усієї гри. Це вимагає від спортсмена всебічного розвитку фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості. Високий рівень розвитку спеціальних рухових здібностей є основою підвищення техніко-тактичної майстерності волейболістів [1, 2]. Отже, питання оцінки та удосконалення фізичної підготовленості волейболістів на етапі початкової підготовки розглядали Р. І. Бойчук (2012); О. В. Вертель (2011); Є. В. Іванова (2022); Н. Ю. Клещев (2013), Е. В. Фомін, А. В. Силаєва, Л. В. Буликіна, Н. Ю. Белова (2014) та інші.

Мета дослідження – оцінити рівень фізичної підготовленості волейболісток 11-12 років.

Результати дослідження. На базі Школи волейболу GORGONA м. Кропивницький було проведено педагогічне тестування фізичної підготовки

волейболісток 11-12 років групи початкової підготовки (2 року навчання). Результати тестування опрацьовано з допомогою методів математичної статистики і отримано середньо-групові показники фізичної підготовленості: вибухова сила м'язів ніг і рук, стрибучість, силова витривалість м'язів розгиначів рук і тулуба, спритність. Відповідно до нормативів, які представлені у Навчальній програмі з волейболу для ДЮСШ [3], оцінено рівень фізичної підготовленості волейболісток за п'ятибальною шкалою (табл. 1).

Таблиця 1

Шкала оцінки фізичної підготовленості волейболісток 11-12 років

Рівень фізичної підготовленості	Бали
Високий	5
Вище середнього	4
Середній	3
Нижче середнього	2
Низький	1

Оцінюючи середньо-групові показники фізичної підготовленості волейболісток 11-12 років виявлено високий рівень розвитку спритності; вище середнього рівень розвитку вибухової сили м'язів ніг і силової витривалості м'язів тулуба; середній рівень розвитку силової витривалості м'язів розгиначів рук; нижче середнього рівень розвитку вибухової сили м'язів рук і низький рівень розвитку стрибучості (рис. 1).

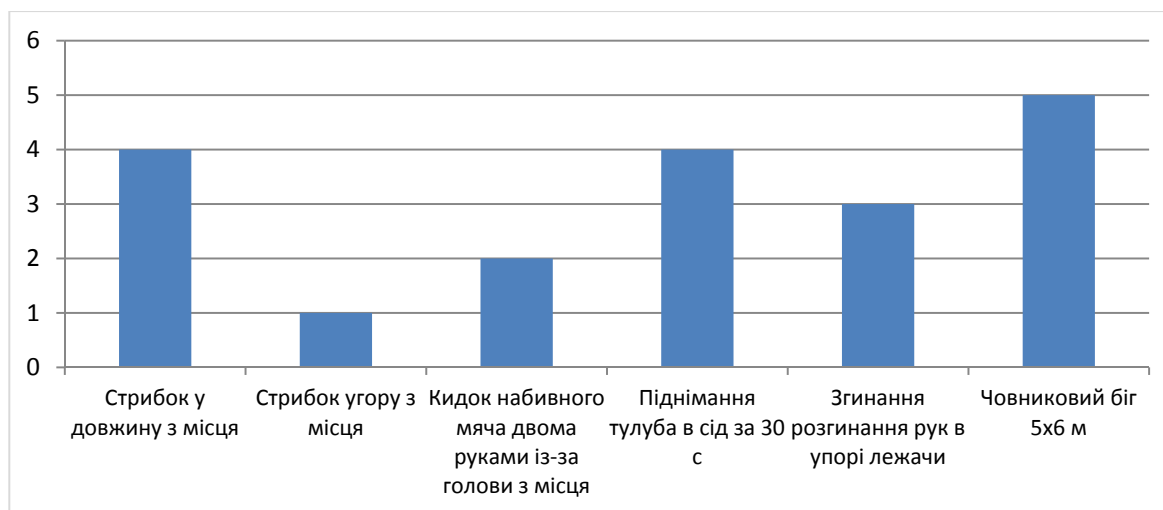


Рис. 1. Рівень розвитку рухових здібностей волейболісток

Отримані результати дослідження свідчать про необхідність подальшого розвитку рухових здібностей волейболісток, особливо стрибучості, що знаходиться на низькому рівні.

Висновки. За результатами дослідження виявлено, що волейболістки мають високий рівень розвитку лише спритності. Визначено недостатній рівень розвитку вибухової сили, силової витривалості й стрибучості. Водночас, означені рухові здібності впливають на виконання техніко-тактичних дій: блокування, нападаючий удар, подачі тощо. Тому важливо у подальшому процесі фізичної підготовки волейболісток здійснювати цілеспрямований вплив на розвиток «відстаючих» рухових здібностей.

Список використаних джерел

1. Бойчук Р. І. Розвиток координаційних здібностей юних волейболісток на етапі початкової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2012. 19 с.
2. Вертель О. В. Вплив навантажень швидко-силової направленості на формування техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів 10-14 років: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Харків, 2011. 20 с.
3. Волейбол : Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих начальних закладів спортивного профілю / В. В. Туровський, М. О. Носко, О. В. Осадчий, С. В. Гаркуша, Л. В. Жула. Київ, 2009. 240 с. URL: https://dniprorada.gov.ua/upload/editor/programa_z_volejbolu.pdf (дата звернення 08.08.2023 р.).

С. В. Мішин, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Р. В. Алійчук, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 9-10 РОКІВ

Вступ. У ХХІ сторіччі чисельність шанувальників футболу постійно росте. Через це виникає підвищений інтерес спортивної науки до проблеми фізичного виховання підростаючого покоління, особливо на початковому етапі підготовки юних спортсменів. Основним завданням етапу є зміст, структура та методика фізичної підготовки юних футболістів. Процес фізичної підготовки футболістів, як свідчать результати досліджень, формує одну із сучасних та актуальних проблем в теорії та практиці спортивного тренування (С. І. Лебедев, О. Ю.Тюрін, 2016). Спеціальна фізична підготовка юних футболістів на початковому етапі повинна мати комплексний характер, необхідні нові підходи та методики підвищення фізичних якостей спортсменів, розвитку координації рухів, ось це визначає ефективність ігрових дій юного футболіста.

Мета дослідження – провести теоретичний аналіз спеціальної підготовки юних футболістів віком 9-10 років.

Результати дослідження. Процес фізичної підготовки є основою навчально-тренувального процесу у будь-якому виді спорту, що включає розвиток фізичних здібностей з підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, зміцнення здоров'я. Дослідженнями встановлено, що рівень спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів віком від 8 до 9

років, залежить від таких показників, як вага тіла, фізична працездатність, максимальна швидкість бігу, час складної рухової реакції, рівня швидкісно-силових якостей та ступеню інтегрованого прояву швидкості, спритності та техніки володіння м'ячем у конкретних складних координаційних завданнях [1; 2].

У науково-методичній літературі розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка (ЗФП) передбачає різноманітний розвиток фізичних здібностей, направлена на виконання вимог, які диктуються грою. Спеціальна фізична підготовка ставить перед собою мету технічного розвитку гравців з допомогою ігрових вправ з м'ячем, зробити їхню гру швидкою, спритною та всі використані в цьому процесі вправи повинні добиратися так, щоб структура, зміст повністю відповідали виконанню ігровим прийомам і діям.

Під час спеціальної фізичної підготовки юних футболістів необхідно приділять увагу таким питанням: вікові зміни опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної системи, а також діяльність центрально-нервової системи. Особливості розвитку м'язової системи у дітей мають важливе значення. М'язова система ще розвинута слабко у дітей 8-10 років. Відсоткове відношення м'язової маси до ваги тіла у підлітків 15 років складає 32,6 % в той час у дітей 8-10 років складає 27,2 %. В цей час становиться різноманітною і значно ускладнюється структура периферичних нервових закінченнях в м'язах. Значно відстають, при цьому, темпи розвитку м'язових волокон від темпів розвитку іннерваційного апарату [3]. Спостерігається інтенсивний розвиток всієї мускулатури після 8-10 років.

Адаптація до фізичних навантажень в значній мірі залежать від ефективної діяльності серцево-судинної та дихальної системи. Характеризуються ці показники наступним чином: у дітей 8 років 2240 і 88 см³ у підлітків 15 років 3150 і 70 см³ а у дорослих 3600 і 60 см (Г. А. Лисенчук, 2003).

Висока рухливість нервових процесів відмічається у дітей 8-10 річного віку. В цьому віці спостерігається перевага процесів збудження над гальмуванням. Відновлення організму після інтенсивних вправ, носять нерівномірний характер. У юних спортсменів 8-9 років вона складає 60-70 % загального боргу, а у дорослих – лише біля 40 %. Тому що у дітей протікають повільніше відновлювальні процеси ніж у дорослих при багаторазових повтореннях вправ, під час тривалих і інтенсивних навантажень (Т. Ю. Круцевич, 1999).

Висновки. Фізична підготовленість, яка включає в себе загальну і спеціальну підготовленість у юних спортсменів підвищується по мірі розвитку організму. Збільшенню фізичної активності сприяє спортивне тренування. Процеси втомленості залежить від віку футболістів. Вік також впливає на швидкість і характер відновлювальних процесів після тренування.

Список використаних джерел

1. Абдула А. Б., Лебедєв С. І. Порівняльний аналіз показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості за програмою ДЮСШ юних футболістів 10-12 річного віку. *Наук. часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 3 (84). С. 4-9.
2. Евгеньева Л. Я., Лобановский В. В. Учет возрастной периодизации при занятиях футболом: научно-методический комитет Федерации футбола Украины. Киев, 2003. С. 27-30.
3. Карпа І. Я. Структура фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 9. С. 53-56.

Г. І. Панченко, кандидат педагогічних наук, викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

О. В. Шанцов, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ДО ПИТАННЯ ВИВЧЕННЯ СТРУКТУРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У СОФТБОЛІ

Вступ. Фізична підготовка є однією із найважливіших складових частин тренувального процесу, яка визначає можливість досягнення високих спортивних результатів у софтболі.

Фахівці спортивної науки поділяють фізичну підготовку на загальну фізичну підготовку (ЗФП) і спеціальну фізичну підготовку (СФП). ЗФП передбачає різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей і систем організму спортсмена, злагожденість їх вияву в процесі м'язової діяльності [1; 2; 3 та ін.]. СФП спрямована на розвиток фізичних якостей спортсмена відповідно до вимог, зумовлених специфікою конкретного виду змагальної діяльності, особливостями її структури та змісту [1; 2; 3 та ін.]. Специфіка конкретного виду спорту впливає на процес СФП, визначає структуру тренувальних вправ, обсяг і інтенсивність тренувальних та змагальних навантажень, методи і засоби їх реалізації, контроль за ними [1; 2 та ін.].

Мета дослідження – аналіз підходів щодо структури фізичної підготовленості у софтболі.

Результати дослідження. Співвідношення ЗФП та СФП, а також їх змісту переважно визначаються характеристиками побудови багаторічного та

річного тренувального процесу. Якщо на ранніх етапах спортивного самовдосконалення частка ЗФП є більшою і має на меті зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичних і функціональних можливостей, то з ростом спортивної майстерності атлета це співвідношення змінюється у бік збільшення засобів спеціальної підготовки, а ЗФП все більше виконує допоміжну функцію. У тренувальному макроциклі в підготовчому етапі обсяг ЗФП може досягати 30-60 % від загального обсягу роботи, що виконується спортсменом. По мірі наближення до дати основних змагань доля ЗФП поступово зменшується і напередодні проведення змагального етапу цей вид підготовки зазвичай не перевищує 10-15 % від загального обсягу тренувальної роботи [1; 2].

Провідні фахівці роблять висновок, що СФП має інтегральний характер та містить в собі різні види підготовки, що базуються на основі ЗФП (Л. Волков, 2016; Л. Матвеев, 2010; В. Платонов, 2004 та ін.).

В. Венгер, досліджуючи спеціальну фізичну підготовленість у бейсболі, визначає такі її складові: рівень функціональної готовності всіх систем організму спортсмена до виконання роботи спеціального характеру; спеціальна працездатність спортсмена (здатність виконувати рухові дії, різні за своїм характером, у максимальному темпі, протягом усього матчу при жорсткій протидії суперника, з достатнім ступенем витривалості); орієнтована діяльність (здатність до прийняття правильного рішення в умовах дефіциту часу, наявності великої кількості збиваючих факторів, великого обсягу інформації, що сприймається та необхідністю якнайшвидшого реагування, швидкості реакції вибору); рівень техніко-тактичної підготовленості (чим більший арсенал техніко-тактичних дій, вищий автоматизм їх виконання, тим економніше витрачається енергія організму і тим довше спортсмен здатний виконувати роботу, не знижуючи її ефективності) [1].

У програмі для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ із софтболю зазначено, що на етапі спеціалізованої базової підготовки, а також етапі підготовки до вищих досягнень оцінюються ті якості, які характеризують рівень спеціальної підготовленості: швидкість і сила, різні види витривалості, гнучкість,

координаційні здібності, а також можливості систем енергозабезпечення, досконалості спортивної техніки, економічності роботи, здібності до перенесення навантажень та ефективного відновлювання [3].

Висновки. У софтболі спеціальна фізична підготовка базуються на основі загальної фізичної підготовки та має інтегральний характер. Складовими спеціальної фізичної підготовленості є рівень функціональної готовності систем організму спортсмена до виконання роботи спеціального характеру, спеціальної працездатності спортсмена, рівня орієнтованої діяльності та техніко-тактичної підготовленості.

Список використаних джерел

1. Венгер В. М. Структура и диагностика специальной физической подготовленности бейсболистов: дис. ... канд. пед. наук: 24.00.01. Киев, 2002. 188 с.
2. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: підручник. Вид. 2-е, перероб. і допов. Київ : Освіта України, 2016. 464 с.
3. Софтбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/softbol-zatverdjena.pdf.

С. О. Стадник, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри менеджменту фізичної культури
Харківської державної академії фізичної культури

Д. О. Окунь, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
кафедри олімпійського та професійного спорту
Харківської державної академії фізичної культури

СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ПРОГРАМИ ЗМАГАНЬ З ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ ТА КАНОЕ

Вступ. Змагання з веслувальних видів спорту є важливою частиною олімпійської програми, в них розігрується 30 комплектів медалей (веслування

на байдарках та каное – 10, академічне веслування – 14, веслувальний слалом – 4, екстремальний слалом – 2). Частка медалей, які завойовують спортсмени у веслувальних видах спорту із загальної кількості медалей, що розігруються на Олімпійських Іграх, становить 339 (8,85%) [1; 4].

Мета дослідження – дослідити процеси, пов'язані зі станом та перспективами розвитку програми олімпійських змагань з веслувальних видів спорту.

Матеріал та методи дослідження. В основі результатів досліджень, представлених у цих тезах, є аналіз документів міжнародних спортивних організацій та матеріалів, що містяться у засобах масової інформації, які стосуються досліджуваної проблеми.

Результати дослідження. Програма змагань з веслування на байдарках та каное на Олімпійських іграх, починаючи з першої участі виду спорту у 1936 році, періодично зазнавала змін [3].

Напередодні Олімпійських ігор у Токіо 2020 року відбулися чергові зміни програми змагань. Підставою до зміни стали вимоги МОК дотримуватися гендерної рівності. З програми змагань були виключені чоловічі К-2 та С-1 на дистанції 200 м, до жіночої програми додані С-1 на дистанції 200 м та С-2 на дистанції 500 м. Таким чином, веслування на каное перестало бути традиційно чоловічим видом спорту, яким залишалося з початку олімпійської історії цього виду спорту – з 1936 року [5].

Трансформація олімпійської програми веслування на байдарках та каное продовжилася і у новому олімпійському циклі. У листопаді 2020 року було ухвалено рішення рекомендувати МОК екстремальний каное-слалом до включення до програми Ігор 2024 року (таблиця 1).

Одним із критеріїв відповідності вимогам олімпійської програми є відношення тривалості змагань та кількості медалей, що розігруються. У Токіо-2020 змагання з веслувального слалому проводилися 6 днів (25-30 липня), розігрувалися 4 комплекти нагород. Змагання з веслування на байдарках та каное проводилися також 6 днів (2-8 серпня), розігрувалися 12 комплектів

нагород. Змагання з академічного веслування проводилися 6 днів (23-25 та 28-30 липня), розігрувалися 14 комплектів нагород. Коефіцієнт насиченості програми змагань (відношення тривалості перегонів до кількості комплектів медалей, що розігруються) виглядає наступним чином: веслувальний слалом - 0,7; веслування на байдарках та каное - 2; академічне веслування – 2, 3 (медалі на день). Трудомісткість та фінансову затратність підготовки та проведення змагань із веслувального слалому намагаються компенсувати шляхом розширення програми змагань.

Таблиця 1

**Програма Олімпійських Ігор з веслувальних видів спорту в Парижі
2024 року**

Вид змагань	Квоти			Чоловічі види програми	Жіночі види програми
	Чол.	Жін.	Усього		
	159	159	318		
Веслування на байдарках і каное	118	118	236	Kayak Single (MK1) 1,000m Kayak Double (MK2) 500m Kayak Four (MK4) 500m Canoe Single (MC1) 1,000m Canoe Double (MC2) 500m	Kayak Single (WK1) 500m Kayak Double (WK2) 500m Kayak Four (WK4) 500m Canoe Single (WC1) 200m Canoe Double (WC2) 500m
Веслувальний слалом	41	41	82	Kayak (MK1) Canoe Single (MC1) Extreme Canoe Slalom (MCSLX)	Kayak (WK1) Canoe Single (WC1) Extreme Canoe Slalom (WCSLX)

Структура програми змагань на Олімпійських іграх 2024 р. у Парижі визначалася з таких вимог:

- ✓ наявність у програмі Олімпійських ігор приблизно 310 змагань, у яких виступлять близько 10 500 атлетів;
- ✓ гендерний баланс у всіх змаганнях та дисциплінах, де це можливо;
- ✓ запровадження інновацій із акцентом на молодь; сприяння сталому розвитку та зниженню загальної вартості та складності проведення Ігор;
- ✓ пріоритет для нових змагань, у яких беруть участь спортсмени у межах існуючих квот;
- ✓ проведення нових змагань лише за наявності існуючих спортивних об'єктів.

Висновки. Проведений нами аналіз документів міжнародних спортивних організацій та матеріалів, що містяться у засобах масової інформації щодо стану та перспектив розвитку програми олімпійських змагань з веслувальних видів спорту свідчить, що, починаючи з першої участі виду спорту у 1936 році, періодично зазнавала змін. Зокрема екстремальний каное-слалом було включено до програми Ігор 2024 року. Визначено також ряд вимог, які знайшли відображення у структурі програми змагань на Олімпійських іграх 2024 року у Парижі.

Список використаних джерел

1. Воронцов Ю. О., Чередніченко О. О., Маслачков Ю. М. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР з веслування на байдарках і каное, 2007. Київ, 56 с.
2. Платонов В. М. Программа Олимпийских игр: история становления и современное состояние, противоречия и перспективы. *Наука в олимпийском спорте*. 2013. № 4. С. 60-70.
3. Мулик К. В. Застосування елементів оздоровчого туризму у дітей 5–6 років у дошкільних навчальних закладах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 5(60)15, С. 37-40.
4. Окунь Д. Аналіз показників фізичної підготовленості юних веслярів-слаломістів на початковому етапі підготовки. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини*. 2016. Вип. 18, Т. 1, С. 177-181.
5. Окунь Д. О. Порівняльний аналіз рівня спеціальної підготовленості юних веслярів-слаломістів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 1(51), С. 49-52.

І. В. Сундукова, кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА СПОРТСМЕНІВ У ПЕРІОД ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Вступ. Ефективності діяльності в спорті сприяє багато факторів, одним із головних серед них є рівень психічної підтримки спортсмена. Проблема психологічної підтримки спортсменів як під час змагань, так і у підготовчий період належить до пріоритетних аспектів психологічного забезпечення спортивної діяльності.

Психологічна підтримка є складовою частиною всієї системи управління процесом підготовки спортсмена і входить в комплекс заходів у вигляді психологічної підготовки, що становить процес розвитку й удосконалення найбільш значущих проявів психіки спортсмена, у відповідності з вимогами тренувальної й змагальної діяльності.

Мета дослідження – охарактеризувати особливості психологічної підтримки спортсменів в період змагальної діяльності

Результати дослідження. У спортивних змаганнях дуже часто виграють ті, у кого міцніші нерви, хто вміє налаштуватись на суперництво, більш раціонально використати не лише свої фізичні ресурси, але й зберегти на оптимальному рівні нервово-психічну активність.

Ю. А. Кисельов розглядає змагання як специфічний фактор, який створює екстраординарні емоційно-вольові стани [4]. Таким чином, сумарний вплив змагальних умов викликає у спортсменів стан нервово-психічної напруги. Як зазначає Б. А. Вяткін, емоційні переживання під час змагань відрізняються значною насиченістю, швидкістю зміни психічних станів та інтенсивністю протікання психічних процесів [2]. Е. Н. Гогунів найбільш

важливими передумовами динаміки емоцій під час змагань виділяє масштаб змагання, особистісну значимість, склад учасників, наявність досвіду, рівень тренуваності та індивідуальні особливості особистості спортсмена [3], де нерідко вирішальним фактором є здатність до самоконтролю і саморегуляції.

У сучасному спорті психологічна підтримка спортсменів здійснюється спортивним психологом. Метою професійної діяльності психолога у спорті є формування психологічної стійкості спортсменів до поразок та їхньої психологічної готовності до участі у змаганнях. Професійна діяльність психолога у спорті включає такі напрями роботи: психодіагностика спортсменів і тренерів; спортивний відбір; психопрофілактика несприятливих психічних станів; психогігієна спортивної діяльності; психологічна освіта спортсменів тренерів; психодіагностика спортивних здібностей; психологічна підготовка спортсменів; психологічне забезпечення спортивного процесу; психологічне сприяння згуртованості команди; психологічне консультування спортсменів та тренерів [1].

Психологічна підтримка в спорті спрямована на формування в особистості спортсмена необхідних для спортивної діяльності психічних якостей, професійно-важливих знань, умінь, навичок і досягнення такої їхньої стійкості, що забезпечить можливість вирішення поставлених завдань під час змагань [1].

Психологічна підтримка в спорті включає такі заходи:

1. Навчання елементів ідеомоторного тренування, що дозволяє здійснити психологічне налаштування на виконання вправ, спортивних дій, певної тренувальної роботи.

2. Удосконалення інтелектуальних здібностей, тактичного мислення, вміння аналізувати змагальні ситуації, приймати правильні рішення і діяти в умовах перешкод, ліміту часу при активному протиборстві суперника.

3. Розвиток професійно значущих властивостей і якостей уваги – уміння концентрувати її, зберігати високу стійкість, переключати, розподіляти, у потрібний момент відволікатися від дії сторонніх подразників.

4. Оволодіння прийомами саморегуляції психоемоційних станів з метою їх оптимізації для вирішення завдань тренувальної і змагальної діяльності.

5. Виховання волевих якостей, які є конкретними проявами волі спортсмена, що обумовлені характером перешкод і труднощів об'єктивного і суб'єктивного характеру, котрі долаються ним під час тренувань і змагань [1; 3].

Висновки. З викладеного вище можна зазначити, що психологічна підтримка в спорті, необхідна для досягнення високого рівня спортивної досконалості, психічної стійкості й готовності до змагальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. 3-тє вид., без змін. Київ : Олімпійська література, 2017. 272 с.
2. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. Москва : Физическая культура и спорт, 1981. 113 с.
3. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва : Академия, 2004. 224 с.
4. Киселев Ю. А. Психологические проблемы предсоревновательной подготовки к ответственным соревнованиям. Ленинград : Просвещение, 1977. 328 с.

РОЗДІЛ 2. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ

О. В. Голуб, викладач кафедри теорії та методики
олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКЛАДАННЯ ВИБІРКОВОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПРИРОДОВІДПОВІДНІ ТЕХНОЛОГІЇ СУЧАСНИХ СПОРТИВНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВСІХ»

Вступ. Фізична культура і спорт постають вагомою частиною світової культури людства і в усі часи забезпечують гармонійний розвиток людини, дають фундаментальні основи її освіти й виховання. На нашу думку, обговорення наукових і практичних проблем підвищення якості життя в умовах глобалізації, закономірностей і основних тенденцій зміни різних аспектів якості життя людей, ми маємо розглядати з урахуванням новітніх розробок у сфері фізичної культури і спорту стосовно формування здорового способу життя на основі природовідповідних технологій.

Інновації в освіті сьогодні пов'язані із загальними процесами розвитку суспільства, глобальними перетвореннями на планеті, еволюційною зміною свідомості людства та розширенням світогляду на всі процеси буття. Характерною ознакою сучасної педагогіки постає інноваційність і природовідповідність технологій – здатність до оновлення, відкритість новому, еволюційність програм, спрямованість підходів у навчанні й вихованні на універсальні закони розвитку природи і планети [2].

Тому, для підвищення професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури та спорту ми розробили і пропонуємо для вільного вибору

навчальний курс «Природовідповідні технології сучасних спортивних вправ для всіх».

Мета дослідження – розглянути теоретико-методичні засади навчальної дисципліни ««Природовідповідні технології сучасних спортивних вправ для всіх».

Результати дослідження. «Наше життя – це вічний рух від недосконалості до зростаючої досконалості. Рівні вдосконалення – це переходи з однієї площини відносин в іншу, від одного способу життя до іншого. Будь-який перехід пов'язаний з труднощами відсутності досвіду проходження такого рівня. Тому і виникають проблеми подолання відповідних випробувань, які призводять до якісно нового стану» [4, с.37]. Вперше поняття «природовідповідний» (природній) ми зустрічаємо на початку формування наукової педагогіки, коли стояла проблема вибору такої основи, на якій можна було б побудувати міцну систему педагогічної науки. Такою основою, завдяки праці А. Дистервега, був обраний принцип природовідповідності (природоорієнтованості, природоцентрованості).

Хоча усі фізичні вправи – це природовідповідні практики та природовідповідні технології, на нашу думку, вони сприяють комплексному розвитку і включають цілісні комплекси психофізичних вправ, які мають філософську концепцію природнього розвитку людини у дусі нового часу, створюють певний ідеальний образ, включають декілька складових одночасного виконання та послідовний алгоритм виконання. Нас зацікавили сучасні й стародавні, традиційні і не традиційні види занять фізичними вправами, які відповідають вимогам нового часу – формують надзвичайні здібності людини майбутнього. Такі комплекси вправ мають у програмі виконання одночасно декілька складових, поєднують, наприклад, уяву образу, налаштування на відчуття, концентрацію на діях, іноді складнокоординаційних рухів з диханням, і, навіть, рахування складних математичних задач під час виконання фізичних вправ.

Для розробки змісту нової вибіркової дисципліни ми опрацювали результати наукових робіт відомих сучасних українських фахівців, які розглядають підвищення фахової компетентності майбутніх тренерів, і в цілому, фахівців фізичного виховання й спорту: О. Антонюка, Н. Белікової, О. Орленко, Є. Павлюк, О. Скалій, Л. Сущенко, Т. Чапук та інших. В програму було покладено принцип природовідповідності спрямований на розвиток багатогранної природи людини, особливостей її фізичного, психічного, соціального, духовного зростання, який завжди враховували відомі педагоги усіх часів і країн [5].

Визначення та концепції природовідповідності в основі робіт Я. Коменського, Ж. Руссо, Ш. Фур'є, Г. Сковороди, К. Ушинського, В. Вернадського, А. Макаренка, В. Сухомлинського та багатьох інших стосуються освітніх і педагогічних питань, де передбачається розгляд людини як частини природи, а також повага, поклоніння, любов, дбайливе ставлення до природи [3]. Зроблений аналіз змісту «природовідповідності» дозволяє виділити три значущих аспекти: природовідповідність як опора у впливі на людину, на його природні якості, облік їх своєрідності; природовідповідність як розуміння істоти, гармонії і значення зовнішніх природних явищ і співвіднесеності з ними позицій і дій людей; природовідповідність як увагу до соціальної природи Людини, пошук її ресурсів для поліпшення ставлення до навколишнього середовища. Гармонійна взаємодія зазначених аспектів забезпечує важливу частину сенсу життя і повноцінне здоров'я людей.

У сучасній класифікації спортивних та фізичних вправ, які можуть використовувати різні групи населення, так звана категорія «для всіх», існують багато нетрадиційних західних і східних програм які відповідають нашому пошуку і вважаються природовідповідними технологіями сучасних спортивних вправ для всіх. Для поглибленого знайомства майбутніх фахівців з основами і концепціями ми обрали наступні: гімнастика цигун, вправи йоги, практику у-шу (кунг фу), нейрогімнастику та психофізичний комплекс «Баланс 4-х стихій» [4].

Принцип природовідповідності спрямований на врахування багатогранної природи людини, особливостей її фізичного, психічного, соціального, духовного зростання завжди враховували відомі педагоги усіх часів і країн [1]. Знання й практики, що сформують образ здорового, щасливого, успішного, креативного, комунікабельного й відкритого до нового, з високими моральними принципами й прогресивними ідеями сучасного вчителя закладені у програму вибіркової дисципліни «Природовідповідні технології сучасних спортивних вправ для всіх» мета якої – опанування природовідповідних технологій сучасних спортивних вправ для всіх.

Основні завдання навчальної дисципліни:

- 1) ознайомлення з сучасними природовідповідними технологіями гармонійного розвитку людини, в тому числі, основи медитацій, психофізичних практик, ментальних вправ;
- 2) ознайомлення з сучасними спортивними вправами для всіх;
- 3) створення проекту життя – індивідуальної програми природовідповідного розвитку.

Дисципліна виступає як міжгалузевий напрям розвитку фізичної культури та спорту, де сучасні відкриття науки поєднуються з досягненнями світової культури людства. Визначення актуальних напрямків природовідповідного розвитку сучасної людини та підготовки фахівця-новатора галузі фізичної культури і спорту постають основними темами дисципліни.

Висновки. На основі урахування процесів еволюції в природі, прогресу в суспільстві, інновацій в освіті, викладачі кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка заохочують студентів до занять фізичною культурою і спортом, сприяють формуванню здорового природовідповідного способу життя, його якісного зростання, через впровадження дисципліни вільного вибору студентів «Природовідповідні технології сучасних спортивних вправ для всіх».

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Від волі до особистості. Київ : Україна. Віта, 1995. 202 с.
2. Дубасенюк О. А. Інновації в сучасній освіті. *Інновації в освіті: інтеграція науки і практики*: зб. наук.-метод. праць /за заг. ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. С. 12-28.
3. Національний освітній глосарій: вища освіта. 2-е вид., перероб. і доп. / авт.-уклад.: В. М. Захарченко, С. А. Калашнікова, В. І. Луговий, А. В. Ставицький, Ю. М. Рашкевич, Ж. В. Таланова ; за ред. В. Г. Кременя. Київ : ТОВ Видав. дім «Плеяди», 2014. 100 с.
4. Поляков В. А. Моделирование системы здорового образа жизни. Минск : ВЭВЭР, 2000. 136 с.
5. Шинкарьова О. Д. Сучасний стан готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації позааудиторної діяльності з фітнесу. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка, Педагогічні науки*. №4 (327) травень, Ч. 2, 2019. С. 124-133. DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-124-133.

М. О. Заїка, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти

Глухівського національного педагогічного університету

імені Олександра Довженка

Науковий керівник: **Г. О. Бутенко**, кандидат наук з фізичного виховання і

спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Глухівського національного педагогічного університету

імені Олександра Довженка

ПЕРСПЕКТИВНЕ ПЛАНУВАННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СПОСІБ УПРАВЛІННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИМ СТАНОМ УЧНІВ

Вступ. Основним моментом у визначенні змісту фізичного виховання дітей є цілепокладання даного процесу: сприяння формуванню всебічно розвинутої особистості у процесі фізичного удосконалення; формування

фізичної культури особистості, що являє певний рівень фізичного розвитку людини, її особистих якостей, навичок, спеціальних знань та ціннісних орієнтацій [1; 2].

Реалізація даної мети відбувається через систему фізкультурної освіти, що здійснюється, у основному, у трьох аспектах: загальна рухова освіта або базова фізкультурна освіта передбачає удосконалення природних та формування й розвиток нових рухових навичок і фізичних якостей; професійно-прикладна фізкультурна освіта, що спрямована на формування й вдосконалення специфічних рухових навичок; освіта, метою якої є оволодіння знаннями задля розкриття біологічних резервів та адаптаційних можливостей людини на субмаксимальних та максимальних рівнях рухової діяльності [3]. Досягнення поставленої мети необхідне виконання низки організаційно-методичних умов, серед яких важливе місце займає планування процесу фізичного виховання.

Мета дослідження – визначити особливості перспективного планування процесу фізичного виховання у аспекті управління функціональним планом учнів.

Результати дослідження. Планування процесу фізичного виховання передбачає попередню розробку й визначення цільових установок, завдань, змісту, методів, форм організації навчально-виховного процесу із конкретним контингентом дітей. Загальні програмні установки визначають сукупність основних засобів, що рекомендуються до використання у фізичному вихованні різних контингентів населення, та створюють орієнтовні вимоги щодо обсягу та режиму їх доцільного використання [1].

Основами перспективного планування виступають: інформація щодо терміну, який необхідний на обов'язкові й допоміжні форми фізкультурних занять; закономірності побудови процесу фізичного виховання; вихідні дані про конкретний (вихідний) стан дітей та рівень їх фізичної підготовленості; дані щодо зовнішніх чинників та умов, що мають значний вплив на досягнення поставленої мети. На планування випадає виконання низки специфічних функцій [1; 2]: визначення змісту занять й показників рухових навантажень та

його розподіл протягом певного періоду; планування кінцевих результатів, досягнення яких свідчить про реалізацію поставленої мети; планування конкретних методичних підходів щодо порядку побудови окремих уроків й цілісного навчально-виховного процесу.

Функціональний стан дітей значною мірою визначається рівнем перенесених навантажень, зокрема й рухових. Тому головним у перспективному плануванні не просто наявність високого рівня продуктивності функціональних систем організму, а ступінь їх неспецифічної реактивності. Наявні проблеми зі здоров'ям у сучасних дітей дозволяють припустити, що саме пріоритетне вирішення оздоровчих завдань забезпечить підвищення ефективності уроків фізичної культури.

Виходячи із даного положення, важливим моментом є планування фізичних навантажень й довгострокове й оперативне, що передбачає врахування комплексу чинників середовища та умов життєдіяльності, що надають значний вплив на функціональний стан.

Подібна вибірковість впливу свого часу дозволила обґрунтувати один із найважливіших чинників, що зумовлюють оздоровчий ефект фізичних навантажень: їх організацію, тобто способи розподілу вправ різної спрямованості у довгостроковій перспективі. Саме це дозволило регулювати ступінь глибини зрушень у організмі та досягнення довгострокових адаптаційних змін за допомогою використання концентрованого, блокового або рівно розподіленого варіанта планування тренувальних навантажень. Саме закономірності здійснення планування рухових навантажень є найбільш значущим результатом, який має бути реалізований, виходячи із положень теорії фізичного виховання.

Висновки. Таким чином, у структурі планування процесу фізичного виховання найважливішу роль відіграє розподіл величини та спрямованості рухових навантажень. Подібний підхід може забезпечити необхідний рівень змін у роботі функціональних систем та органів та керувати станом організму та рівнем його захисних сил.

Список використаних джерел

1. Арефьев В. Г. Педагогічні технології реалізації диференційованого фізичного виховання учнів основної школи. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2017. 3К(84), С. 29-32.
2. Бондарчук Н. Врахування стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості при застосуванні диференційованого підходу на уроках фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. 3. С. 9-14.
3. Літус Р. І. Фітнес-програми силової спрямованості на уроках фізичного виховання для учнів старшої школи. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2017. 3К(84), С. 262-264.

Ю. А. Ковальова, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

А. Ю. Анікін, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

АНАЛІЗ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТИВНИХ ГІМНАСТІВ 5-6 РОКІВ

Вступ. Сучасна гімнастика спортивна характеризується напруженістю змагальної діяльності та значним зростанням складності змагальних програм, а також тренувального процесу спортсменів на різних етапах підготовки. Відповідно спостерігається й підвищення виконавчої майстерності спортсменів, що обумовлено правилами змагань Міжнародної федерації гімнастики (FIG) [4]. При цьому посилення соціальної значущості спорту вищих досягнень,

призводить до загострення конкурентної боротьби на найбільших змаганнях [3].

Мета дослідження – дослідити розвиток рухових здібностей у спортивних гімнастів 5-6 років на констатувальному етапі експерименту.

Результати дослідження. У даний час характерними рисами сучасної гімнастики спортивної є значне її омолодження. Розвиток рухових здібностей у дитини відбувається під впливом двох факторів: природно-вікових змін організму (морфологічна та функціональна перебудова) та режиму рухової активності, до якого входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання та його самостійна рухова діяльність.

У зв'язку з цим, постає питання про те, що розвиток рухових здібностей та координаційних, зокрема, у майбутніх гімнастів необхідно починати набагато раніше. Тому, в секцію гімнастики спортивної набирають дітей у віці 5-6 років.

Проте, слід пам'ятати, що становлення будь-якої рухової здібності генетично детерміноване й підпорядковане загальним закономірностям онтогенезу. Діти 5-6 років мають низький рівень розвитку координації, нестабільність симетричності рухів; у них спостерігається надлишок орієнтовних, зайвих рухових реакцій, мала здатність до диференціювання зусиль [2].

У цьому віковому періоді онтогенезу, на який припадає етап початкової підготовки в гімнастиці спортивної, необхідно приділяти значну увагу розвитку даної якості. Чим вище рівень розвитку координації у майбутніх гімнастів, тим більше у них можливостей для всебічного розвитку техніки рухів, тим більше перспектив досягти спортивної майстерності. Стрімкий розвиток спортивної майстерності у гімнастиці спортивній змушує детальніше вивчати процес підготовки спортсменів і вишукувати можливості для його подальшого вдосконалення. Координаційні якості займають особливе місце в теорії та практиці гімнастики спортивної, так як складність структури рухових дій гімнастів вимагає від них необхідність запам'ятовувати великий обсяг щодо

незалежних між собою рухів. Значний вплив на результативність по даному виду спорту має вестибулярна стійкість юних спортсменів [3, 5]. Здатність до збереження рівноваги, що є складовою частиною координаційних здібностей, безпосередньо впливає на формування рухових умінь і навичок [1].

Процес розвитку рухових здібностей у дітей віком 5-6 років здійснюється відповідно до морфологічних особливостей та можливостей функціонування їхнього організму.

Педагогічний вплив на розвиток тих чи інших здібностей забезпечується правильним добором фізичних вправ та методикою їх проведення. Здійснюючи комплексний підхід до різнобічної фізичної підготовки дітей у віці 5-6 років, більшу увагу у цей період необхідно приділяти розвитку координації, спритності, гнучкості та швидкості, тобто тих якостей, які найбільш активно розвиваються у цьому віці.

Рухові уміння тісно пов'язані з руховими здібностями, основні з яких – спритність, координація, гнучкість, швидкість, сила, витривалість. Зв'язок цей взаємний. Чим ширше, багатше арсенал рухів, тим легше дитині добитися успіху в руховій діяльності.

Для нашого дослідження було важливим проведення діагностики рівня розвитку рухливих здібностей гімнастів 5-6 років (хлопчиків), які відображені у таблиці 1.

Таблиця 1

Діагностика рівня розвитку рухових здібностей у спортивних гімнастів 5-6 років (n=37)

Рухові здібності	M±σ
Координаційні якості – поворот стрибком, градуси ^o	270,0±60,0
Гнучкість – нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	10,0±2,0
Силові якості – згинання, розгинання рук в упорі лежачі, разів	31,0±12,0
Швидкісні якості – біг 20 м, с	6,3±0,4

Висновки. Рухові здібності у дітей віці 5-6 років розвиваються у процесі виконання різних рухів. За допомогою схожих вправ можна впливати на різні здібності, поступово збільшуючи при цьому швидкість і частоту рухів (для розвитку швидкості), складність координації (для розвитку спритності), кількість повторень рухів (для витривалості), ступінь подолання опору (для розвитку сили).

Аналіз розвитку рухових здібностей у юнаків гімнастів 5-6 років на констатувальному етапі експерименту дозволив сформулювати статистично однорідні експериментальну та контрольну групи ($p > 0,05$).

Список використаних джерел

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Фізичне виховання дітей в дошкільному закладі. Київ : РВВ ГДПУ, 2001. 136 с.
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посібник. Суми : ВТД “Університетська книга”, 2004. 428 с
3. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. 2006. 290 с.
4. Нові правила з гімнастичних видів спорту на 2022-2024 роки. URL: <https://www.gymnastics.sport/site/news/displaynews.php>.
5. Онопрієнко О. В. Теорія і методика розвитку рухових якостей школярів. Черкаси : Навчальне видання, 2008. 91 с.

Ю. А. Ковальова, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

РОЗГЛЯД ПРОБЛЕМИ ОНТОГЕНЕЗУ МОТОРИКИ

Вступ. Моторика людини є складною системою різноманітних сторін і характеристик її діяльності. В даний час, на жаль, складно в якомусь одному визначенні або понятті дати її повну, всеосяжну характеристику. Надмірно

велика різноманітність відомостей про організм людини становить деякі труднощі для з'ясування конкретних характеристик всього організму і, навіть, його окремих функцій. Саме тому багато фахівців прагнуть представити досить чіткі та тлумачні інструменти для більш досконалої понятійної визначеності характеристик різних елементів рухової функції людини [5].

Тому, на наш погляд, необхідність комплексу дослідження функціональних і морфологічних особливостей онтогенезу моторики в окремих вікових періодах диктується потребами практики тренувального процесу. Дуже важливо знати, як здійснюється розвиток людини у процесі онтогенезу, формування його головних органів і систем їх забезпечення.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати сучасні наукові данні щодо проблеми онтогенезу моторики.

Результати дослідження. Онтогенез (ontogenesis; грец. on, ontos єство + genesis породжую) – процес індивідуального розвитку організму від моменту його зародження до смерті, тобто життя людини, тварини, життєвий шлях і всі особливості, які можуть відбуватися в цьому житті [3].

Індивідуальний розвиток організму (онтогенез) є неперервним єдиним процесом закономірних морфологічних, біохімічних і функціональних змін від народження до смерті. Він зумовлений спадковими факторами й визначається генетичною програмою, які є специфічними для кожного періоду та етапу індивідуального розвитку і реалізуються в конкретних умовах впливу чинників зовнішнього та внутрішнього середовища [3]. Тобто, у процесі онтогенезу людини спостерігається зміна низки морфологічних та фізіологічних показників організму, рівня розвитку рухових (фізичних) якостей, фізичної працездатності. Ці зміни значною мірою зумовлені процесами росту та розвитку організму, які на пізніх етапах онтогенезу поєднуються з процесами атрофії (гіпотрофії) у багатьох системах та органах.

Сукупність рухових можливостей людини називають моторикою [2]. Моторика – рухова активність організму або окремих органів. Під моторикою розуміють послідовність рухів, які у своїй сукупності потрібні для виконання

будь-якої певної задачі. Її ділять на велику й дрібну моторику, а також моторику певних органів [4, с. 203]. Моторика людини одна із найважливіших характеристик її життєдіяльності. Її стан відображає здатність конкретної біологічної системи вловлювати, накопичувати та перетворювати різні види енергії, речовини та інформації.

Онтогенезом моторики називають зміну рухів і рухових можливостей людини протягом її життя. Тобто немовля – істота, що не володіє навіть найпростішими довільними рухами. З віком його рухові можливості розширюються, досягають розквіту в молодості та поступово знижуються до старості [2, с. 3].

Два основних фактори, які визначають розвиток моторики, – дозрівання та навчання.

Дозріванням називають спадково зумовлені зміни анатомічної будови та фізіологічних функцій організму, що відбуваються протягом життя людини: збільшення розмірів і зміна форм тіла дитини в процесі його росту, зміни, пов'язані зі статевим дозріванням, старіння та ін. У ранньому дитинстві величезне значення має дозрівання нервово-м'язового апарату (зокрема кори великих півкуль головного мозку, що до моменту народження ще не сформувалися) [2]. Як зазначає М. О. Бернштейн: «Природний онтогенез моторики складається з двох різко різночасових фаз. Першою фазою є анатомічне дозрівання центрально-нервових субстратів, яке закінчується до 2-2,5 років. Друга ж фаза, що переходить іноді далеко за межі віку статевого дозрівання, – це фаза функціонального дозрівання і налагодження роботи координаційних рівнів. У цій фазі розвиток моторики не завжди йде прямо прогресивно: в деякі моменти і по відношенню до деяких класів рухів (тобто рівнями) можуть відбуватися тимчасові зупинки і навіть регреси, що створюють складні коливання пропорцій і рівноваги між координаційними рівнями» [1].

Під навчанням розуміють засвоєння нових рухів чи їх удосконалення під впливом спеціальної практики, або тренування. Навчання ефективне лише тоді,

коли досягнуто необхідного ступеня анатомо-фізіологічної зрілості організму, а без навчання оволодіння новими рухами неможливе (хоча б у вигляді можливості спостерігати правильний зразок) оволодіння новими рухами неможливе. Це доводиться, зокрема, тим, що діти, виключені з людського суспільства, не опановують типові для людини рухи, наприклад прямоходіння [2; 3].

Висновки. Отже, можна зазначити, що формування онтогенезу моторики визначається взаємодією дозрівання й навчання. З метою оптимального росту та розвитку організму людини, а також максимально тривалого його повноцінного функціонування необхідно забезпечити відповідність впливу зовнішніх чинників до особливостей організму людини на кожному з етапів онтогенезу. Отож постає необхідність поділу безперервного процесу онтогенезу на основні вікові етапи, для яких характерні певні особливості морфологічних, фізіологічних та інших показників організму людини. Розуміння цих особливостей необхідно для правильної організації процесу освіти, тренування, трудової діяльності, фізичної реабілітації тощо. Складність періодизації постнатального онтогенезу зумовлена його неперервністю, наявністю індивідуальних особливостей швидкості вікових змін (унаслідок різноманіття ендогенних та екзогенних чинників) та сучасними тенденціями до середньої тривалості життя людини.

Список використаних джерел

1. Бернштейн Н. А. О построении движений. Москва : Медгиз, 1947.
2. Вікові особливості моторики людини : навч. посібник / укладачі Хоменко П. В., Ізмайлова О. В. Полтава, 2005. 28 с.
3. Дегтяренко Т. В., Ковиліна В. Г. Психологія раннього онтогенезу.
4. Козубенко О. С., Тупеев Ю. В. Біомеханіка фізичних вправ: навч.-метод. посібник. Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2015. 215 с.
5. Лапутин А. Н., Кашуба В. А. Формирование массы и динамика гравитационных взаимодействий тела человека в онтогенезе. Киев : Знання, 1999. 202 с.

Я. О. Логвінова, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
фізичного виховання та рекреаційно-оздоровчої роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ТЕХНОЛОГІЇ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Вступ. Соціально-економічна ситуація в Україні, низький рівень життя, екологічне неблагополуччя в умовах воєнного стану поряд із безвідповідальним ставленням до власного здоров'я, низьким рівнем ціннісних орієнтацій та вольових зусиль у напрямі фізичного саморозвитку та власного здоров'язбереження є тими факторами, що збільшують ризики для здоров'я особистості.

У сучасних умовах, окрім вище названих, фактором, що негативним чином впливає на показники здоров'я студентів, є перехід на дистанційне навчання. Поряд із перевагами, дистанційне навчання супроводжує висока емоційна затратність і стресовість, високі розумові навантаження, орієнтація навчального процесу, заснована на перевазі статичних навантажень напруженість органів зору внаслідок роботи з комп'ютерною технікою та гіподинамією. Таким чином, актуальним є пошук шляхів оптимізації рухового режиму студентів в умовах дистанційного навчання.

Мета дослідження – розглянути шляхи оптимізації рухового режиму студентів в умовах дистанційного навчання.

Результати дослідження. Під руховою активністю людини С. Bouchard, R.J. Shephard розуміють будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, в результаті якого відбувається суттєве збільшення енергозатрат, що є вищими від основного обміну.

Рухова активність людини має важливе значення для підтримання належного рівня здоров'я. При недостатній кількості рухів спостерігаються, як

правило, ослаблення фізичних функцій організму, знижується його тонус і життєдіяльність [1].

Поряд з тим, фізичні вправи є засобом неспецифічної профілактики цілого ряду функціональних розладів та захворювань, оскільки впливають на усі групи м'язів, суглоби та зв'язки. Рухова активність сприяє зміцненню м'язів, збільшенню їх об'єму, еластичності, сили, призводить до збільшення рухливості суглобів. Активна м'язова діяльність позитивним чином впливає на кардіо-респіраторну систему, активізує функціональні можливості органів і систем людського організму, його опірність до несприятливих факторів зовнішнього середовища [1].

Усвідомлена рухова активність людини, залежно від цілей та умов реалізації, класифікується на: рухову активність в освітній сфері; рухову активність в трудовій діяльності; рухову активність побутової спрямованості; рухову активність з лікувальною метою; рухову активність під час дозвілля.

У залежності від особливостей використання виділяють повсякденну рухову активність та спеціально організовану, що має значний оздоровчий потенціал.

Основним засобом підвищення рівня рухової активності є використання оздоровчо-рекреаційних технологій. Термін «технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» трактується як самостійне соціальне явище, що полягає у регулярному використанню різними групами населення доступних видів організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності середньої інтенсивності та доступного об'єму навантаження під час занять у формальних та неформальних групах, або ж самостійно з метою відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя.

Використання у повсякденному житті студентів технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності має ряд переваг: їх доступність; можливість проведення занять самостійно за визначеною інструкцією; спрямованість на відновлення працездатності, збереження здоров'я людини.

Виділяють наступні групи програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності, а саме: спортивні (загальнодоступні масові спортивні заходи, що можуть проводитися як у формі змагань, показових спортивних виступів), рекреаційні (заняття фізичними вправами розважального характеру), оздоровчі (спеціальні заняття фізичними вправами лікувально-реабілітаційного напрямку) та фітнес-програми. Із наведених груп програм найбільшого значення в умовах дистанційної організації навчального процесу підготовки фахівця з фізичної культури і спорту особливого значення набувають саме фітнес-програми, що спрямовані на підвищення функціональних можливостей організму та профілактику різноманітних захворювань і можуть здійснюватися як самостійно вдома, так і у групах у закладах, що надають такі послуги.

Варто зазначити, що ефективність використання фітнес-програм також залежить від реалізації принципів індивідуалізації (підбір засобів корелюється відповідно до функціональних і фізичних можливостей організму), систематичності, поступовості, доступності та оптимізації (спрямованість засобів на досягнення належних величин фізичної працездатності конкретної людини).

Важливого значення для оптимізації рухового режиму студентів в умовах дистанційного навчання також набуває використання інформаційно-комунікативних технологій.

Сьогодні в Україні створена і функціонує значна кількість різноманітних комп'ютерних програм. Такі програми дозволяють оцінити рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я особистості, а також містять практичні рекомендації щодо ефективного використання фізичних вправ для підвищення показників здоров'я та фізичної тренуваності.

Комп'ютерні програми також широко використовуються у оздоровчому тренуванні. Так, О. Гудирева [3] розробила комп'ютерну програму «Fitness Center», що передбачає первинне й поглиблене тестування показників фізичного стану людини. Після проходження «первинного тесту» користувач отримує можливість займатися за однією з 4-х усереднених програм, які

відповідають рівню його фізичного стану: «Початківець», «Любитель», «Той, хто займається регулярно», «Професіонал».

Особа, яка займається фітнесом, має можливість вибору усереднених варіантів уроків з урахуванням рівня фізичної підготовленості, а також може моделювати заняття різної цільової спрямованості. Комп'ютерна програма дає змогу відтворювати відеограми занять із музичним супроводом.

Подальша індивідуалізація тренувального комплексу можлива під час вибору однієї або декількох програм цільової спрямованості. У комп'ютерній програмі «Fitness Centre» запропоновано дев'ять таких програм: кардіоаеробний фітнес; гнучкість; корекція фігури або тренування проблемних зон; тренування рівноваги й вестибулярна стійкість; хореографія; танці; профілактика захворювань; релаксація; інші види рухової активності.

Іншими програмами, які варто використовувати для оптимізації рухового режиму є інформаційно-методична система «PERFECT BODY» (розробник Т. В. Івчатова під керівництвом В. А. Кашуби) [2], комп'ютерна програма «Pilates» (розробник Ю. І. Томиліна) та ін.

Висновки. Рухова активність спрямована на стимулювання захисних сил організму, підвищення рівня фізичного здоров'я і виступає провідним фактором оздоровлення людини. В умовах дистанційної організації навчального процесу з метою оптимізації рухового режиму студентів. Важливого значення набувають використання технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності та інформаційно-комунікативних технологій.

Список використаних джерел

1. Тимошенко Б. М., Чередніченко Т. М. Рухові здібності людини і методика їх розвитку. Кам.-Под., 2007. 284 с.
2. Івчатова Т. В. Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас їх тіла: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2005. 20 с.
3. Гудирева О. М. Використання сучасних інформаційних технологій в освітній програмі. *Комп'ютер в школі та сім'ї*. 2006. №5. С. 27–29.

Д. О. Малець, аспірант кафедри педагогіки і спеціальної освіти
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В КУВЕЙТІ

Вступ. Організація освітнього процесу після вимушеного його переривання, викликаного тривалими карантинами, передбачає фокусні завдання уроків фізичної культури в американській системі навчання: максимальне розширення рухової активності після пандемічної кризи, додаткове залучення до змагальної практики як на уроках фізичної культури, так і позаурочній діяльності, змагання між класами кожної паралелі з волейболу, баскетболу, футболу, гандболу, бадмінтону, настільного тенісу тощо.

Мета дослідження – розкрити особливості роботи вчителя фізичної культури за американською системою навчання в державі Кувейт.

Результати дослідження. Спосіб діагностування результатів навчання вчитель фізичної культури обирає самостійно. Для забезпечення цілісного освітнього процесу необхідно враховувати такі дидактичні вимоги: подача матеріалу на уроці з практичним тренуванням рухових навичок, відпрацювання вміння роботи в команді, самостійно, в парах, групах, команда проти команди, розвиток лідерських, тактичних і стратегічних навичок (рис. 1).

Оцінювання відбувається за 100% системою. При цьому враховується виконання вправи з максимально можливою точністю, зворотній зв'язок та самооцінка при її виконанні, оцінювання студентом виконання завдань другим студентом, групою, командою студентів.

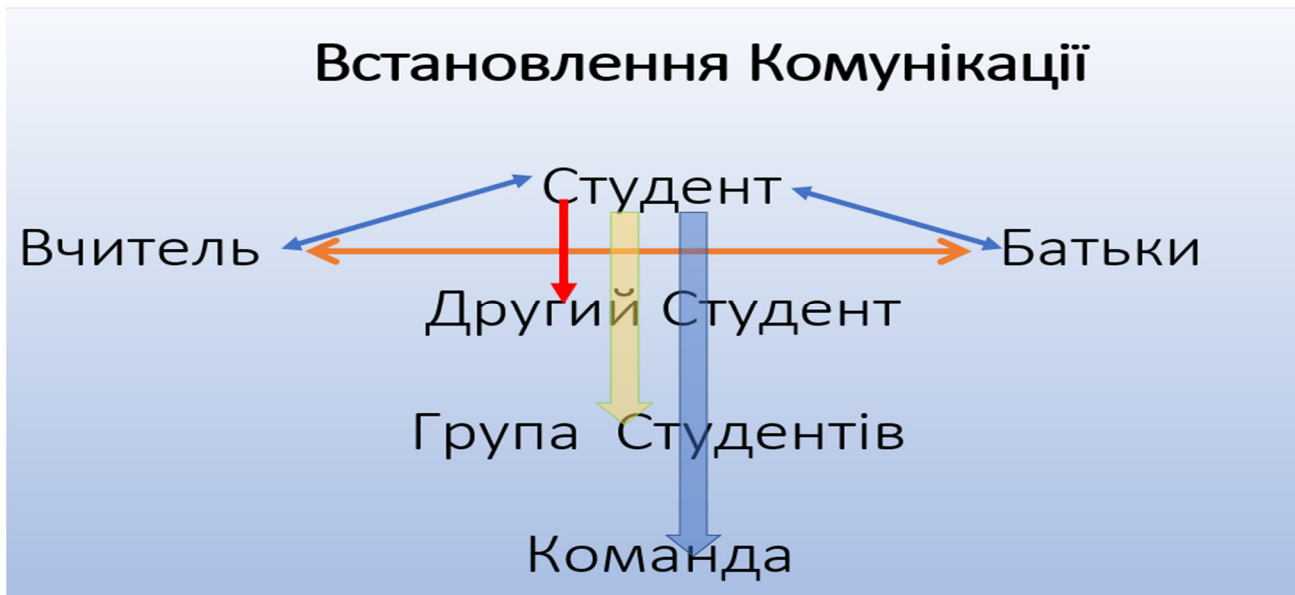


Рис. 1. Схема встановлення комунікації на уроці фізичної культури

Інструменти для налаштування процесу навчання на уроці фізичної культури

Форми, методи і платформи передбачають навчання Online (віртуальне навчання) за допомогою інструментів платформи Google Educator Online; Google Classroom; Google Disk; Google Form; Office 365; Blended (змішане навчання).

Передбачається розширення навчальних інструментів щодо теоретичного вивчення матеріалу (особливо детального вивчення правил спорту); модельного показу техніки виконання вправ та прийомів висококваліфікованими атлетами за видами спорту; розбір тактики та стратегії ведучих за видом спорту команд; можливість самонавчання за допомогою самостійного виконання завдань, прописаних вчителем чи тренером заздалегідь; розширення залучення батьків до обміну інформацією /контролем навчання студента, прискорення комунікації за допомогою онлайн з'єднання.

Оцінювання студентів теоретичне та практичне (7 критеріїв оцінювання – максимальна оцінка 100 %):

1. Удосконалення (рух) очікуваних навичок – 20 % (Skills Movement).
2. Знання основ та концепцій з фізичної культури – 30% (Principles and Concepts of PE).

3. Присутність та поведінка на уроці – 10 % (Attendance Behavior).
4. Теоретичне оцінювання – 10 % (Theoretical Assessment – Quizzes, Projects).
5. Практичне оцінювання – 10 % (Practical Assessment – Tests, Challenges).
6. Активне залучення до виконання завдань уроку – 10 % (Participation).
7. Готовність класу до уроку – спортивне взуття, змінна уніформа – 10 % (Preparation to the class).

Висновки. Місія уроків фізичної культури та зміцнення здоров'я для урбанізованої молоді: задати підлітку коректні підвалини фізичних звичок та рухової активності; вміння саморозвиватися як особистості, саморегуляція; вміння регулювати вагу тіла та знання здорового способу життя людини; розвиток соціальних навичок при заняттях фізичною культурою та спортом; розвиток лідерських навичок особистості за допомогою спортивної команди; розвиток навичок мультизадачності та стійкості до фізичних та ментальних викликів; розвиток основних моторних навичок та вдосконалення їх для підвищення спортивної кваліфікації; транзит моторних спортивних навичок до прикладних навичок у житті.

В. І. Марчик, кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри
фізичної культури та методики її викладання
Криворізького державного педагогічного університету

АКТИВНІСТЬ ПІДЛІТКІВ І МОЛОДІ У ВИБОРІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Вступ. Останні три роки в наслідок карантину і воєнного стану, заняття в закладах середньої освіти здійснювалися в очно-дистанційному режимі, що не могло не позначитися на активності суб'єктів навчально-виховного процесу.

Дослідження активності підлітків і молоді у виборі занять фізичною культурою сприятиме пошуку нових шляхів для підвищення ефективності у навчанні.

В роботі виявлено середній рівень фізичного здоров'я в учнів 6-х класів і нижчий за середній в учнів 7-8-х класів [3, с. 89]. Представлені теоретико-методичні засади культури здоров'я та виявленні проблем, які заважають прилученню дітей до здорового способу життя [1, с. 285]. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами, ведення здорового способу життя, ефективно впливають на покращення фізичного стану та самопочуття тих, хто займається [2].

Мета дослідження – виявлення активності підлітків і молоді у виборі занять фізичною культурою і спортом та впливу її на рівень здоров'я.

Результати дослідження. У дослідженні, що було організовано у листопаді 2022 року, взяли участь підлітки, які навчаються у 9 класі (всього 52 особи) *Криворізької загальноосвітньої школи I-III ступенів №120 Криворізької міської ради Дніпропетровської області* та молодь 11 класу (всього 50 осіб) *Криворізького природничого-наукового ліцею*.

Респондентам була запропонована анонімна анкета закритого типу, в якій були питання щодо самооцінки рівня здоров'я (дуже хороший, хороший, задовільний, поганий) та визначення причин, що заважають займатися фізичною культурою/спортом. Для аналізу відповідей результати опитування були перераховані у відсотки.

Аналіз отриманих даних показав, що особливі відмінності у самооцінці рівня здоров'я підлітків і молоді не спостерігаються. Майже половина респондентів зазначили свій рівень здоров'я як хороший і дуже хороший, а трохи менше половини – як задовільний (рис.1).

Отримані відомості вказують, що активність у виборі занять фізичною культурою і спортом у підлітків значно вища, ніж у молоді (рис. 2). Не очікувано отримано показники щодо причин, що заважають займатися фізичною культурою/спортом. Так, показник про нестачу часу у молоді в два рази менше, ніж у школярів, хоча логічно передбачити у випускників активну

підготовку до зовнішнього незалежного оцінювання. У той же час можемо спостерігати, що небажання активно займатися фізичними вправами висловили 34% молоді, що у два рази більше, ніж аналогічний показник школярів.



Рис. 1. Самооцінка рівня здоров'я учнів і ліцеїстів



Рис. 2. Причини, що заважають займатися фізичною культурою/спортом

Висновки. Таким чином, встановлено, що підлітки у порівнянні з молоддю проявляють більшу активність у виборі занять фізичною культурою і спортом та у два рази менше демонструють небажання займатися фізичними вправами. Залежності активності вибору занять фізичною культурою/спортом підлітків і молоді та самооцінки рівня здоров'я не виявлено.

Список використаних джерел

1. Замрозевич-Шадріна С. Р. Теоретичний аспект дослідження культури здоров'я. *Перспективи та інновації науки*. 2022, 2 (7). С. 278-285.

2. Коломоєць Г. А., Малечко Т. А. Аналіз стану здоров'я учнів та учениць закладів загальної середньої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Київ. 2023. Випуск 1 (159). С. 83-86.

3. Рихаль В. І., Гук Г. І., Гарбар Д. О., Дмитрів Р. Л. Показники фізичного здоров'я учнів середнього шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Київ. 2022. Випуск 9 (154). С. 86-91.

A. O. Melnik, candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education of the Central Ukrainian State University named after Volodymyr Vinnichenko

BASIC PRINCIPLES OF STUDYING PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN

Introduction. Society at each historical stage of development sets a set of requirements for a person, among which good health and the ability to form and maintain it occupy a significant place. However, these moments must organically complement other aspects of life, because otherwise (if we imagine that this has become the main activity of all members of society) there will be a decline in the production of material and spiritual values [4].

The principles of the formation of human physical culture are initial ideas, theoretical provisions that regulate all the main aspects of the pedagogical process in the field of physical culture. At their core, they have objective regularities of physical culture, repeatedly verified in practice and scientifically substantiated [3].

The purpose is to theoretically substantiate the basic principles of physical education. There are 3 groups of principles:

1. General principles of physical education.
2. Methodical principles of physical education.
3. Specific principles of physical education.

Research results. We define the main principles of physical education, namely:

1) The principle of educational nature of education reflects the need to ensure in the process of physical education the creation of the most favorable conditions for the formation of moral and volitional traits of character as the basis of everyday human behavior [1]. When performing a variety of exercises, the person doing it shows willpower to overcome feelings of insecurity, sometimes fear (jumping, balance exercises, climbing a gymnastic wall, etc.). As a result of multiple repetitions of the mentioned exercises, courage, determination, and perseverance are cultivated.

2) The principles of consciousness and activity provide for the determination of the ways of creative cooperation of the teacher and the one who is engaged in achieving the goals of educational activities. Their essence consists in forming in an individual a persistent need to master the values of physical culture, in stimulating his desire for self-knowledge and self-improvement. To form a conscious attitude of an individual to classes, it is necessary to stimulate his need for self-evaluation, self-analysis and self-control of motor activity.

3) The principle of visibility. Learning an exercise begins with creating a certain idea about the specifics of its performance. At the same time, the creation of an image should be based on visual, auditory, tactile and muscle perception. Therefore, visibility is carried out not only with the help of vision, but also by mobilizing other analyzers.

4) Principles of accessibility and individualization. Children have age and gender differences. Moreover, children of the same age and gender have different abilities, which must be taken into account in the process of education and upbringing. The individual pace of learning is relatively stable and should last throughout the entire period of schooling.

In his famous work «Great Didactics», he wrote that many wonderful natural talents perish due to an inept approach to children. Y.A. Kamensky also believed that education and upbringing should contribute to the development of the child [2].

5) The principle of systematicity. Educational, recreational and educational tasks of physical education are solved during the entire period of study of students at school. For their successful solution, purposeful and long-term efforts of students are necessary. The long-term nature of solving these strategic tasks necessitates the organization of continuous cognitive and motor activity of students.

Conclusions. All principles are synthesized into a system of a single pedagogical process and only reflect its individual aspects. Thus, consciousness and activity necessarily involve the availability of education and the development of physical abilities. Accessibility and individuality are ensured by clarity and systematicity. The principle of systematicity, in turn, helps to gradually increase the training effect. Considering the complexity of the structure of the unified system of principles, it can be argued that none of them can be fully realized in isolation from their totality.

References

1. Ivashchenko V. P., Bezcopylnyi O. P. Theory and methods of physical education: teaching. manual. Part 1. Cherkasy, 2005. 263 p.
2. Ivashchenko V. P., Bezcopylnyi O. P. Theory and methods of physical education: teaching. manual. Part 2. Cherkasy, 2005. 263 p.
3. Krutsevich T. Yu. Theory and methods of physical education. General basics of the theory and methods of physical education. K.: Olympic literature, 2008. 391 p.
4. Theory and methods of physical education: tutorial. for students higher education closing physical education and sports. K.: National University of Physical Education and Sports of Ukraine, «Olymp.», 2017. 384 p.

Д. Ю. Путіліна, студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) Криворізького державного педагогічного університету
Науковий керівник: *В. І. Марчик*, кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ СТРЕТЧИНГУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ГІМНАЗИСТАМИ

Вступ. Стретчинг є ефективним засобом загального оздоровлення та фізичного розвитку, формування мотивації до занять фізкультурою підростаючого покоління. Дослідження застосування стретчингу на уроках фізичної культури сприятиме підвищенню ефективності навчального процесу.

В роботі показано, що заняття стретчингом дають можливість кожному забезпечити ступінь розвитку такої гнучкості, яка дозволяла б успішно оволодіти основними життєво важливими руховими здібностями, що важливою у нашому житті та наблизитися до своєї фізичної досконалості і, найголовніше, отримати максимальний заряд позитивних емоцій [1, с. 24]. Використання фітнес-технологій на уроках є новітнім підходом до викладання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Насиченість засобів та методів фітнесу дозволяє забезпечувати успішну роботу з реалізації завдань освітньої програми, сприяти реалізації індивідуального та диференційованого підходів у фізичному вихованні [1].

Мета дослідження – визначення ефективності впливу проведених занять з використанням стретчингу на фізичний і емоційний стан учнів під час самостійного виконання вправ та під наглядом вчителя.

Результати дослідження. У дослідженні, що було організовано під час проходження педагогічної практики в Криворізькій гімназії №62, взяли участь гімназисти 7-А класу (всього 15 осіб). Оскільки в сучасних умовах навчальний

процес в класі, як і у більшості шкіл України, проходить дистанційно, застосування елементів стретчингу проводилися під час онлайн-уроків.

Учням було запропоновано систему вправ з класичного стретчингу на уроках фізичної культури, а також декілька елементів із статичного стретчингу, які рекомендувалися в якості розминок зранку та під час перерв між заняттями. Більшість учнів класу виявили зацікавленість до проведення уроків фізичного виховання у новому для них форматі. Три дівчинки з класу добре знайомі зі стретчингом і займалися ним раніше. Більшу активність до занять виявляли дівчатка, ніж хлопці.

Опитування проводилося наприкінці педагогічної практики, після вивчення учнями повного курсу запропонованої їм системи вправ. В опитуванні брали участь учні, які відвідали всі уроки фізичного виховання і ознайомилися з практикою виконання вправ стретчингу. Опитування враховувало узагальнені дані після п'яти останніх занять.

Результати опитування показали, що бажаний фізіологічний ефект досягається під час виконання учнями вправ під наглядом вчителя (рис. 1).

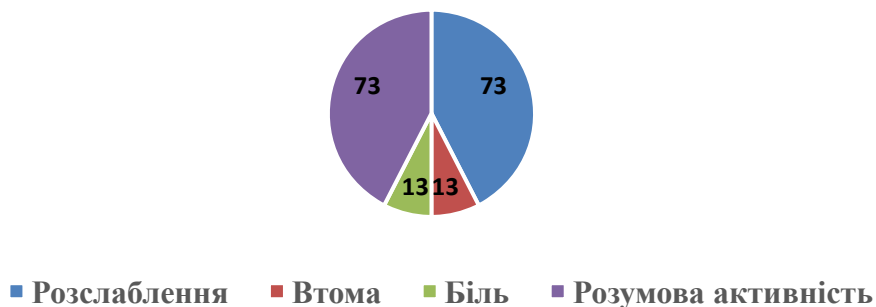
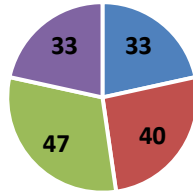


Рис. 1. Фізичний та емоційний стан гімназистів після тренувань з вчителем

Самостійне виконання вправ, за результатами опитування, здебільшого викликало втоми та больові відчуття, що може бути пов'язано із недостатністю оволодіння технікою виконання вправ, поспіхом виконання та невмінням зупинитися у потрібний момент при відчутті болю (рис. 2).



■ Розслаблення ■ Втома ■ Біль ■ Розумова активність

Рис. 2. Фізичний та емоційний стан гімназистів після самостійних тренувань

Складність проведення дослідження була в неможливості детального коригування техніки виконання учнями вправ, низький рівень зацікавленості до стретчингу з боку хлопців, нерегулярність відвідування учнями онлайн-уроків.

Висновки. У результаті дослідження виявлено, що найбільш ефективний вплив проведених занять з використанням стретчингу досягається під час виконання учнями вправ під наглядом вчителя. Самостійне виконання вправ здебільшого викликає втоми та больові відчуття, що може бути пов'язано із недостатністю оволодіння технікою виконання вправ, поспіхом виконання та невмінням зупинитися в потрібний момент при відчутті болю.

Список використаних джерел

1. Андрієвська Д. О. Роль стретчингу у розвитку фізичного та психологічного стану людини / Нотатки сучасної науки. 2022. С. 22–24.
2. Хропач В. О. Фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей школярів. Херсон : ХДУ, 2021. 44 с.

О. Л. Радіонова, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

РОЗВИТОК КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК УМОВА УСПІШНОСТІ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Вступ. У сучасних умовах реформації освітньої системи України постає проблема якісної підготовки висококваліфікованих спеціалістів, які повинні бути готовими до професійної діяльності у специфічних умовах, що вимагає від них сформованості на високому рівні таких якостей, як активність, уміння адаптуватись, високий рівень фізіологічних та психологічних здатностей.

Особливо гостро дана проблема постає саме при підготовці майбутніх вчителів фізичної культури, адже система підготовки педагога у закладах вищої педагогічної освіти, що забезпечує орієнтацію на вирішення питань формування та розвитку здоров'я підростаючого покоління, на даний момент потребує вдосконалення. Саме вчитель фізичної культури має широкі можливості та умови для виховного впливу на школярів. Здатність майбутніх спеціалістів зазначеного профілю здійснювати свою професійну діяльність залежить не тільки від рівня їх професійної підготовки, а й від рівня розвитку культури здоров'я [1, с. 321].

Мета дослідження. Сьогодні постає необхідність зміщувати акценти діяльності вищої школи згідно з новою освітньою парадигмою, пріоритетами якої є інтереси людини, а звідси нові вимоги суспільства до освітнього рівня та професійної спрямованості майбутнього фахівця. Розроблена нова концепція державної політики у сфері фізичної культури і спорту, суть якої полягає в переході від формальної гонитви за масовістю фізкультурно-спортивного руху до рекреаційно-оздоровчого і профілактичного ефекту, до утвердження здорового способу життя людини.

Результати дослідження. Культура здоров'я студентів факультету фізичного виховання має співвідношення з якістю реалізації здоров'язбережувальної функції, яка полягає у створенні безпечного для здоров'я освітнього середовища, яке пов'язане з формуванням знань, умінь та навичок здорового способу життя, з саморозвитком майбутнього педагога в області здоров'язбережувальних технологій [3, с. 51].

Отже, культуру здоров'я ми розглядаємо як важливий педагогічний аспект, де студент факультету фізичного виховання є носієм базових знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, формування в підростаючого покоління потреб в оздоровленні, а також є суб'єктом освітньо-виховного процесу, що здійснює власну здоров'язбережувальну діяльність. Роки навчання на факультеті фізичного виховання – не лише процес професійного становлення, а й період формування власного способу життя, власної культури здоров'я [2, с. 44].

Успіх у вирішенні цих завдань цілком залежить від рівня професійної майстерності викладачів вищої школи, від їх уміння донести кожному студенту значущість здорового способу життя та культури здоров'я, як складової частини всебічного розвитку особистості. Нормою життя студента повинно стати зміцнення й збереження його здоров'я, загартування, свідоме дотримання правил режиму дня, харчування, турбота та відповідальність за себе й своїх близьких за допомогою набутих в університеті знань, умінь. Вважаємо, що саме так повинна відбуватися підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до процесу формування свідомого ставлення до значущості здоров'я та формування культури здоров'я.

Висновки. Особливість педагогічної діяльності в тому, що вона неминуче впливає на стан здоров'я суб'єкта. Таким чином, позитивне ставлення студентів до здоров'я – як власного, так і здоров'я учнів – являється детермінантою їх психічної та професійної готовності до успішної майбутньої професійної діяльності. Тому зміст професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури на сучасному етапі повинен бути зорієнтований на озброєння

студентів знаннями, вміннями й навичками щодо збереження й зміцнення здоров'я в усіх його аспектах.

Список використаних джерел

1. Бабич В. М. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Луганськ, 2006. 321 с.

2. Гавриш І. В. Теоретико-методологічні основи формування готовності майбутніх учителів до інноваційної професійної діяльності : автореф. дис... д-ра пед. наук : спец. 13.00.04. Луганськ, 2006. 44 с

3. Крутогорська Н. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до виховної роботи в школі з формування здорового способу життя. *Гуманізація навчально-виховного процесу* : зб. наук. пр. Слов`янськ, 2010. 51 с.

4. Страшко С. В., Животська Л. А. Медико-біологічна і валеологічна підготовка майбутніх учителів (концептуальні засади: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. *Науково-методичні підходи до викладання природничих дисциплін в освітніх закладах XXI століття*. Полтава, 2001. С. 7–16.

А. Р. Сергієв, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: **А. О. Мельнік**, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ОСОБЛИВОСТІ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ШКОЛЯРІВ

Вступ. Серйозні соціально-економічні перетворення в країні позначилися на рівні життя, стану здоров'я дітей. Всі ці зміни спровокували серйозну

перебудову освітнього процесу у школі, пошуку нових форм та методів фізичного виховання школярів, навичок та умінь самостійно організовувати фізкультурну діяльність, дбати про своє здоров'я [5].

У даний час, шкільна фізична культура переживає серйозну кризу, якість її викладання не сприяє прагненню учнів до освоєння цінностей фізичної культури. Під час уроків школярі не набувають необхідних знань про фізичну культуру та її вплив на організм, основні правила самостійного тренування рухових здібностей та самоконтролю. Це, в першу чергу, сприяє поширенню у дітей шкідливих звичок та факторів ризику для фізичного, морального та духовного здоров'я. Звідси очевидно, що головним резервом збереження та зміцнення здоров'я дітей шкільного віку – це навчання їх здоровому способу життя.

На думку вчених [2; 3], одним із шляхів вирішення даної проблеми є формування рекреаційної фізичної культури у школярів, основу якої складають різноманітні засоби фізичної культури та спорту, які застосовуються у спеціально відведений час. Це дозволить виключити однобічність спортивного підходу до виховання школярів, відродити масову фізичну культуру, зміцнити здоров'я, сформувати моральну поведінку та ціннісні орієнтації та полегшить їх активну участь у суспільному. Аналіз літературних джерел свідчить, що фізична рекреація не обмежується виконанням специфічних функцій, а виконує також виховні, освітні та загальнокультурні задачі. У процесі фізкультурно-рекреаційної діяльності комплексно реалізуються педагогічні та соціальні функції [4].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати засоби формування рекреаційної фізичної культури у школярів.

Результати дослідження. Формування рекреаційної фізичної культури у школярів – це педагогічно організований процес передачі та засвоєння цінностей фізичної культури в процесі фізичного виховання в школі, у сім'ї, у сфері фізкультурно-спортивної діяльності, у процесі позакласної та позашкільної діяльності. Основним шляхом формування рекреаційної фізичної

культури у школярів є процес формування різних видів фізичної діяльності, спрямованої на формування гармонійно розвиненої особистості [2]. Потребно-мотиваційна сфера школярів є системоутворюючим фактором усіх виховних впливів (засобів, методів і методик, педагогічних, методичних і організаційних технологій) і формується в процесі соціально-психологічного, інтелектуального виховання. Усі види виховання повинні здійснюватись у єдності (у комплексі), так як особистість школяра є цілісністю [1].

Основними засобами формування рекреаційної фізичної культури у школярів є фізичні вправи. Вони формують рухові вміння та навички, сприяють розвитку рухового апарату, покращують кровообіг та обмін речовин, позитивно впливають на дихання. Крім того, до засобів фізичної рекреації можуть бути віднесені різні види прогулянок та розваг на природі, на воді, спрощені ігри з м'ячами, спортивні елементи змагань за спрощеними правилами, оздоровчий біг, туризм. Нами виявлено фактори, що впливають на фізичну рекреацію школярів: сучасна школа, яка не повною мірою забезпечує повноцінну підготовку школярів до самостійного використання елементів фізичної культури; недостатня спеціальна кваліфікація вчителів фізичного виховання щодо організації та проведення рекреаційних занять з учнями; епізодичне проведення фізкультурних заходів у школах; слабка їх матеріально-спортивна база; погіршення здоров'я учнів; зниження виховного потенціалу сім'ї.

Ефективною методикою комплексного впливу на рівень сформованості мотиваційної сфери (мотиваційно-особистісний компонент рекреаційної фізичної культури школярів) є навчання їх самостійним заняттям фізичними вправами та формування інтересу до них у вигляді залучення максимальної кількості школярів до виконання ранкової фізичної гімнастики. Для підвищення інтересу до ранкової гімнастики з учнями було розучено новий комплекс фізичних вправ. З метою підвищення рівня фізичної кондиції у школярів (формування особистісно-діяльнісного компонента рекреаційної фізичної культури у школярів) нами було використано фізкультурно-спортивні додаткові заняття у процесі позакласної роботи. Актуалізація цих компонентів відбувається за рахунок специфічних засобів, провідними з них є фізичні вправи.

Висновки. Формування рекреаційної фізичної культури у школярів – це педагогічний процес, який спрямований на досягнення усвідомлених, мотивованих, самостійних занять фізичними вправами з метою фізичного, інтелектуального та духовного вдосконалення у вільний чи спеціально відведений час. Фізкультурно-рекреаційна діяльність є методологічною основою та системотворчим фактором формування рекреаційної фізичної культури у школярів.

Список використаних джерел

1. Діяльність центрів ССМ по літньому оздоровленню дітей та молоді. Київ : УДЦССМ, 2000. 116 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Т. 1. Київ : Олімпійська література, 2008. 391 с.
3. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів. Дніпропетровськ : Інновація, 2007. 252 с.
4. Приступа Є. Українські рухливі ігри, розваги та забави. Дрогобич, 1999. 449 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2008. Т.1, Т.2.

С. Г. Собко, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

СТРУКТУРА НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ ЯК ГОЛОВНИЙ КОМПОНЕНТ ОПАНУВАННЯ МЕТОДИЧНОЮ СКЛАДОВОЮ ТЕХНІКИ СПОРТИВНИХ ІГОР

Вступ. Вивчення варіативних модулів з різних видів спорту, після введення нових навчальних програм з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл, висуває високі вимоги до спортивно-педагогічної

підготовки студентів факультетів фізичного виховання [5]. Частково задовольнити ці вимоги має і підвищення ефективності викладання блоку дисциплін “Спортивні ігри з методикою викладання”, адже саме тут формуються професійно важливі, для майбутніх вчителів і тренерів, методичні уміння.

Провідні фахівці в галузі теорії і методики фізичного виховання та спорту одним з основних напрямків, що забезпечує ефективність викладання спортивно-педагогічних дисциплін загалом, і, зокрема, спортивних ігор, вважають процес удосконалення технічної майстерності, який передбачає підготовку фахівців, які не тільки знають теорію різних видів спорту, але й уміють правильно виконувати техніку основних рухів кожного виду, здатні визначати та коригувати помилки в ній [4].

Мета дослідження полягала в аналізі структури навчання руховим діям як головного компонента опанування методичною складовою техніки спортивних ігор.

Результати дослідження. Основним предметом навчання на заняттях спортом є спортивна техніка – складна система рухів, що складається з окремих підсистем. Розрізняють техніку окремого виду спорту в цілому і техніку його підсистем – частин, фаз і елементів.

Частини спортивної вправи – це основні рухові операції, прийоми, з яких вона складається [2]. У баскетболі – це ловля, ведення, передача, кидок м’яча у корзину та ін; частини техніки футболу – ведення, удар по м’ячу, обманні рухи (фінти), вкидання м’яча з-за бокової лінії, ловля м’яча воротарем та ін.

Фази – це специфічні деталі будь-якої частини спортивної вправи, підсистема окремих прийомів [2]. Наприклад, у футболі при ударі по м’ячу ногою виокремлюють: розбіг, постановку опорної і замах ударною ногою, ударний рух і супровід, прийняття вихідного положення для подальших ігрових дій.

Кожна фаза спортивної техніки ділиться на складові, які називаються елементами. Це рухи однією частиною тіла, що втрачають у ряді випадків

специфічність для даного виду спорту, з якого вони виділені. Наприклад, згинання ноги в колінному суглобі може бути не тільки постановкою опорної ноги у підготовчій фазі у футболі, але й підсіданням перед відштовхуванням у ходьбі на лижах, амортизації при стрибках у довжину в легкій атлетиці тощо.

Навчання руховим діям, техніці фізичних вправ розглядається як процес чуттєво-раціонального пізнання і практичного оволодіння ними до рівня завчених дій, тобто навичок, в структурі процесу навчання яких умовно виділяються три етапи, що відображають фази їх утворення [3].

Етап початкового розучування характеризується створенням загальної уяви про рухову дію і формування установки на оволодіння нею; вивчення нових фаз і елементів; формування ритмічної структури; попередження і усунення грубих помилок. Для створення уяви про прийом використовується пояснення, розповідь, показ, схеми, макети, мультимедійний супровід. Після зорового і змістового ознайомлення з прийомом слідує самостійне виконання прийому в спрощених умовах, як правило, цілісним методом. Правильне формування основ техніки рухової навички зумовлює успішність подальшого ходу навчання [1].

Етап поглибленого розучування – це поглиблене розуміння закономірностей рухової дії, вдосконалення координаційної структури дії за її динамічними і кінематичними характеристиками, ритмічною структурою рухів [3]. На цьому етапі навчання проходить в ускладнених умовах, де зоровий контроль за виконанням рухів перестає відігравати головну роль, усе частіше спортсмен оцінює правильність виконання за м'язово-руховими відчуттями. Однією з важливих умов на даному етапі є усунення помилок без поспішності з використанням акцентування уваги у відповідних фазах руху.

Етап закріплення і подальшого вдосконалення – закріплення навички, забезпечення її індивідуальності й необхідної варіативності стосовно різних умов, у тому числі при максимальному прояві рухових якостей [3]. Закріплення навички відбувається в умовах, наближених до ігрових при використанні багаторазового повторення прийому у самих різних поєднаннях з іншими

прийомами і перепонами при виконанні. Подальше засвоєння рухової навички здійснюється в ігрових вправах, у навчальних і змагальних іграх, де акцентується увага не тільки на правильності виконання прийому, але і на тактично грамотному його використанні в ігровій ситуації.

Список використаних джерел

1. Вихров К. Закономерности и структура процесса обучения в футболе. *Практикум з футболу*. Київ : Федерація футболу України. Відділ науково-методичного забезпечення. Центр ліцензування, 2009. С. 47-50.
2. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. Київ : Здоров'я, 1986. 208 с.
3. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю. Д. Железняка. Москва : Издательский центр Академия, 2002. 384 с.
4. Моржухина С. В. Педагогические условия совершенствования преподавания спортивно-педагогических дисциплин на факультете физической культуры и спорта: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Калининград, 2007. 20 с.
5. Сластина О. О. Спортивно-педагогічне вдосконалення в системі підготовки майбутніх учителів фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. №5. С. 68-72.

О. А. Стасенко, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

СПЕЦИФІКА ОРГАНІЗАЦІЇ Й ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ

Вступ. Шкільна програма з фізичної культури передбачає розвиток пізнавальних інтересів, вироблення умінь та навичок самостійних занять учнів

гімнастичними вправами, використовуючи для цього систему домашніх завдань. Починаючи з молодших класів плануються теоретико-методичні знання стосовно особливостей виконання ранкової гігієнічної гімнастики, впливу фізичних вправ на розвиток фізичних якостей, формування правильної постави і т. п. [2, с. 5].

Мета дослідження – розглянути особливості організації та проведення занять гімнастикою з молодшими школярами.

Результати дослідження. До засобів для формування культури рухів з елементами гімнастики входять вправи основної гімнастики, організуючі вправи, елементи акробатики, вправи корегувальної спрямованості та ті, що пов'язані із незвичним положенням тіла у просторі. Вправи для оволодіння навичками пересувань забезпечують формування життєвонеобхідних рухів, а саме: ходьби, бігу, танцювальних кроків, способів лазіння та перелазіння, пересування на лижах і ковзанах, плавання тощо.

У молодшій школі заняття гімнастикою сприяють оволодінню основами рухових дій, які в подальшому можуть удосконалюватися у будь-якому виді спорту обраному учнем.

Програмою з дисципліни «Фізична культура» передбачено, що основною метою навчального предмету є розвиток в учнів ключової здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття ними навичок збереження, зміцнення здоров'я та дбайливого ставлення до нього. У результаті досягнення цієї мети діти повинні усвідомлювати значення занять фізичними вправами та спортом для підтримання розумової працездатності, виконувати стройові та організуючі вправи, різновиди ходьби та бігу, стрибки, загальнорозвивальні вправи, вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості, швидко-силових якостей, які є засобами основної гімнастики.

Змістом предмета «Фізична культура» у молодшій школі є рухова активність із загальнорозвивальною спрямованістю. Він спрямований на формування в учнів ключових компетентностей, а саме: *соціальних* (здатність

до співробітництва, взаєморозуміння, соціальної активності, формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя), *мотиваційних* (формування особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, творчий підхід до застосування рухових дій у різних умовах) та *функціональних* (здатність до оперування знаннями про рухову активність, знаннями з історії фізичної культури та спорту, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і природних здібностей відповідно до вікових особливостей, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей), які відображають низку вимог до фізкультурної діяльності, що поступово розширюється й удосконалюється.

У даній програмі ключові компетентності виступають індикаторами – результатами навчальних досягнень. Тому державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів являють собою сукупність ключових компетентностей і відображають базовий зміст програми.

Заняття гімнастикою в початкових класах спрямовані на розвиток і зміцнення організму, оволодіння основними руховими навичками, формування правильної постави, виховання в учнів моральних та вольових якостей. Для вирішення зазначених вище завдань необхідно застосовувати вправи, побудовані на природних рухах, які зустрічаються в повсякденному житті дітей. Такими вправами повинні бути: ходьба, біг, стрибки, лазіння, перелазіння, кидки і ловля м'яча, метання малих м'ячів в ціль, рухливі ігри, вправи у рівновазі, перенесення предметів [1, с. 151].

При здійсненні аналізу методики створення уявлення про вправу, яка вивчається, слід зауважити, що чіткість уявлення залежить від грамотного і майстерного застосування належностей кожного із методичних прийомів. Тут в логічній послідовності і у відповідності з теорією зворотного зв'язку включаються в активну роботу чуттєва, раціональна й практична форми цього процесу, а відповідно перша та друга сигнальні системи. Активно взаємодіють дві особистості – вчитель і учень, які одночасно знаходяться в складних

суб'єктно-об'єктних відношеннях. Звісно, що керівна роль належить вчителю. Він готує учнів до активного оволодіння вправою: зосереджує їхню увагу, пам'ять, мисленеву діяльність і волю, налаштовує на активне, творче відношення до навчання. Без цієї підготовчої роботи буде складно створити чітке уявлення про вправу, яка вивчається, що в свою чергу ускладнює весь навчальний процес і на послідуючих етапах [3, с. 31].

Список використаних джерел

1. Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика : навч.-метод. посіб. (у двох частинах). Тернопіль : ТДПУ, 2000. Ч. 1. 164 с.
2. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи : програма / С. М. Чешейко та ін. Київ, 2018. 50 с.
3. Стасенко О. А. Шляхи та перспективи вдосконалення процесу навчання школярів гімнастичних вправ. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2016. № 3 (104). С. 29-32.

Р. К. Тараненко, військовий психолог, магістр у галузі охорони здоров'я,
президент Української асоціації арт-терапії,
керівник Центру психологічної допомоги
військовим і правоохоронцям УААТ

ДЕЯКІ АСПЕКТИ СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Вступ. В умовах війни перед науково-педагогічними працівниками постають не лише суто професійні питання, але й загострена потреба у власній безпеці через загрозу ракетних ударів, ворожих БПЛА тощо. Окрім цього, на них лежить відповідальність за збереження життя і здоров'я студентів під час навчального процесу. Тому, знання та практичні навички з надання першої

психологічної і домедичної допомоги стають іще необхіднішими, ніж у мирному житті.

Мета дослідження – висвітлення питання підготовки населення з першої психологічної допомоги (ППД) в умовах екстремальних ситуацій.

Результати дослідження. З початком повномасштабного вторгнення військ російської федерації на територію України, вкотре постало питання навчання населення нашої держави навичкам першої психологічної та домедичної допомоги. Зокрема, в Кіровоградській області, на базі низки установ і організацій, було проведено тренінги з вищевказаної тематики. У частині випадків йшлося більше про огляд дій, спрямованих на надання ППД, аніж на опанування практичних навичок, що вплинуло на рівень підготовки як цивільного населення, так і представників силових структур.

Також, подібні навички потребують регулярного повторення для наближення до автоматичності щодо надання практичної допомоги особам, які її потребують.

Центром психологічної допомоги військовим і правоохоронцям Української асоціації арт-терапії, за співпраці з Управлінням дотримання прав людини Національної поліції України та Головним управлінням Національної поліції в Кіровоградській області, у період 2020-2022 рр. було підготовлено тренінгову програму «Перша психологічна допомога в екстремальних ситуаціях» (розробники – Р. Тараненко, Ю. Загурська) та методичні рекомендації з надання психологічної допомоги (автори-упорядники – Р. Тараненко, М. Сульжук), які були рекомендовані УДПЛ НПУ до використання підрозділами Нацполіції з протидії домашньому насильству й отримали схвальний відгук від доктора медичних наук, професора М. Пересадіна (Латвія). Також, у цей період вийшло друком видання «Довідник із домедичної та першої психологічної допомоги» (автори-упорядники – Р. Тараненко, Ю. Титаренко). Інструктори Центру психологічної допомоги військовим і правоохоронцям Української асоціації арт-терапії, використовуючи вищезазначені матеріали, з 2021 року проводять навчання з ППД не лише військових, правоохоронців і рятувальників, але й співробітників

закладів системи освіти, охорони здоров'я, соціальної сфери та ін. Учасники тренінгів мають змогу опанувати навички надання першої психологічної допомоги під час перебування людини у ступорі, під час марення і галюцинацій, апатії, рухових порушень, у випадку агресивної поведінки людини, переживанні страху та ін.

Висновки. Надання ППД не потребує від людини наявності психологічної освіти. Досвід проведення навчання населення з питань першої психологічної допомоги показує, що існує потреба у продовженні такої підготовки та значний інтерес учасників тренінгів до цієї тематики і розуміння необхідності оволодіння такими навичками.

Список використаних джерел

1. Довідник із домедичної та першої психологічної допомоги /авт.-упоряд. Р. Тараненко, Ю. Титаренко. Кропивницький : НВЦ УІКРВ, 2021. 56 с.
2. Екстремальна психологія : підручник /за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Київ : Август Трейд, 2007. 502 с.
3. Перша психологічна допомога: методичні рекомендації з першої психологічної допомоги для поліцейських підрозділів із протидії домашньому насильству / авт.-упоряд. Р. Тараненко, М. Сульжук. Київ-Кропивницький : НВЦ УІАТАП, 2021. 34 с.
4. Тактична психологія : довідник / авт.-упоряд. Р. Тараненко. Кропивницький : НВЦ УІАТАП, 2019. 61 с.

А. Л. Турчак, кандидат педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ

Вступ. Значний інтерес у наукових колах викликають педагогічні технології на основі особистісної орієнтації до педагогічного процесу, що висвітлюють теорію і практику застосування дидактичних інноваційних

технологій. Особливо важливими є педагогічні технології на основі активізації та інтенсифікації діяльності школярів, в основі яких лежать принципи активності і інтенсифікації навчання, що сприяють вихованню у дітей ініціативності й самостійності, ґрунтовному і глибокому засвоєнню знань, розвитку у них спостережливості, ефективності мислення та мовлення, покращення пам'яті і розвитку творчої уяви.

При цьому окремим напрямком інтенсифікації навчальної діяльності учнів представлені ігрові технології, ділові ігри, рольові ігри, проблемне навчання, особливістю яких є наближення психології навчання до психології мислення людини; проектні технології, як особливий вид пізнавальної активності, що передбачає системне і послідовне моделювання тренувального вирішення проблемних ситуацій, які вимагають від школярів пошукових зусиль, спрямованих на дослідження і розроблення оптимальних шляхів їх розв'язання з неодмінним публічним захистом та аналізом підсумків упровадження; інтерактивне навчання, що ґрунтується на спеціальних способах і механізмах, які забезпечують безперервну діалогову взаємодію між суб'єктом навчального процесу та навчальним середовищем.

Мета дослідження – теоретичний аналіз інноваційних дидактичних технологій.

Результати дослідження. Педагогічні технології на основі ефективності управління та організації навчального процесу моделюють шляхи засвоєння конкретного навчального матеріалу в межах відповідного навчального предмета, теми, питання. За багатьма параметрами вони наближені до окремої методики і містять контент, що стосуються таких технологій: технології організації навчальної діяльності школярів, цільовими орієнтаціями яких є навчання кожної особистості на рівні її можливостей, пристосування (адаптація) навчання до особливостей різних груп учнів; модульне навчання, суть якого полягає в тому, що учень самостійно у змозі працювати із запропонованою йому індивідуальною програмою, яка включає в себе програму дій, банк інформації та методичне керівництво для досягнення поставленої дидактичної мети.

Однією з найрезультативніших технологій формування гностичних компетентностей учня вважається технологія розвивального навчання, засобом якої є лекційно-практична форма роботи. Інформаційно-комп'ютерні технології визначаються як методологія і технологія навчально-виховного процесу з використанням новітніх електронних дидактичних систем, передусім електронних обчислювальних машин.

Педагогічні технології на основі дидактичного вдосконалення і реконструювання матеріалу містять: тестові технології – метод, за допомогою якого відбір поведінки, навчання, формування, розвитку чи виховання, який репрезентує передумови або результати відповідного процесу, має максимально відповідати дидактичним принципам, а також пройти опрацювання і бути готовим до використання у педагогічній практиці; технології дистанційного навчання передбачають інтеграцію інформаційних і педагогічних технологій, що забезпечують продуктивність навчального процесу.

Орієнтирами фахової підготовки вчителів, пошуку фундаментальних основ розвитку особистості майбутнього фахівця є педагогічні технології викладання окремих предметів. Креативні творчі педагогічні технології дають можливість учням створити власний освітній продукт – портфоліо, що дає змогу враховувати результати, здобуті учнем в різних видах діяльності: навчальній, творчій, соціальній, комунікативній, і стає важливим елементом практико-орієнтованого підходу до освіти. Портфоліо дає можливість кожному учневі показати все, на що він здатний, створити для нього «стимул зростання», сформуванати особистісну траєкторію освіти, продемонструвати здатність школяра практично застосувати набуті навички та вміння.

Технології продуктивного навчання – це процес індивідуальної самореалізації людини, результатом яких є створення освітніх продуктів. Розв'язати цю проблему можна лише на шляху переходу від освіти «як передачі знань» до продуктивного навчання, коли набуття знань відбувається в процесі створення учнем власних творчих продуктів. При впровадженні інновацій як чинника оптимізації співвідношення педагогічної теорії і практики важливо

враховувати досвід впровадження сучасних педагогічних технологій навчання в країнах зарубіжжя. Це інтеграція до світового наукового простору, визначення подальших перспектив розвитку освітніх установ інноваційного типу, співпраця з міжнародними освітніми організаціями та окремими педагогічними установами і науковими організаціями.

Креативні освітні технології передбачають створення елітарних навчальних закладів, які є способом відчутти контраст між тим, до чого ми звикли, і тим, про що ми мріємо. Це особливо важливо в умовах оптимізації загальної середньої і вищої освіти в Україні. Виникає замкнене коло проблем: ми ніколи не створимо високо розвинутого суспільства і процвітаючої держави, якщо у нас не з'явиться національна еліта, а умови формування такої еліти не з'являться доти, доки наші навчальні заклади не будуть стояти на ґрунті цивілізованого суспільства і ефективної економіки.

У першу чергу, нині потребує осмислення ряд соціально-економічних обставин. Адже існуюча в Україні соціальна потреба у створенні сучасної моделі елітарної світової освіти для нової генерації вільних українців, можливо не матиме належної фінансової підтримки. Сьогоднішній військовий стан не дозволяє дбати тільки про освіту. При цьому система освіти в Україні буде більше орієнтована на розвиток професійно-технічних закладів та навчання робітничим спеціальностям, паралельно підвищуючи вимоги до якості всієї освіти. Більше половини випускників закладів загальної середньої освіти опануватимуть робітничі професії, навчання яким не зводиться до володіння напилком або виготовлення табуретів. Заклади професійно-технічної освіти повинні будуть готувати висококваліфікованих випускників, які легко зможуть користуватися найсучаснішими технологіями. При цьому потрібно буде переглянути не тільки систему післяшкільної освіти, а й шкільну. Передбачається у середній школі всім дітям давати лише базову освіту. До її закінчення і діти, і батьки повинні будуть визначитися, куди йти далі: у світ

робітничих спеціальностей чи до вишу. При цьому вища школа не збережеться у нинішньому вигляді.

Висновки. Оптимізація вищої школи передбачає зменшення кількості вишів, а об'єднанні університети стануть центрами підготовки фахівців за новітніми інноваційними освітніми технологіями. Комплекс реформ на розвиток вищої освіти за світовими стандартами – глобальний напрямок її нинішнього і післявоєнного розвитку. У процесі становлення і змін в освітньому середовищі виникає суперечність між об'єктивною взаємною потребою налагоджування співпраці з масовими школами і вищими навчальними закладами, в яких застосовуються інноваційні технології навчання, проте абітурієнти, а згодом – студенти, не готові до використання таких умов організації педагогічного процесу.

Таким чином, можна констатувати суперечності між потребою відновити втрачені традиції колишньої освіти, проте взяти на озброєння апробовані віками педагогічні ідеї, спираючись на фундамент класичної освіти, і нагальною необхідністю сучасної розбудови вищої школи. Англіїці не марно говорили: «Хороший той навчальний заклад, у якого старі стіни».

Список використаних джерел

1. Інноваційні технології навчання : рекомендаційно-бібліографічний покажчик літератури / уклад.: Т. П. Оньша, О. Є. Тронза, Я. В. Коробова; відповід. за випуск О. А.Шульга. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. Володимира Винниченка, 2012. 148 с.
2. Козлов В. Є. Електронні освітні ресурси. Загальні вимоги та методика створення. Київ : Честь і закон. 1(44), 2013. С. 73-76.
3. Шевчук П., Фенрих П. Інтерактивні методи навчання : навч. посібник. Щецін : WSAP, 2005. С. 7-23.

В. П. Черній, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

В. С. Ліподат, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

БІОРИТМОЛОГІЧНІ ТИПИ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ

Вступ. За останні роки спостерігається погіршення стану здоров'я студентської молоді під час навчання у закладах вищої освіти, що обумовлюється зниженням адаптивного ресурсу та працездатності більшості молодих людей. Науковці вважають, що надмірне напруження чи перевтома у студентів викликають функціональні розлади діяльності вищої нервової системи, відхилення в стані їхнього здоров'я, знижують їхню працездатність, успішність, сприяють розвитку втоми, знижують загальну опірність організму, відмічається розузгодженість добових ритмів організму молодих людей і зовнішнього середовища, що може стати причиною серйозних порушень стану здоров'я студентської молоді [1].

Мета дослідження полягає в експериментальному дослідженні особливостей розумової працездатності та виявленні впливу індивідуальних добових біоритмів студентів на їхню розумову працездатність в умовах навчально-тренувального навантаження.

Результати дослідження. У дослідженні збір хронобіологічної інформації проводився в зимовий сезон року, що співпадало з закінченням першого півріччя 2022–2023 навчального року, з інтервалом у чотири години (8:00–12:00–16:00–20:00). Визначення біоритмологічних типів у студентів проводили за допомогою тесту Г. Хільдебранда [2], питальника Г. Ламперта [3].

Перед проведенням дослідження студентів докладно інструктували, а вимірювання вони проводили вдома в ранкові години відразу після сну.

Під час дослідження встановлено, що за характером добової активності студентів близько 45,5 % в даній групі, становлять особи з аритмічним хронобіологічним типом, 31,8 % – вечірнім та 22,7 % – ранковим. При цьому суб'єктивні відчуття власного біоритму розійшлися з даними, які отримані при дослідженні, а значить, молоді люди не завжди адекватно сприймають свій біоритм.

У всіх студентів режим дня організований однаково, вони навчаються у першу зміну та у другу зміну – тренувальні заняття, тому найбільше навантаження припадає на ранок і обід (з 8 до 16 годин). Зіставляючи особливості виявлених хронотипів з режимом праці та відпочинку можна припустити, що найбільше такий режим підходить студентам з ранковим і денним типами активності. Виходить, що 31,8 % студентів ідуть у розріз з характером добової активності.

Індивідуальні особливості розумової працездатності студентів виявляли за методикою визначення кількісного та якісного її показників за допомогою літерних коректурних таблиць В. Анфімова [3]. Проведений аналіз показників розумової працездатності студентів із різним хронотипом дозволив виявити різні рівні кількісного та якісного показників розумової працездатності.

Так, виявилось, що для студентів з ранковим хронобіологічним типом характерні високий рівень кількісного і якісного показників працездатності в ранковий час – 8.00, з поступовим зниженням до 12.00 і 16.00. Особливо чітко це зниження спостерігалось у кінці I півріччя, коли працездатність студентів значно знижувалась щодо ранкових годин. У осіб з аритмічним хронобіологічним типом показники розумової працездатності знаходяться приблизно на одному рівні у першій і другій половині дня, у молодих людей з вечірнім хронобіологічним типом простежується збільшення працездатності у другій половині.

Дані працездатності свідчать про зниження розумової працездатності на кінець I півріччя. Причому подібні зміни спостерігаються всередині хронотипних груп. Так, в зимовий період у жодній хронотипній групі не зафіксовано високого рівня кількісного та якісного показників працездатності дня. Це, очевидно, вказує на підвищену напруженість адаптаційних процесів і скорочення функціонального резерву систем, що забезпечують розумову працездатність студентів. Також це можна пояснити й тим, що кінець I півріччя перевантажений для багатьох студентів підготовкою до заліково-екзаменаційної сесії, додатковими заняттями і надмірними навантаженнями.

Висновки. Отже, проведене наукове дослідження дає підстави стверджувати, що характер циркадіанної активності впливає на розумову працездатність студентів, оскільки нами виявлені піки розумової працездатності у різних хронотипних групах і в різний час. В умовах навчально-тренувального процесу потрібно дотримуватись гігієнічних вимог до організації розумової діяльності студентів: з метою профілактики десинхронозів рекомендується побудова оптимального режиму дня, який би співпадав з біоритмологічним типом студентської молоді, забезпечував би високу ефективність як праці, так і відпочинку протягом доби.

Список використаних джерел

1. Гончаренко М. С., Тимченко М. С. Кореляційна структура показників функціонального стану систем організму в різних вікових та хронобіологічних групах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* / за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХП), 2007. № 9. С. 36–43.
2. Хильдебрандт Г., Мозер М., Лехофер М. Хронобиология и хрономедицина. Москва : «Арнебия», 2006. 143 с.
3. Язловецький В. С. Основи діагностики функціонального стану та здоров'я : навч. посіб. Кіровоград : РВЦ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2002. 160 с.

К. С. Шевцова, студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: *А. В. Зарубіна*, кандидат географічних наук, доцент,
старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

Вступ. Одним із найважливіших завдань вчителів фізичної культури полягає у тому, щоб допомогти учням розвинути вміння формувати, зберігати та зміцнювати своє здоров'я як один із чинників розвитку гармонійної особистості. Розвиток цих вмінь став більш актуальним в умовах сучасного життя під час воєнного стану, адже ситуація, що склалася в Україні, негативно впливає на освітній процес загалом та на процес фізичного виховання учнів зокрема. Отже, необхідна модернізація освітнього процесу в школі, яка сприятиме розвитку всебічно розвиненої та творчої особистості, яка здатна захищати свою країну. Спортивне орієнтування як варіативна складова фізичної культури допоможе не тільки сформувати у молоді поняття здорового способу життя, а й розвинути фізичну витривалість та здобути актуальні для військових навички орієнтування на місцевості за допомогою карти та компаса.

Мета дослідження – виявлення ефективності та доцільності використання вправ для формування навичок спортивного орієнтування учнів старшої школи.

Методи та організація досліджень. Для вирішення мети дослідження використовувався аналіз науково-методичної літератури, а також педагогічне

спостереження. Дослідження проводилось в 10 класі загальноосвітньої школи під час проходження педагогічної практики.

Результати дослідження. Спортивне орієнтування як ефективний та необхідний компонент програми з фізичної культури, на відміну від багатьох інших видів спорту, відкриває широкі можливості на формування навичок, що сприяють розвитку фізичних, психічних якостей дітей. Вдалий вибір вправ зі спортивного орієнтування є профілактикою для дихальної, сенсорної, опорно-рухової та нервової системи.

Гармонійний розвиток школяра в спортивному орієнтуванні забезпечують два основні напрями: теоретичний розвиток та фізичну підготовку. Були підібрані вправи, які відповідають віковим, анатомо-фізіологічним та статевим особливостям учнів. Новий матеріал запроваджувався за допомогою ігрового та змагального методу, які створили сприятливі умови для розвитку спритності, сили, швидкості, витривалості.

I напрям. Вправи спрямовані на розвиток теоретичних знань школярів: “Лабіринт”, “Азимут”, “Напрямок”, “Кулька на компасі”, забава “По колу”, інтернет-гра на розвиток просторової пам'яті [4].

II напрям. Комплекс вправ спрямованих на розвиток фізичних якостей дітей. Спеціальні бігові вправи: помірний біг 1500 м (хл.), 1200 м (дівч.), біг по пересіченій місцевості 1000 м (хл.), 800 м (дівч.), прискорення, фінішування; стрибкові вправи: стрибки у висоту та довжину з розбігу, багатоскоки; вправи на рівновагу, вправи на перекладині.

Впровадження цих вправ зі спортивного орієнтування в навчальний процес на уроках фізичної культури дало позитивний результат на розвиток просторової орієнтації, спритності, швидкості та розвитку уваги. Саме розвиток таких вмінь і навичок важливий для майбутніх захисників.

Висновки. Отже, впровадження в навчально-виховний процес цих вправ сприяють фізичному, духовному та соціальному здоров'ю школярів. Саме така гармонійно розвинена особистість зможе стати на захист нашої Батьківщини в

умовах воєнного стану. Тому спортивне орієнтування обов'язково має бути варіативною складовою фізичної культури.

Список використаних джерела

1. Андреева О. В., Березовський В. А., Благій О. Л. Використання елементів орієнтування на місцевості в рекреації населення. *Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Г. Сковороди*. Переяслав-Хмельницький, 2004. С. 278-281.

2. Березовський В. А. Спортивне орієнтування як варіативний компонент програми з фізичної культури для учнів старшої школи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури* : зб. наук. праць. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. С. 54-56.

3. Галан Я. П. Використання засобів спортивного орієнтування у фізичній культурі дітей 13-14 років. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури "Фізична культура і спорт"* : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Випуск 9 (50)14. С. 45 – 48.

4. <http://catchingfeatures.com/b/skiomapmemory.html>

О. В. Шевченко, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

А. О. Журба, студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ЗАСОБИ ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА В ЗАНЯТТЯХ ЧИРЛІДИНГОМ

Вступ. Формування культури рухової діяльності є важливою складовою професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури тому, що

культура рухів є показником високої працездатності, здоров'я та гармонійного розвитку [2]. На нашу думку, однією з дієвих систем підготовки фахівців сфери фізичної культури і спорту є чирлідінг, в якому вагоме місце займає хореографія.

Хореографічна підготовка базується на фундаментальних анатомічних і фізіологічних закономірностях функціонування організму людини. Це зобов'язує дотримуватися чіткої методики планування, організації та проведення уроку хореографії. Сучасна методика викладання хореографії неможлива без впровадження новітніх технологій, засобів і методів у програми навчання. Проте, незважаючи на різноманіття існуючих методів навчання, тренеру-хореографу необхідно постійно контролювати цей процес, змінювати його залежно від ситуації, уникати можливих шаблонних дій та моногонії [4].

Чирлідінг – відноситься до складно-координаційних видів спорту, для рухової діяльності яких характерні елементи різноманітних стилів танцю.

Мета дослідження – визначення засобів хореографічного мистецтва для занять чирлідінгом.

Результати дослідження. Аналіз науково-педагогічної літератури дозволив визначити наступні види хореографічного мистецтва:

- класичний танець – це хореографічна система, яка формується в ході розвитку мистецтва та суспільства;
- народно-сценічний – одна з основ будь-якої хореографії. Він настільки ж різноманітний, як різноманітне життя та культура різних народів;
- історико-побутовий – це салонний танець минулих століть. Цей танець видозмінювався під впливом придворних уподобань, моди та придворного етикету;
- бальний танець – це салонний танець нашого часу;
- модерн (сучасний танець) – створювався на противагу класичному танцю. У модерні воліє спіраль (у класиці – жорстка вертикаль) спини;
- джазовий танець – напрям танцю, що зародився в США наприкінці XIX ст. внаслідок злиття європейської та африканської танцювальних культур;

- характерно-академічний, в основі якого – система академічного танцю із залученням елементів народно-сценічного танцю;

- естрадний танець – відрізняється багатожанровістю [1].

Педагогічне дослідження дозволило з'ясувати види жанрів хореографічного мистецтва, а саме: ліричний (розкриває почуття, внутрішній стан, їх відтінки), драматичний (сюжет, але не гострий – дія протікає спокійно), трагічний (сюжет, наприкінці твору відбувається нещастя, страждають герої), комічний (жартівливий), сатиричний (гротеск, перебільшення), міфічний (казковий), героїчний (історичний), патетичний (піднесений, емоційно насичений, романтичний) [3].

Процес хореографічної підготовки в чирлідінгу необхідно поділити на два розділи: навчальний та постановочний. Кожен із них має свої особливості та зовсім різну методику.

Навчальна хореографія – це процес оволодіння окремими вправами або комплексами вправ, які створюють базу для ефективної техніки виконання хореографічних вправ і елементів обраного виду спорту.

Постановочна хореографія включає постановку змагальних композицій, які складаються зі складних за координацією, логічно поєднаних елементів, зв'язок і комбінацій, притаманних виду спорту, танцювальних вправ і декоративних рухів.

Висновки. Отже, хореографічне мистецтво має велике значення в заняттях чирлідінгом. Засоби які використовуються на уроках хореографії зі спортсменами чирлідінгу, а також під час складання змагальних вправ у різних техніко-естетичних видах спорту. Вони сприяють розвитку танцювальності, музикальності, виразності. Крім того, вони можуть виконувати роль: підготовчих елементів, що необхідні для виконання більш складних вправ, елементів, що пов'язують між собою складні елементи; декоративних елементів, або таких, що прикрашають композицію, створюють фон для прояву виразності.

Список використаних джерел

1. Верховинець В. Теорія українського народного танцю. 5-те вид., доп. Київ : Муз. Україна, 1990. 150 с.
2. Вільчковський Е., Денисенко Н., Шевченко Ю. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей. Тернопіль : Мандрівець, 2011. 128 с.
3. Куценко С. В. Виховний потенціал українського народного танцю : навч.-метод. посібник з дисципліни «Теорія і методика українського народного танцю». Умань : ФОП Жовтий О. О., 2015. 180 с.
4. Сосіна В. Ю. Хореографія в спорті. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, Олімпійська література, 2021. 280 с.

О. В. Шевченко, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ЧИРЛІДИНГ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Система підготовки майбутніх фахівців фізичної культури приділяє увагу цілеспрямованому формуванню професійної культури фахівця, його готовності до виконання службових обов'язків на вищому рівні. Доцільно, щоб студенти в процесі навчання у закладах вищої освіти активно долучалися до процесу формування професійних якостей. Підготовка учителів фізичної культури передбачає формування у студентів готовності до викладання в умовах НУШ. Програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти потребує від вчителя знань умінь і навичок з понад сорока варіативних модулів. У зв'язку з цим нами запропоновано у в систему підготовки фахівців сфери фізичної культури і спорту вибірковий освітній компонент – «Чирлідінг».

Мета дослідження – визначення змісту чирлідінгу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.

Результати дослідження. Чирлідінг спрямований на всебічний фізичний, інтелектуальний та духовний розвиток і сприяє вдосконаленню багатьох необхідних в житті рухових і морально-вольових якостей. Важливою якістю чирлідерів є здатність утримувати високий рівень виконавської та акторської майстерності у умовах м'язової діяльності.

Даний вид рухової активності для студентів містить координаційно-складні та інтенсивні рухи. У процесі занять у студентів формується найбагатший арсенал рухових навичок, які відрізняються координаційною точністю та складністю. Мінімальний «набір» умінь – колеса, шпагати, стрибки. Засобами впливу на формування готовності студентів до опанування чирлідінгом є елементи гімнастики, акробатики, танцювальні комбінації, загальнорозвиваючі вправи, елементи художньої гімнастики та вправи на синхронність рухів.

На заняттях з чирлідінгу вирішуються виховні та оздоровчі завдання за чотирима напрямками: *світоглядне, соціальне, біологічне, психологічне.*

Світоглядне – мотивоване виховання духовно-морального фізичного здоров'я.

Соціальне – адаптація в колективі, пристосування до умов середовища і неадекватним ситуацій.

Біологічне – фізична підготовленість, збереження фізичного здоров'я, адаптація до соціально-фізіологічних змін в сучасних умовах.

Психологічне – спілкування в колективі, вибір оптимальної поведінки, поведінкових реакцій.

Нами з'ясовано, що чирлідінг позитивно впливає на стан здоров'я:

1. Сприяють швидкому схудненню і формуванню гармонійної фігури. Не спричиняють появи гіпертрофії м'язів і «чоловічості» у дівчат.
2. Профілактика захворювань серцево-судинної системи.
3. Профілактика захворювань опорно-рухового апарату. Зафіксовані випадки позбавлення початкових стадій сколіозу завдяки заняттям чирлідінгом.

4. Помітно покращилась пам'ять та концентрація уваги.
5. Відбувається нормалізація психоемоційного стану, подолання депресії.
6. Зросла загальна витривалість організму до фізичних навантажень.

Одним із засобів досягнення високої точності рухів в чирлідінгу є практичне відпрацювання чіткості різних положень ніг, рук і кистей рук. Відпрацювання чіткості – це набір рухів, коли одне положення змінюється іншим під певний ритм. Кожна вправа – це композиція послідовних рухів на вісім рахунків, причому кожному ритму відповідає певне положення. Практичне відпрацювання чіткості зазвичай включає від чотирьох до восьми послідовних вправ, що слідують один за одним.

Висновки. Отже, в процесі навчання студентів запозичуються елементи і навички з різних видів спорту і рухливих ігор, які сприяють вмінню точно і своєчасно виконувати завдання, пов'язані з вимогами виду рухової активності; вмінню розвивати специфічні фізичні якості в обраному виді спорту засобами інших видів спорту; вмінню дотримуватися вимог техніки безпеки при самостійному виконанні вправ; навичкам збереження власної спортивної форми.

Список використаних джерел

1. Бала Т. М., Масляк І. П. Черліденг у фізичному вихованні школярів: метод. посібник для вчителів фіз. культури загальноосвітніх навч. закладів. Харків : ФОП Бровін О. В., 2014. 144 с.
2. Крикун Ю. Ю., Андрієнко Г. С. Черліденг: правила змагань. Київ : Вид-во ДУС, 2008. 84 с.
3. Крикун Ю. Ю. Характеристика змагальної діяльності спортсменів черліденгу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2009. № 2. С. 72-75.
4. Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів: Фізична культура. 5-9 класи. Київ : Освіта, 2013. 240 с.

Н. І. Щербатюк, старший викладач кафедри
теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

К. М. Щербатюк, студент першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ З ТУРИЗМУ

Вступ. Під технічною підготовкою розуміють ступінь оволодіння спортсменом системою рухів (техніки виду спорту), що відповідає особливостям виду спорту, і спрямована насамперед на досягнення найбільш високих спортивних результатів. Основним завданням технічної підготовки спортсмена є його навчання основам техніки змагальної діяльності чи вправ, а також вдосконалення спортивної техніки [3].

Техніка туризму поділяється за видами туризму. В кожному виді туризму використовуються свої сукупності технічних прийомів і технічних засобів, які створюють специфічні ознаки техніки даного виду туризму. Елементи техніки різних видів туризму, взаємо переплітаючись, утворюють загальні основи техніки туризму в цілому [1].

Мета дослідження – проаналізувати та узагальнити компоненти технічної підготовки школярів на уроках з туризму.

Результати дослідження. Техніка туризму – багатогранне поняття, що включає ряд прийомів, які дають можливість у різних умовах місцевості та погоди раціонально і безпечно пересуватися, влаштовувати привали, орієнтуватися на місцевості, долати природні і штучні перешкоди, що зустрічаються на шляху, та надавати першу домедичну допомогу.

За призначенням техніку туризму прийнято класифікувати на такі різновиди: техніка пересування по природним перешкодам; техніка страховки; техніка бівуачних робіт; техніка орієнтування на місцевості; техніка пошуково-рятувальних робіт [1; 2].

Засвоєння технічних прийомів руху, страхування та самострахування у пішохідних прогулянках і походах відбувається у процесі виконання спеціальних вправ: пересування крутими стежками з відпрацюванням раціональної техніки ходьби (правильне розміщення ніг); відпрацювання прийомів подолання невисоких перешкод (каміння, повалені дерева); подолання чагарників; просування трав'янистими, засніженими та осипними схилами (підйом, спуск); пересування заболоченою місцевістю (по купинах); переправи через перешкоди (через струмок по колоді); страхування та самострахування, в'язання доступних дітям вузлів [2].

Основними бівуачними роботами є облаштування місця ночівлі та розведення вогнища. Засвоєнню техніки сприятимуть завдання на вибір місця розташування бівачу, встановлення намету та розведення багаття.

Для вдосконалення техніки орієнтування на місцевості застосовують комплекс технічних прийомів та засобів, які забезпечують визначення свого місця розташування відповідно сторін горизонту та об'єктів місцевості, напряму руху та відстані. Розрізняють техніку орієнтування за допомогою карти і компасу та без них. Орієнтування без карти і компасу полягає у визначенні сторін горизонту по природним орієнтирам: сонцю, вітру, снігу тощо.

Визначення відстаней на місцевості без допомоги карти проводиться на підставі окомірної зйомки і шляхом найпростіших геометричних вимірів на місцевості: кроками, за видимими деталями предмета, за кутовими величинами предметів. Для визначення відстаней можна використати відомі величини: швидкість поширення звуку і світла, швидкість пересування на різному рельєфі [1; 2].

Орієнтуватися в просторі за допомогою карти і компасу можна за площинними орієнтирами (озеро, болото, лісова поляна, обгороджена ділянка

місцевості тощо), лінійними орієнтирами (дорога, річка, просіка тощо), точковими орієнтирами (міст, джерело, перетин доріг тощо). Площинні та лінійні орієнтири використовуються як обмежувальні при русі і для приблизного визначення свого місцезнаходження. Для точнішого орієнтування використовують точкові орієнтири, позначені на карті у вигляді умовних позначень, відстані визначають за масштабом карти і використовують азимут. Орієнтуватися в часі можна за сонцем і місяцем, за сузір'ям «Велика Ведмедиця», за птахами та квітами.

Висновки. Під технічною підготовкою в туризмі слід розуміти сукупність правил, прийомів та способів, які дозволяють туристам безпечно та з найменшою втратою сил та часу пройти маршрут та подолати всі перешкоди на ньому. Вона є важливою складовою готовності школярів для здійснення туристських подорожей.

Список використаних джерел

1. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм : навч. посібник. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2009. 304 с.
2. Пангелов Б. П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2010. 248 с.
3. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.

О. В. Язловецька, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Важливою складовою частиною загальнолюдських цінностей будь-якої держави є здоров'я підрастаючого покоління, що суттєво залежить від характеру освіти. Сучасний стратегічний орієнтир діяльності всіх підрозділів

освіти – виховання гармонійно розвиненої особистості і надання можливостей для її самореалізації у майбутньому. Але для розв'язання цього завдання недостатньо володіти лише глибокими професійними знаннями й навичками, компетентностями, мати високий рівень загальної і демократичної культури, потрібне ще й міцне здоров'я.

В умовах реформування та реалізації концепції Нової української школи актуалізується проблема підвищення ефективності фізичного виховання школярів, впровадження інноваційних технологій на уроках фізичної культури, створення безпечного і здорового освітнього середовища у закладі освіти.

Так, 24 лютого 2023 року Кабінет Міністрів України схвалив план заходів щодо реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі на 2023 рік. Зазначено, що в умовах воєнного стану створення безпечного освітнього середовища є одним із першочергових завдань, виконання якого має реалізувати право на безпечні та нешкідливі умови навчання та захист прав дітей на освіту.

Одним із важливих заходів для реалізації цього завдання є забезпечення здоров'язбережувальної складової освіти, комплексність розвитку фізичної культури та посилення рухової активності учнів. Це сприятиме формуванню безпечних, комфортних та здорових умов для здобуття освіти в закладах загальної середньої освіти, оволодінню учнями компетентностями, необхідними для здорового способу життя та зміцнення здоров'я.

В контексті вищезазначеного актуалізується наукова проблема інноватики у сфері фізичної культури і спорту в закладі освіти. Особливого значення набуває пошук ефективних підходів спрямованих на підвищення інтересу до занять фізичною культурою учнів, рівня *фізичної* підготовки шляхом *впровадження інноваційних технологій* у систему фізичного виховання, зокрема здоров'язбережувальних [2; 4; 5].

У науковій літературі є багато наукових досліджень, присвячених проблемі застосування інноваційних технологій у системі фізичного виховання школярів. У початкових класах цю проблему досліджували Н. Москаленко,

Н. Павлова, С. Свириденко, І. Хрипко, у дітей середнього та старшого шкільного віку – О. Андрєєва, Ю. Васьков, Д. Єлісєєва, В. Маринич, М. Носко та інші.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні проблеми застосування технологій здоров'язбереження на уроках фізичної культури з погляду відповідності проблематики ознакам інноваційності освіти.

Результати дослідження. Здоров'язберігаюча педагогіка, що розкриває сутність використання технологій на уроках фізичної культури не є альтернативою іншим педагогічним системам та підходам. Її головна особливість полягає в тому, щоб на перший план навчання школярів виходив пріоритет здоров'я, тобто грамотна турбота про здоров'я як обов'язкова умова всього освітнього процесу. На уроках фізичної культури перед вчителем стоїть першочергове завдання, що полягає у вирішенні проблеми організації фізичної активності учнів, профілактики гіподинамії. Тому важливо правильно організувати «здоров'язберігаючий» урок, оскільки він забезпечує всім учасникам процесу збереження та підвищення їх життєвих сил від початку і до кінця уроку, а також дозволяє самостійно використовувати отримані вміння в позаурочній діяльності та в подальшому житті.

Здоров'язберігаючий урок будується на принципах: рухової активності учнів, оздоровчого режиму, формування правильної постави, навичок раціонального дихання, реалізації ефективного загартовування; психологічної комфортності, врахування індивідуальних особливостей та здібностей дитини.

Ми пропонуємо розглядати технологію здоров'язбереження на уроці фізичної культури як сформовані в певній послідовності комплекси фізичних вправ (технік), які дозволяють зберігати та зміцнювати навички учнів раціонального використання власного фізичного потенціалу на основі формування цінності здоров'я, життя та прагнення до довголіття. Ці технології засновані на вікових характеристиках пізнавальної діяльності дітей, оптимальному поєднанні рухових та статичних навантажень, навчанні у малих

групах, використанні візуалізації та поєднанні різних форм інформаційного забезпечення.

За характером дії розрізняються такі технології: *стимулюючі* – які дозволяють активізувати власні сили організму, використовувати його ресурси для виходу з небажаного стану (температурне загартовування, фізичні навантаження); *захисно-профілактичні* – які містять виконання санітарно-гігієнічних норм і вимог, а також обмеження граничного навантаження, що виключає переважно, використання страхувальних засобів та захисних пристроїв у спортзалах, що виключають травматизм; *компенсаторно-нейтралізуючі технології* – фізкультхвилинки, фізкультпаузи, які насамперед нейтралізують несприятливий вплив статичності уроків; *інформаційні технології* – забезпечують учням рівень валеологічної компетентності, що необхідний для турботи про здоров'я [1].

Ми вважаємо, що важливою умовою проведення уроків фізичної культури є застосування на заняттях здоров'язберігаючих технологій, що вимагає:

- змін видів діяльності (чергування розумових та фізичних навантажень учнів);
- організацію групової й парної форм роботи, які сприяють підвищенню рухової активності;
- використання інтерактивних методів та прийомів навчання, що сприяють розвитку ініціативи та творчості учнів;
- створення сприятливого психологічного клімату на уроці, ситуації успіху та емоційної розрядки;
- реалізацію індивідуального підходу до учнів, з врахуванням їх особистісних можливостей;
- організацію занять на свіжому повітрі, активний відпочинок, загартовування тіла;

- введення в урок прийомів та методів, які сприяють пізнанню можливостей свого організму, розвитку самооцінки рівня свого фізичного розвитку;

- використання ефективних засобів підвищення опірності дитячого організму до простудних захворювань, наприклад комплекси спортивно-оздоровчих дихальних вправ (технік), що забезпечують внутрішні умови для максимальної функціональної активності: дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової, китайської гімнастики цигун, в'єтнамської гімнастики, дихальної гімнастики йоги, що дозволяють виробити динамічний стереотип правильного носового дихання;

- проведення ігор та створення ігрових ситуацій, нестандартних уроків, інтегрованих уроків;

- використання технологій рухової активності (корекція порушень постави; зміцнення серцево-судинної та дихальної систем за допомогою виконання дозованих навантажувальних вправ; тренування м'язів шийно-грудного відділу хребта, нижніх кінцівок та черевного преса за допомогою комплексу вправ; розвиток гнучкості тіла; навчання спортивним оздоровчим технологіям; вправи на корекцію зору тощо);

- навчання використовувати засоби самоконтролю за фізичним навантаженням.

Отже, дозовані фізичні навантаження з урахуванням розвитку учнів, їхніх груп здоров'я, строгий контроль температури, вентиляція приміщень, контроль стану спортивного інвентарю, підтримання чистоти, використання спеціальних вправ для профілактики та корекції постави, очей, дихальна гімнастика – все це дозволить зберегти здоров'я учнів та запобігти травмам.

Висновки. Впровадження інноваційних технологій на уроках фізичної культури дозволяє сформувати якісно нову особистість, яка володіє ключовими компетентностями. Такий підхід має важливе значення для здоров'я та фізичної культури школярів, дозволяє підвищувати зацікавленість у фізичному самовдосконаленні, мотивацію до навчання, сприяє засвоєнню теоретичного

матеріалу, виховує активну життєву позицію, привчає до ведення здорового способу життя.

Інноваційна діяльність є специфічною і досить складною, потребує особливих знань, навичок, здібностей. Впровадження інновацій неможливе без педагога-дослідника, який володіє системним мисленням, розвинутою здатністю до творчості, готовністю до розробки та впровадження інновацій.

Список використаних джерел

1. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа. Москва, 2004. 54 с.
2. Гільова І. Впровадження інноваційних технологій та їх елементів на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання в школі*. 2007. № 3. С. 22-24.
3. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія / за заг. ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В. М., 2019. 400 с.
4. Колесник А. А. Використання інноваційних технологій під час занять з фізичної культури. *Young Scientist* . 2018. № 11 (63). С. 553-557.
5. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воедилова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ : СПД Чалчинська Н. В., 2014. 300 с.

РОЗДІЛ 3. ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

В. А. Бабаліч, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Н. С. Белкіна, студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Вступ. Дистанційне навчання – це цілеспрямований процес взаємодії тренера та спортсменів, що ґрунтується на використанні сучасних інформаційних і телекомунікаційних технологій, які дають можливість проводити тренування на відстані.

У сьогоднішніх реаліях спочатку карантин, а потім війна актуальним є питання ефективної організації навчально-тренувального процесу, яке можливо реалізувати використовуючи дистанційні технології, що буде дозволяти підтримувати та набувати навичок, вмінь в обраному виді спорту, зокрема у волейболі. Головним завданням під час дистанційного навчання навчити юних спортсменів самостійно застосовувати засоби, створювати необхідні умови для тренування в домашніх умовах.

Мета дослідження – проаналізувати особливості організації навчально-тренувального процесу волейболістів в умовах дистанційного навчання.

Результати дослідження. При створені програми дистанційного навчання з волейболу ми враховуємо, що волейбол це – ациклічна командна

гра, де м'язова робота має швидко-силовий, точно-координаційний характер. При малих розмірах майданчика і обмеженнях у торканні м'яча, виконання всіх технічних і тактичних елементів гри вимагає точності і цілеспрямованості рухів [1; 2].

Висока динамічність, емоційність та інші особливості гри у волейбол пред'являють вимоги до фізичної, техніко-тактичної підготовленості спортсменів. З урахуванням зазначеного розроблено експериментальну програму якою передбачено створення умов для закріплення навиків технічної підготовленості, розвитку фізичних якостей з акцентом на координаційні здібності. Вважаємо, що координаційні здібності серед інших фізичних якостей волейболістів займають особливе місце. По-перше, високий рівень розвитку координаційних здібностей – вирішальна передумова для якісного засвоєння і вдосконалення техніки гри; по-друге, «координований» спортсмен на змаганнях швидко пристосовується до умов, що постійно змінюються, застосовує найбільш ефективні засоби ведення гри [3].

Актуальність розвитку координаційних здібностей у волейболістів підтверджена аналізом спеціальної науково-методичної літератури [1; 2; 3] де зазначено, що під час тренувань волейболістам важливо розвивати координацію рухів, яка сприяє кращому засвоєнню технічних елементів. Так, А. В. Івойлов [3] зазначає, що формування координаційних здібностей у волейболістів початківців, передусім пов'язано із симетричністю рухів правої та лівої руки, рівномірністю зусиль при верхніх і нижніх прийомах і передачах м'яча. Розвиток цих відчуттів здійснюється з перших спроб взаємодії гравців із м'ячем. Складна структура ігрових дій у волейболі висуває високі вимоги щодо вдосконалення та варіативності рухових навичок спортсмена, які залежать від рівня його координаційної підготовленості.

З урахуванням зазначеного, наші зусилля були спрямовані на вивчення особливостей побудови навчально-тренувального процесу з метою розвитку координаційних здібностей спортсменів в умовах дистанційного навчання. Для цього використовуючи дистанційні платформи Google Classroom, Google Meet,

YouTube, Telegram, Viber, були створені умови, підібрані доцільні методи та комплекси вправ на розвиток координації рухів спортсменів-волейболістів. Зазначимо, важливою умовою досягнення прогресу, покращення координації рухів спортсменів, є усвідомлення того, що це не просто заняття через Інтернет, але й час здобування знань у домашніх умовах, це виклик не лише для спортсменів, але й для тренерів, час напруженої роботи для всіх учасників процесу.

Під час застосування дистанційних технологій у навчально-тренувальний процес спортсменів з'ясувалось, що планування та практична реалізація завдань тренувань вимагають не лише творчого підходу, але й прийняття серйозних рішень щодо техніки безпеки, умов виконання вправ, контролю тренувального процесу. Також визначимо типові труднощі, які мали місце під час тренувань в умовах дистанційного навчання: проблеми з Інтернет з'єднанням; невідповідність деяких спортсменів до самостійної роботи (відсутність мотивації, лінощі, недостатні умови); відсутність доступу до тренажерів й обладнання, необхідних для відпрацювання техніко-тактичних дій.

Висновки. В умовах війни є необхідність навчально-тренувальний процес організувати з використанням дистанційних технологій, що буде дозволяти підтримувати фізичну і технічну підготовленість спортсменів-волейболістів. Однак зазначимо, що дистанційне тренування має ряд певних недоліків і не може замінити звичайний тренувальний процес.

Список використаних джерел

1. Алпацкая Е. В. Моделирование двигательных действий волейболистов. Олімпійський спорт і спорт для всіх. Київ : Олімпійська література, 2005. С. 308.
2. Воропай С. М. Теорія і методика волейболу : навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2011. 424 с.
3. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие Москва : Дивизион, 2006. 290 с.

М. О. Байдак, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: *Т. В. Маленюк*, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТЕХНІЧНОЇ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ (ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ)

Вступ. Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростання конкуренції вимагає постійного вдосконалення технічної майстерності, яка надалі залишається однією з найважливіших в ефективній підготовці спортсменів високого класу. При цьому, рівень технічної підготовленості в більшості випадків досягається шляхом поєднання технічної і цілеспрямованої фізичної підготовки.

Підвищення спортивної майстерності волейболістів збірних команд країни перебуває у прямій залежності від розвитку юнацького волейболу, що викликає необхідність подальшого підвищення рівня і наукового обґрунтування системи підготовки резервів для команд майстрів [3, с. 1].

Мета дослідження – розкрити теоретичні аспекти взаємозв'язку технічної і фізичної підготовки юних волейболістів.

Результати дослідження. Спортивне тренування юних волейболістів містить тією чи іншою мірою всі основні види спортивної підготовки: технічну, фізичну, тактичну, психічну та інтегральну. Така структура дає можливість краще зрозуміти складові спортивної майстерності, дозволяє певною мірою систематизувати засоби і методи їхнього вдосконалення, систему контролю і

управління процесом спортивного вдосконалення юних волейболістів.

Кількість різних проявів окремих рухових якостей у волейболі досить велика, тому розвиток і ефективно вдосконалення кожного з них вимагає належного наукового обґрунтування. У процесі гри у волейбол, як і в спортивних іграх у цілому, постійно виникає проблема швидкого реагування на несподівані дії суперників, що вимагає високих швидкісних якостей при виконанні окремих технічних прийомів гри, швидкості орієнтування, здійснення атакуючих пересувань і захисних дій в умовах дефіциту часу, складної взаємодії з партнерами по команді. Окрім цього, останні зміни правил змагань у волейболі передбачають значну інтенсифікацію гри, що, в остаточному результаті, ускладнює процес спеціальної фізичної підготовки і викликає необхідність реалізації такої методики, яка дозволила б спортсмену не тільки мати досить високі показники розвитку профільних фізичних якостей, але і забезпечувати спроможність їхньої реалізації у взаємозв'язку з технікою гри і між собою [1, с. 8].

Дослідження вітчизняних та зарубіжних авторів показують, що головним принципом спортивного вдосконалення є органічний взаємозв'язок технічної й фізичної підготовки, а успішність підготовки залежить від ефективності методів контролю, раціонального застосування сучасних технологій у тренувальному процесі, урахування індивідуальних, вікових, морфо-функціональних особливостей, а також біомеханічних характеристик рухових дій спортсменів [2, с. 15].

Отже, на підставі аналізу досліджень з'ясовано дані про фізичні якості, необхідні для виконання основних технічних прийомів у змагальній діяльності юних волейболістів: подачі: координаційні можливості, гнучкість, сила м'язів плечового пояса, тулуба, рук, швидкість (час одиночного руху); передачі: координаційні можливості, сила м'язів ніг (гомілки, стегна, стопи), швидкість (частота рухів); нападаючих ударів: сила різних груп м'язів, стрибучість, координаційні можливості, гнучкість, швидкість; приймань м'яча: швидкість, координаційні можливості, сила м'язів рук, ніг, плечового пояса; блокування: швидкість, сила м'язів ніг, плечового пояса, рук, координаційні можливості.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури засвідчив взаємозв'язок фізичної і технічної підготовки юних волейболістів. Адже, для ефективного виконання основних технічних прийомів необхідно розвивати певні фізичні якості. Водночас, здійснюючи спеціальну фізичну підготовку, використовують засоби волейболу, підвищуючи рівень фізичної і технічної підготовленості.

Список використаних джерел

1. Жмурко Ю. І., Бердага С. І. Спортивні ігри : метод. рекомендації. Хмельницький : Навчально-виховний комплекс. 2018. № 2. 42 с.
2. Осадчий О. В. Вплив спеціальних засобів навантаження на стан технічної майстерності волейболістів різних вікових груп : автор. дис. ... канд. наук : 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. Харків, 2007. 23 с.
3. Проходовський Р. Я. Структура фізичної підготовленості та розвиток фізичних якостей, які визначають рівень спортивних результатів юних волейболістів : автор. дис. ... канд. наук : 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. Київ, 2002. 20 с.

О. В. Брояковський, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ТЕХНІЧНУ ПІДГОТОВКУ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Вступ. Всі рухи, що виконуються при ударі по м'ячу, можна розділити на стандартні і нестандартні. Стандартними, звичайно, називають рухи, вживані всіма спортсменами. Для них характерне відповідне стійке положення на початку і в кінці, стабільний напрям, траєкторія і амплітуда, а також регульовані в певних межах сила, швидкість і ритм. У цілому такі рухи координовані та раціональні.

Рухи нестандартні, звичайно, застосовують у гострій ситуації. Їх роль полягає в основному в тому, щоб добитися перелому в безвихідній, здавалося б, ситуації. У таких рухів немає якихось певних критеріїв, і в повсякденних тренуваннях над ними дуже рідко працюють усвідомлено.

Мета дослідження – аналіз техніки у настільному тенісі.

Результати дослідження. Завдання дослідження – проаналізувати стандартні рухи. До предмету аналізу відносяться всі технічні прийоми, які в даний час застосовуються на тенісних майданчиках Китаю, і, які знаходяться в процесі розвитку. Проте необхідно пояснити. Перше: оскільки розвиток техніки відбувається безперервно, то всі технічні прийоми складають своєрідні етапи в історії розвитку настільного тенісу. Друге: оскільки будь-який удар характеризується певною силою і швидкістю польоту м'яча, обертанням і місцем попадання і ці характеристики через відмінності рухів при ударі можуть породжувати різні зміни в амплітуді, то ситуації в грі дуже різноманітні. Число прийомів дуже велике, характер у відповідь ударів по м'ячу також різний. Третє: оскільки у спортсменів комплекція і зріст неоднакові, то амплітуда руху, рівно як і інші параметри, можуть мати індивідуальні особливості, тому технічні характеристики одного і того ж руху для різних людей повинні бути різними. Таким чином, загальноприйняті технічні прийоми обумовлені певними правилами, але ці правила не можуть бути шаблоном [3].

Техніка – основа тактики, а тактика припускає поєднання різних технічних прийомів. Ступінь розвитку техніки визначає темпи зростання майстерності спортсмена і успіхи його в змаганнях. Тому потрібно приділяти серйозну увагу техніці гри, відводити багато часу на те, щоб закласти основи техніки. Проте хороша техніка ще не робить гри, а тому техніку потрібно поєднувати з тактикою. Вимоги, що пред'являються тактикою, можуть стимулювати розвиток техніки. Тому тренування, направлені на вдосконалення техніки, повинні ґрунтуватися на вимогах практики і проводитися відповідно до вимог тактики. Разом з тим, не дивлячись на те, що техніка є основою тактики, тренування технічного плану не можуть замінити тренування

тактичної спрямованості. Необхідні спеціальні заняття по тактиці, щоб навчитися краще застосовувати технічні прийоми в грі. А при навчанні тактиці важливо безперервно укріплювати і підвищувати рівень техніки [1; 2].

Необхідною умовою досягнення високої спортивної майстерності є фізична підготовка. Якщо фізична підготовка спортсмена хороша, він зможе витримувати інтенсивні, напружені і тривалі тренування і змагання.

Тренування і змагання великої інтенсивності, напруженості і тривалості також сприяють підвищенню рівня спеціальних якостей, оскільки вони взаємообумовлені.

Відзначимо, що вдосконалення техніки і тактики спирається на вдосконалення фізичної підготовки, особливо на розвиток спеціальних якостей, таких, як здатність швидко реагувати і ухвалювати рішення, швидкість рухів і вибухова сила удару по м'ячу, здатність регулювати рухи і кут нахилу ракетки, а також висока координація і уміння сполучати окремі рухи в безперервні дії і т.д. Вони безпосередньо пов'язані з якістю і ефективністю рухів, з рівнем техніки і тактики [4].

Техніка деяких спортсменів високого класу справляє сильне враження. Весь рух монолітний, в ньому все узгоджено, немає зайвих дій. З погляду результатів воно надзвичайно точно і практично: могутня і вибухова сила, сильне обертання м'яча – і все це є наслідком високого рівня розвитку техніки.

Що тут грає найважливішу роль? По-перше, раціональність техніки рухів; по-друге, координація рухів.

Щоб зрозуміти, чи раціональні технічні рухи, потрібно подивитися, які їх ефективність і економічність. Ефективність технічних рухів звичайно тісно пов'язана із спортивними результатами. Якщо при виконанні руху спортсмен може повністю розкрити свої можливості і ці можливості проводять максимальну дію в досягненні найвищого результату, означає, цей рух ефективно. Якщо при раціональному застосуванні фізичної сили можна досягти найвищих результатів і до того ж витратити мінімум енергії, тоді цей рух дуже економічний [3].

Висновки. Таким чином, раціональний технічний рух повинен відповідати двом вказаним умовам: потрібне мінімальними зусиллями добиватися найвищого результату. Для цього потрібне, щоб техніка руху формою і за змістом відповідала вимогам біомеханіки, анатомії і фізіології. Наприклад, накат справа із спином топ з обертанням і топ-спином поштовхом вперед за формою і змістом в цілому повинен включати вірне рішення і правильну стійку, належну точку удару по м'ячу, правильне початкове положення на початку руху, управління напрямом замаху ракеткою і точкою зіткнення з м'ячем і інші параметри. Якщо одне з них або декілька не відповідають принципам механіки, то виконання цього не тільки трудомістко, але і не дає доброго результату, не відповідає вимогам тактики. Більш того, при крученому накаті не можна застосувати такий же рух, як при ударі з поштовхом вперед, а також використовувати такий же кут нахилу ракетки, момент удару і місце зіткнення з м'ячем, як і при топ-спіні поштовхом вперед, і навпаки. Чим складніший рух, тим вища вимога до координації. Чим краща координація рухів, тим більше можливостей для економії сил і ефективною реалізації сил при мінімальних витратах. Координація технічних рухів в настільному тенісі – важлива складова частина гри.

Список використаних джерел

1. Авербах О. А. Вплив занять із настільного тенісу на розвиток фізичних якостей студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Випуск 3К2(71)16. С. 7-9.

2. Афанасьев В. В. Методичні вказівки по проведенню учбових занять з настільного тенісу в вищих навчальних закладах для студентів першого року навчання. URL: <http://ttenis.info/publikacii/istorija-tennisa/18-articles/82>.

3. Іваненко В. В. Сучасні напрямки та тенденції розвитку настільного тенісу. URL: <http://lib.mdpu.org.ua/nvsp/BAK7/7/44.pdf>.

4. Ландик В. И., Похолоенчук В. И., Арзютов Г. Н. Методология спортивной подготовки: настольный теннис. Киев : изд-во Норд-Пресс, 2005. 612 с.

О. В. Брояковський, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

С. Г. Цьома, студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ФОРМУВАННЯ У ВИХОВАНЦІВ МОТИВАЦІЇ ДО СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Вступ. Мотивація – відносно стійка (домінуюча) система (сукупність) чинників, які підтримують і направляють поведінку людини, яка стимулюється різними мотивами. Сукупність певних мотивів, які характеризують поведінку індивіда, утворюють її мотиваційну сферу. Чим вищий рівень сформованості особистості, тим стійкіші її домінуючі мотиви [1]. Від рівня мотивації досягнень залежить її спроможність планувати і змінювати цілі свого життя, досягати їх і переживати відчуття життєвого успіху.

Для закладу позашкільної освіти є актуальним пошук нових форм організації освітнього процесу, використання нових педагогічних технологій з метою створення оптимальних умов для формування якостей успішного, компетентного вихованця, готового до змін, вольових напружень і навчання впродовж життя. Гурток спортивного спрямування в цьому значенні додаткові можливості формування мотиву досягнення успіху.

Теоретичне дослідження основних підходів щодо мотивації спортивної діяльності дозволило встановити, що мотиваційну сферу особистості спортсмена необхідно розглядати як структуру, до складу якої можуть входити утворення, локалізовані на різних рівнях особистісної організації [2].

У результаті аналізу психолого-педагогічної літератури, мотив досягнення успіху розглядаємо як важливе психічне утворення особистості, рівень якого визначатиме успішність особистості в житті. Підлітковий вік є найбільш сприятливим для підвищення рівня сформованості мотиву досягнення успіху в процесі розвитку фізичних якостей [2].

Мета дослідження – розглянути основи (чинники, форми, заходи) для підвищення мотивації до досягнень вихованців гуртків спортивного спрямування (на прикладі настільного тенісу).

Результати дослідження. Основними чинниками формування мотивації досягнення успіху у спортсмена є: набуття певного статусу, прагнення до досконалості, оптимальне співвідношення заохочень і покарань, правильно поставлені цілі, установка на спортивне досягнення, честолюбство в його позитивному значенні, сприятливий соціально-психологічний мікроклімат, емоційність тренувальних занять, особливості особистості тренера, взаємовідношення тренера і спортсмена, розвиток традицій в команді, спільне прийняття рішень.

Щодо емоційного стану, то Bandura А. довів, що досягти успіху легше, якщо бути емоційно спокійним, тобто контролювати порив емоцій та переживань розглядає С. Занюк. Наприклад, мотивація спортсмена залежить не тільки від особливостей та сили його мотивів (прагнення досягти успіху), а й від настанов тренера, очікування друзів, командного «духу», тобто від зовнішніх чинників, які автор називає ситуативними факторами.

Для забезпечення психологічної готовності вихованців до змагань та вдосконалення їх емоційно-вольової сфери педагогом організовано освітній процес раціонально і з використанням різних підходів, форм, методів і педагогічних технологій:

- 1) протягом заняття відслідковується та корегується емоційний стан вихованців (вправи-енерджайзери, релаксаційні вправи);

2) створюються умови для вільного прояву ними власної думки, емоційних станів (запитання на рефлексію власного стану, переживань, результату, технології обговорення проблемних питань);

3) відбувається стимулювання вихованців до регуляції власних негативних переживань через застосування релаксаційних вправ;

4) надається педагогічна підтримка («В тебе сьогодні вийшло краще, ніж учора», «В тебе гарно виходить» тощо).

З метою формування мотивації необхідно:

1) створення мотиваційної ситуації з використанням відеопереглядів ігор видатних спортсменів (медіатехнології);

2) обговорення актуальних питань: «Як подолати страх на змаганнях?», «Що таке перемога», «Навіщо і як виховувати командний дух?», «Як зосередитись на грі, а не на результаті?», «Як не зациклюватися на програній подачі», «Тайм-аут і його вдале використання», «Що для вас особисто означає фраза: «Розвивати себе потрібно довго, все життя і вчитися, і навчатися?»»;

3) спортивні змагання – це подія, що викликає бурхливі емоції, дає можливість відчувати екстраординарні емоційно-вольові стани, де відбувається переживання власних успіхів і невдач [3].

Головне завдання психологічної підготовки до змагань – навчити юного спортсмена користуватися найбільш універсальними прийомами і методами, що забезпечують психічну готовність до діяльності в характерних для змагань незвичайних (екстремальних) умовах [3].

Участь вихованців у спортивних змаганнях та результати мають великий вплив на становлення особистості дитини, його статус вихованця в суспільстві, включаються в оцінку його життєвих досягнень (коли результати стають широко відомими). У творчому об'єднанні підтримується створення власних ритуалів (привітання переможців на початку заняття в присутності усіх вихованців) і традицій святкування загальних і особистих свят.

Важливим у такий період є якість взаємодії педагога з вихованцями та вмiле використання педагогом прийомiв педагогiчної пiдтримки («Я вiрю в тебе», «Я знаю, що в тебе все вийде»), для вироблення та закрiплення правильної реакцiї дiтей на власнi успiхи та невдачi. Педагог також дає поради батькам, що є досить цiнним i доцiльним, щоби вберегти психiку пiдлiтка вiд додаткового психологiчного тиску. Педагог також дає поради батькам, що є досить цiнним i доцiльним, щоби вберегти психiку пiдлiтка вiд додаткового психологiчного тиску.

Висновки. Аналізуючи науково-методичну лiтературу, визначено основнi пiдходiв, форм, методiв i педагогiчних технологiй формування мотивацiї до спортивних досягнень на прикладi гiртка для настiльного тенiсу.

Список використаних джерел

1. Иваненко В. В. Сучаснi напрямки та тенденцiї розвитку настiльного тенiсу. URL: <http://lib.mdpu.org.ua/nvsp/BAK7/7/44.pdf>
2. Методичнi рекомендацiї для пiдвищення рiвня сформованостi у пiдлiткiв мотиву досягнення успiху в процесi розвитку фiзичних якостей /Д. Л. Нечипоренко, I. О. Дудник, Л. А. Нечипоренко. URL: https://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/nechyporenko_d._l._dudnik_i._o._nechyporenko_l._a._guidelines_to_enhance_the_formation_of_adolescents_motive_to_achieve_success_in_the_development_of_physical_qualities.pdf (дата звернення: 12.210.2021).
3. Нечаева О. С. Шляхи формування мотивацiї досягнення успiху в обдарованих пiдлiткiв. *Обдарована дитина*. 2007. № 9. С. 25-30; № 10. С. 56-63; 2008. № 2. С. 29-35.

О. М. Бур'яноватий, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОМУ БАГАТОБОРСТВІ ЗАСОБАМИ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЙ

Вступ. Сучасна спортивна наука, побудована на засадах емпіричних підходів педагогіки, потребує підсилення біологічного змісту. Педагогіка і біологія не повинні бути конкурентами, а навпаки, доповнювати одна одну [2].

З розвитком спортивно-педагогічної думки дедалі популярнішими, щодо розвитку витривалості, стають стато-динамічні вправи, головною особливістю яких є те, що м'язи під час виконання силових технік постійно знаходяться в напрузі, в той час як при звичайних навантаженнях, на початку або в кінці виконання техніки, м'язи розслаблюються, а вся напруга переходить на суглоби [1].

М'яз складається з м'язових волокон. М'язові волокна прийнято класифікувати на швидкі та повільні. Визначити м'язову композицію можна за допомогою біопсії. Роблять біопсію з латеральної головки чотириголового м'яза стегна. Шматок м'язової тканини швидко заморожують, потім роблять тонкі зрізи та обробляють хімічно за певною технологією. Зазвичай визначають активність міозинової АТФази - ферменту, що руйнує молекулу АТФ. Потім дивляться поперечні зрізи м'язових волокон і бачать забарвлення - чорні, сірі та білі МВ. Підраховують частку певної поверхні або з 200 одиниць МВ однакового забарвлення. Ця м'язова композиція успадковується. Не можна практично суттєво змінювати АТФазну активність МВ. В експериментах з електроміостимуляцією тимчасово можна змінювати АТФазну активність, але практичного значення ці експерименти поки що не мають [1].

Важливо, що кожен м'яз має власну успадковану м'язову композицію, тому взяття біопсії з одного м'яза неспроможна дати повної картини обдарованості спортсмена [2].

Педагогічне спостереження та тестування може дати повнішу інформацію про талант спортсмена, ніж лабораторне обстеження. Наприклад, набір тестів для легкоатлетів - стрибок з місця на двох ногах, багато скоки з ноги на ногу, метання ядра вперед і назад, метання гранати, дозволять порівняно з нормами оцінити обдарованість різних груп м'язів у даного спортсмена. Якщо більшість хлопчиків 11–12 років стрибають у довжину з місця на 200 см, а один із них стрибнув на 250 см, то немає сумнівів, що цей хлопчик має у м'язах розгиначів суглобів ніг високий відсоток швидких МВ [2].

Мета дослідження – проаналізувати вплив стато-динамічних вправ на розвиток силової витривалості.

Результати дослідження. Існує спосіб класифікації МВ з інших ферментів. Особливий інтерес представляє класифікація МВ щодо активності ферментів мітохондрій. У цьому випадку говорять про окислювальні, проміжні та гліколітичні МВ. Ця м'язова композиція не успадковується, оскільки окисні м'язові волокна легко перетворюються на гліколітичні при припиненні тренувань. Мітохондрії руйнуються, старіють і через 20 днів від 100% залишається лише 50% і т.д. Спортивна форма втрачається без тренувань дуже швидко. М'язове волокно має специфічні органели – міофібрили. Міофібрили у всіх тварин однакові за будовою і розрізняються лише за довжиною (кількістю саркомірів). Поперечний зріз усіх міофібрил однаковий. Тому сила скорочення м'язового волокна залежить кількості міофібрил у ньому [2].

Саркомір – послідовний компонент міофібрили, складається з ниток актину та міозину. З міозину виходять гілочки із головками. Головка міозину є одночасно ферментом руйнування молекул АТФ і КрФ. При руйнуванні молекули АТФ утворюється АДФ, Ф, Н та енергія. Для ресинтезу молекули АТФ потрібна енергія, вона береться з молекули КрФ, яка при руйнуванні перетворюється на вільний Кр, неорганічний фосфат (Ф) та енергію.

Скорочення саркоміра та міофібрили виникає при виході з цистерн кальцію. Він прикріплюється до активних центрів актину та звільняє їх для створення містка між актином та міозином. Головка міозину при прикріпленні до актину повертається на 45 градусів, що забезпечує ковзання ниток по відношенню один до одного. Відрив головки міозину від актину потребує витрати енергії, що береться з процесу руйнування молекули АТФ ферментом - міозинової АТФазою. Після цього креатинфосфокиназа руйнує КрФ і енергія цієї молекули йде на ресинтез АТФ. Вільний креатин і неорганічний фосфат проникає крізь міофібрилу до мітохондрій або ферментів гліколізу і призводять до запуску гліколізу та окисного фосфорилування [2].

Вихід кальцію із цистерн відбувається при активації МВ. Після припинення електричної стимуляції МВ в цистернах закриваються пори, а насоси кальцієві продовжують закачувати атоми кальцію в цистерни. Через 50-100 мс більшість іонів кальцію закачується назад у цистерни. Цей процес називають розслабленням м'яза [2].

Молекули АТФ великі, тому дуже повільно переміщуються МВ. Посередником між міофібрилами та мітохондріями з доставки енергії є молекули КрФ. Ці молекули невеликі і легко переміщуються МВ. Тому прийом креатину з їжею дозволяє підвищити його концентрацію МВ. В результаті суттєво прискорюються метаболічні процеси у МВ. У гліколітичних м'язових волокнах (ГМВ) є запас молекул АТФ в міофібрилах, запас молекул АТФ у мітохондріях, запас молекул АТФ в саркоплазмі. Є запас молекул КрФ, глобул глікогену та крапель жиру. Маса мітохондрій у ГМВ мала, оскільки необхідна тільки для життя цих клітин у спокої. Активізація біохімічних процесів починається з моменту проходження електричних імпульсів мембран МВ. Відкриваються пори у цистернах, виходить кальцій у саркоплазму, кальцій прикріплюється до актину, утворюються актино-міозин, витрачається АТФ та КрФ. Вільний креатин та неорганічний фосфат виходять із міофібрил і використовують енергію саркоплазматичних молекул АТФ для ресинтезу КрФ. Молекули АТФ ресинтезуються під час анаеробного гліколізу. Гліколіз починається з руйнування молекули глюкози чи глікогену, а закінчується утворенням пірувату. Піруват, через відсутність мітохондрій, перетворюється

на лактат. З'єднання аніону лактату з протоном водню призводить до утворення молочної кислоти, яка може у такому вигляді виходити в кров. У крові молекула молочної кислоти дисоціює, тому між концентрацією водню та лактату є високий кореляційний зв'язок ($R = 0,99$) [2].

Іони водню утворюються при розпаді саркоплазматичних та інших молекул АТФ. Активність ГМВ призводить до накопичення в саркоплазмі продуктів метаболізму. Запасів міофібрилярних АТФ вистачає на 1-2 с, КрФ 5-20 с (залежно від режиму скорочення та розслаблення МВ). Потім посилюється гліколіз, але потужність його не більше 50% від максимуму, а через накопичення іонів водню порушується процес утворення актин-міозинових містків і через 30 секунд вони практично повністю перестають утворюватися. Це зазвичай визначають як локальне м'язове втома. ГМВ визначають як стомлювані м'язові волокна. Окисні м'язові волокна (ОМВ) влаштовані так само як і гліколітичні м'язові волокна (ГМВ). Основна відмінність пов'язана з масою мітохондрій. У ОМВ маса мітохондрій перебуває у граничному співвідношенні з міофібрилами, що забезпечує максимальне споживання кисню одним кілограмом ОМВ близько 0,3 л/хв. Активізація ОМВ призводить до утворення актин - міозинових містків та витрат енергії молекул АТФ. Концентрація міофібрилярних молекул АТФ підтримується КрФ. Підтримка концентрації КрФ забезпечується двома шляхами: молекулами АТФ, що ресинтезуються в мітохондріях, молекулами АТФ, що ресинтезуються в аеробному гліколізі [2].

Висновки. Застосування у практичній підготовці вправ статодинамічного спрямування дозволяє розвивати повільні м'язові волокна збагачені мітохондріями, що підвищує рівень силової витривалості під час занять військово-спортивним багатоборством.

Список використаних джерел

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посібник. Вінниця : «Планер». 2007. С. 72-74.
2. Селуянов В. Н. Курс лекцій по спортивної адаптології. МФТИ. 2015. С. 15-18.

А. О. Дверницька, студентка 943 групи ННІФК,
Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка

Науковий керівник: *Н. А. Кулик*, кандидат наук фізичного виховання та спорту,
доцент, доцент кафедри теорії та методики спорту ННІФК,
Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка

НАВЧАННЯ ГРИ ФУТБОЛ ЮНИМИ ФУТБОЛІСТАМИ

Вступ. Одним із видів спортивних ігор, що включений до навчальної програми з фізичного виховання дітей 5-6 років у дошкільних закладах освіти є гра футбол, яка зміцнює здоров'я дітей і покращує їх емоційний і фізичний стан. Значний інтерес дітей до вправ з елементами футболу дозволяє використовувати їх не тільки як засіб фізичної культури, а також як суттєвий фактор виховного впливу на особистість дитини.

Доведено, що у колективних іграх з елементами футболу створюються сприятливі умови для виховання моральних та волевих якостей дошкільників, а саме: витримки, взаємодопомоги, наполегливості, колективізму та ін. Оскільки дії з м'ячем дітей обумовлені правилами гри, то обов'язкове виконання їх сприяє вихованню чесності, справедливості, свідомої дисципліни, організованості, відповідальності. Корисність вправ та ігор з елементами футболу виявляється також у тому, що вони проводяться на свіжому повітрі, що сприяє загартуванню організму дитини і профілактиці респіраторних захворювань дітей [1; 6].

Актуальне питання. Ряд авторів досліджували питання підвищення її рівня за рахунок впровадження в процес фізичного виховання різноманітних оздоровчих засобів фізичної культури у дітей 5-6 років, які займаються різними видами спорту спостерігаються позитивні зміни рівню фізичної підготовленості і фізичного розвитку [2; 3; 4; 5].

Мета дослідження – методика навчання гри футбол юних футболістів.

Результати дослідження. На сьогодні під час війни одне із основних питань розвитку спорту в Україні – це розвиток дитячого спорту.

В програмах ДЮСШ, СДЮСШ з футболу до основних завдань відносять розвиток основних фізичних та рухових здібностей; формування життєво важливих рухових навичок та вмінь і виховання моральних, волевих і психологічних здібностей особистості.

Тому нами було розроблено методику навчання гри в футбол для дітей 5-6 років, яка в свою чергу забезпечує підвищення рівня фізичного здоров'я, рухової підготовленості, творчого і різностороннього формування ініціативної, вільної у рухах дитини, навчання гри в команді, володіння собою і своїми рухами. *Основна мета методики* – підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості хлопців 5–6-ти років. Основні завдання є оздоровчі, навчальні та виховні. В основу розробленої методики були покладені принципи оздоровчого тренування і загальнодидактичні принципи: системності і послідовності, принцип доміанти, індивідуального підходу, доступності, наочності, варіативності навантаження. Реалізація педагогічних умов, спрямованих на оптимізацію тренувального процесу, здійснювалася в процесі тренувальних-занять та змаганнях.

Розроблена нами методика «Юний футболіст» навчання гри в футбол, яка складається з теоретичної, фізичної, технічної та психологічної підготовки. Обсяг вправ фізичної підготовки в значній мірі визначається рівнем розвитку компонентів рухової підготовленості дітей. Якщо у хлопців недостатньо розвинута сила певних груп м'язів, мала рухливість у суглобах або недостатня працездатність серцево-судинної та дихальної систем, то використовуються відповідні вправи. Підбір вправ здійснюється з урахуванням особливостей і вимог, що висуваються до завдань навчально-тренувального процесу. Вправи фізичної підготовки широко використовуються *на першому етапі тренування* і спрямовані на розвиток основних рухових здібностей. Згідно основних положень методики розвитку та визначеному нами відсотковому співвідношенню вправ, спрямованих на виховання певних фізичних якостей (на

координаційні здібності – 30%, швидкість – 30%, витривалість – 15%, силу – 12,5%, гнучкість – 12,5%) були розроблені комплекси вправ фізичної підготовки та рухливі ігри з м'ячем.

Висновки. За аналізом науково-методичної літератури та особистого досвіду секційної роботи спортивних клубів та ДЮШС було визначено, що підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості юнаків 5-6 років є перспективним напрямком розробки методики навчання гри футбол юнаків 5-6 років. Нами було розроблено методику навчання гри футбол «Юний футболіст» хлопчиків 5-6 років, яка включає процес гармонійного фізичного розвитку та фізичних якостей.

Список використаних джерел

1. Васильчук А., Фалес Й., Ніколаєнко С. Методика навчання елементів футболу старшокласників на уроках фізичного виховання і в секційних заняттях з футболу в загальноосвітніх навчальних закладах. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*, Вип.10: У 4-х т. Львів: НВФ «Українські технології», 2006. Т.1. С. 144-150.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, 2002. 286 с.
3. Журавлева А. Ю. Влияние занятий теннисом на физическое развитие детей дошкольного возраста. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2011. № 6. С. 42-47.
4. Зарипов Р. Р. Значение координационных способностей в развитии детей, занимающихся ушу. *Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал*. 2013. № 5. С. 63.
5. Кулик Н. А. Корекція фізичного стану дошкільників 5-6 років з використанням елементів легкої атлетики: автореф. дис... на здобуття наук. ступеня канд. наук : 24.00.02. Харків, 2014. 20 с.
6. Ярий Р. Факторна структура показників фізичного стану дітей 10-12 років в залежності від занять футболом. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Вип. 10: У 4-х т. Львів: НВФ «Українські технології», 2006. Т.1. С. 99-103.

А. М. Єфременко, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
доцент кафедри легкої атлетики
Харківської державної академії фізичної культури

С. С. Пятисоцька, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
доцент кафедри інформатики і біомеханіки
Харківської державної академії фізичної культури

ВПЛИВ АЕРОБІКИ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Вступ. Розмаїття фізкультурних занять дозволяє забезпечити якісне перетворення рухової активності сучасної людини інформаційного суспільства, що часто страждає її недостатністю. Проте лише емоційно привабливі заняття фізичними вправами можуть тривалий час захоплювати займаються, приймати систематичні формати тренувань. У цьому, провідне значення з погляду масового оздоровчого впливу мають заняття аеробікою, створені задля підвищення якості функціонування провідних систем організму. Адже для здоров'я найважливішого значення набуває аеробний компонент продуктивності, ступінь впливу на який визначатиме ефективність як епізодичних занять, так і тієї чи іншої системи тренування.

Мета дослідження – визначити особливості впливу занять аеробікою на організм людини.

Результати дослідження. Сучасна аеробіка є досить різноманітним комплексом напрямів оздоровчих та спортивних занять, що характеризується як циклічною, так і ациклічною структурою рухової діяльності [1]. При цьому загальною характеристикою видів аеробіки є безперервне виконання окремих рухів або їх зв'язок з постійною або мінливою інтенсивністю, найчастіше з музичним супроводом. Також сучасні види передбачають використання додаткового обладнання або комбінування різних за характером рухів, наприклад статичних і динамічних, з різних видів спорту. Таким чином, на заняттях аеробікою можливе забезпечення широкого впливу на системи

організму та рухову сферу. Наведене вище твердження знаходить підтвердження за результатами теоретичних та експериментальних досліджень [1-3]. Таким чином, встановлено оздоровчий, щадний вплив занять аеробікою на організм людини, що дозволяє домагатися комплексного вдосконалення систем організму та розвитку рухових здібностей.

Висновки. Досягнення мети поточного дослідження ознаменувалося узагальненням теоретичного знання та емпіричної фактології, що дозволяє впевнено говорити про позитивний вплив занять аеробікою на організм людини у різні періоди його онтогенетичного розвитку. Аеробні заняття являють собою універсальний засіб фізичної культури, що реалізується через широке видове розмаїття та методологію занять, що підходить для вирішення завдань розвитку, вдосконалення та збереження рухової функції. Цілеспрямований вплив під час аеробних занять на провідні системи життєзабезпечення організації, що дозволяє вважати аеробіку одним з основних елементів раціонально організованої рухової активності в контексті здорового способу життя сучасної людини.

Список використаних джерел

1. Кириченко О. В. Вплив занять з аеробіки на організм людини. *Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє: тези доповідей інтернет-конференції, м. Запоріжжя 3-4 жовтня 2019 р. Запоріжжя, 2019. С. 87-89.*

2. Маріонда І. І., Кевпанич В. В., Лисенчук С. Г. Вплив заняття оздоровчою аеробікою на фізичну працездатність жінок першого зрілого віку. *Матеріали 74-ї підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу УжНУ, м. Ужгород, 25 лютого 2020 р. Ужгород, 2020. С. 22-24.*

3. Семенова Н., Коритко З. Використання оздоровчої аеробіки в процесі фізичного виховання медичних сестер. *Physical education, sport and health culture in modern society. 2009. №. 2 (6). С. 75-78.*

А. Ю. Журбенко, студентка 943 групи ННІФК,
Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка

Науковий керівник: *Н. А. Кулик*, кандидат наук фізичного виховання та спорту,
доцент, доцент кафедри теорії та методики спорту ННІФК
Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка

РОЗГЛЯНУТИ ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Вступ. Гра в волейбол емоційно захоплююча, тому таке проведення часу сприяє зняттю психоемоційного напруження. Така особливість волейболу як емоційність створює сприятливі умови для виховання у дітей волейболістів вміння керувати емоціями, не втрачати контролю над своїми діями.

Мета дослідження – розглянути засоби та методи підвищення ефективності тренувального процесу волейболістів.

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел, показав, що заняття волейболом є ефективний засіб зміцнення здоров'я і фізичного розвитку тих хто займається [1]. Доведено, що систематичний розвиток фізичних якостей сприяє успішному оволодінню прийомами техніки гри і тактичними взаємодіями [2; 3].

Підвищення рівня фізичних якостей, вивчення і вдосконалення прийомів гри у волейбол з включенням вправ для навчання техніці і тактиці гри, загальну і спеціальну фізичну підготовку. Підбір вправ і їх кількість визначає ту або інакшу спрямованість тренування. Тому ми вважаємо, що це є також основним моментом в побудові тренувального процесу. Для того щоб підвищити ефективність роботи спортивної секції, доцільно визначити для її членів конкретні задачі на кожний рік.

Ряд дослідники Грибан Г. П., Ободзинська О. В., Пантус О. О. (2005) вважають, що потрібно врахувати основні шляхи вдосконалення рухових дій

волейболіста - це вдосконалення великого набору рухів, формування яких здійснюється в ході різних детермінованих-ймовірнісних варіативних ситуацій, наближених до умов змагань. У зв'язку з цим є три шляхи вдосконалення спортивної техніки. Перший пов'язаний з уточненням (поліпшенням) координаційної структури рухів. Другий співвідноситься з вдосконаленням спортивної техніки за рахунок розширення рухового потенціалу спортсмена і, нарешті, третій напрям вдосконалення спортивної техніки зв'язаний з її надійністю.

Однією із задач учбово-тренувального процесу є його інтенсифікація, підвищення ефективності не тільки за рахунок підвищення об'єму і інтенсивності тренувальних впливів (що не скрізь доцільно), але і за рахунок використання технічних засобів навчання, сприяючих розвитку спеціальних здібностей і як наслідок підвищуючих ефективність підготовки спортсменів.

Серед технічних засобів навчання ударним рухам, що використовуються в ігровій обстановці потрібно виділити:

- а) різного роду м'ячі з траєкторією польоту, що змінюється;
- б) пристрої з примусовою фіксацією ланок тіла спортсмена;
- в) захисні і обважнювати рукавички для тренування ударів і кидків.

Загалом же вищепоказані пристрої мають ряд недоліків, які не дозволяють в повній мірі використати їх в ігровій обстановці, що вимагає розробки нових тренажерних пристроїв і пристосувань для навчання і вдосконалення ударних рухів [3].

Особливо великий інтерес представляють мини-комп'ютери, що дозволяють видавати рекомендації (графічні, текстові і інш.) по виправленню відповідно модельному еталону і індивідуальним особливостям спортсмена. Крім того, використання комп'ютерів як технічних засобів навчання відображає відоме положення, що коли людина отримує інформацію про реакції, виражені в наочних вимірюваннях і конкретних величинах, то ефект від подібних повторних впливів значно збільшується і досягається швидше. У цей час

персональні комп'ютери широко використовуються в підготовці спортсменів. Однак відомості про створення і застосування повчальних програм по техніці ударних рухів з використанням персональних комп'ютерів у волейболі обмежуються роботами.

Практичні методи тренування ударних рухів за допомогою біомеханічних станків засновано на явищі біомеханічного резонансу. Станки дозволяють не тільки динамічно розвивати фізичні якості людини в оптимальному поєднанні, але на основі індивідуального біомеханічного спектра забезпечувати також досягнення зазделегідь заданих властивостей біомеханічного апарату людини [4].

Висновки. Отже, пошук і використання сучасних підходів до навчання ігровим технічним прийомам і тактичним діям волейболістів є актуальним.

Список використаних джерел

1. Абрамов С. А., Кузьміна М. І. Волейбол у фізичному вихованні студентів. URL: http://www.nbu.gov.ua/old_irn/Soc_Gum/Vchdpu/2011_91_1/Abramov1.pdf.
2. Грибан Г. П., Ободзинська О. В., Пантус О. О. Технічна підготовка волейболістів : метод. реком. для студ. спорт. відділення і викл. кафедри фіз. вих. Житомир : ДАУ, 2005. 51 с.
3. Єрмакова Р. О. Навчання технічних і тактичних прийомів у волейболі. *Фізичне виховання в школах України*. 2010. № 4. С. 32-39.
4. Klesch Yu. N. Voleybol. Seriya «Shkola trenera». M. : Fizkultura i sport, 2005. 400 s.

Ю. А. Ковальова, кандидат педагогічних наук, старший викладач
кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

О. Ю. Сергієнко, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

АНАЛІЗ ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 10-12 РОКІВ

Вступ. Сучасний волейбол пов'язаний з високою інтенсивністю навантажень, стійкістю, розподілом і перемиканням уваги, максимальною швидкістю реагування гравців, їх зорово-моторної координацією, тонкого диференціювання м'язово-рухових відчуттів, простору і часу сприйняття різних рухів. Ефективне виконання ігрових дій, технічних прийомів і тактичних комбінацій протягом гри заснована на високому рівні розвитку рухових якостей. Постійно ускладнюється тактика волейболу висуває все більш складні проблеми перед спортивною педагогікою, серед яких одна з найважливіших – підвищення рівня надійності рішення командами волейболістів типових колективних спортивних рухових завдань .

Результативність змагальної діяльності волейболістів у значній мірі пов'язана з рівнем розвитку провідних рухово-координаційних якостей. Серед спеціальних проявів фізичних якостей волейболістів необхідно забезпечити розвиток «вибухової» сили, швидкості переміщень, стрибучості, швидкісний, стрибкової та ігровий витривалості, спритності. Всебічна фізична підготовка сприяє накопиченню запасу рухових навичок, на основі яких розвивається здатність до освоєння і варіативного використання техніки гри. Також під час

занять з волейболу розвиваються силові якості, внаслідок постійного фізичної активності, різноманітності вправ, які постійно змінюються під час заняття [2].

У зв'язку з тривалістю спортивних змагань по волейболу і їх турнірного характеру розвивається спеціальна витривалість, яка пов'язана з багаторазовим виконанням стрибків при блокуванні і нападаючих ударах, переміщень по майданчику, падінь і гранично-сильних ударних рухів [3].

Мета дослідження – дослідити значення розвитку силової витривалості волейболістів 10-12 років.

Результати дослідження. Фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей та розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови забезпечення життєдіяльності людини. Поняттям «фізична підготовка» користуються тоді, коли необхідно підкреслити прикладну спрямованість фізичного виховання по відношенню до трудової, військової, спортивної та іншою діяльністю. Розрізняють загальну фізичну підготовку (ЗФП) і спеціальну фізичну підготовку (СФП).

Загальна фізична підготовка (ЗФП) – це процес вдосконалення рухових фізичних якостей, спрямованих на всебічний і гармонійний фізичний розвиток людини. ЗФП сприяє підвищенню функціональних можливостей, загальної працездатності, є основою (базою) для спеціальної підготовки [4].

З загальною фізичною підготовкою пов'язане досягнення фізичної досконалості рівня здоров'я і всебічного розвитку фізичних здібностей, відповідних спортивної, військової, професійної та іншої діяльності. Необхідність широкої різноманітності засобів ЗФП тренування із спрямованістю залучаються практично всі верстви населення – від дитячого до похилого віку.

Завданнями ЗФП:

1) зміцнення і збереження здоров'я, вдосконалення статури, гармонійний фізичний розвиток, підтримка загального рівня функціональних можливостей організму, багаторічна збереження високого рівня працездатності;

2) розвиток всіх основних фізичних якостей – сили, витривалості, гнучкості, швидкості та спритності;

3) створення базової основи для спеціальної фізичної підготовленості до конкретних видів діяльності. Загальна фізична підготовка – основна цільова завдання педагогічного процесу фізичної культури учнів, орієнтованої на зміцнення здоров'я, підвищення загальної працездатності та ефективності навчального праці [4].

Характеризуючи анатомо-фізіологічні особливості волейболістів-початківців (10-12 років) слід зазначити, що вони мають нестійкий опорний та м'язовий апарат; хрящові диски хребців не зрослися; окостеніння зап'ястних і п'ясних відділів рук і фаланг пальців ніг не завершено; довжина тіла різко збільшується (у дівчат і у хлопців); при навантаженнях підвищення ЧСС більш виражено, ніж у дорослих; швидкість відновлення ЧСС і АД відбувається довше; увага нестійка, тому довгі пояснення вправ недоцільні; показ вправ сприймається легко.

Отже, потрібно відмітити, що сила та силова витривалість є важливими компонентами фітнес-програм, оскільки правильно побудоване силове тренування забезпечує суттєві функціональні переваги та поліпшення здоров'я та благополуччя людини. М'язова сила – це здатність учня долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язового напруження. М'язова витривалість – здатність м'язів підтримувати розвиток зусиль протягом певного періоду часу. Силові тренування помірної інтенсивності достатньої для розвитку і підтримання сили, силової витривалості та чистої маси тіла – є необхідною частиною повноцінного застосування фітнес-програми. Фізіологічні переваги силового тренування також включають збільшення міцності кісток, тонусу м'язів, поліпшення функціонування суглобів, зв'язок, зменшення потенційного ризику виникнення травм, поліпшення серцевого функціонування, збільшення холестерину високої щільності. Кожне застосування фітнес-заняття повинно включати вправи, спрямовані на розвиток і підтримання належного рівня м'язової сили та силової витривалості. М'язова

сила та витривалість є специфічними для кожного м'язу та м'язових груп. Тобто, різні м'язи тіла можуть мати різний рівень сили та витривалості. Сила і силова витривалість взаємозв'язані, збільшення однієї, як правило, призводить до певного збільшення іншої [1, с.116-117].

Сильні м'язи забезпечують захист суглобів, знижують ризик виникнення травм суглобів під час щоденної активності. Силкові вправи допомагають попередити остеопороз. Сила і витривалість м'язів тулуба запобігають виникненню больових відчуттів у поперековому відділі хребта, оскільки слабкі м'язи живота та погана гнучкість сприяють виникненню цієї проблеми. Належний рівень сили і силової витривалості дозволяє людині ефективніше виконувати щоденну роботу, сприяє підтриманню правильної постави та протидіє швидкому стомленню [3].

Силове тренування повинно бути частиною фітнес-програми тренування з волейболу і достатньої інтенсивності для рівномірного розвитку та підтримання сили, силової витривалості, чистої маси тіла та міцності кісток. Кожне силове фітнес-заняття повинно включати мінімум 8-10 вправ для основних м'язових груп (рук, плеч, спини, живота, грудей, ніг та стегон), 2-3 рази на тиждень. Мінімум 1 сет з 8-12 повторами для кожної вправи.

Висновки. З аналізу літературних джерел можемо зробити висновок про актуальність використання методики викладання занять в секції волейболу для учнів закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) використання фітнес-програм для розвитку сили та силової витривалості. Оскільки в освітньому процесі з фізичної культури весь час відбуваються інтеграційні зміни, важливо правильно підібрати методику та етапність проведення занять, з урахуванням загально педагогічних специфічних для спортивного тренування принципів. Умілий, правильний підбір методів, принципів та засобів, що використовуються на заняттях в секції з волейболу в ЗЗСО, допоможе сформувати вміння й навички в оволодінні технічними прийомами та тактичними діями з цього виду спорту, що сприятиме розвитку фізичних і

морально-вольових якостей, здоров'ястворюючої, здоров'ятворчої основи загальної культури в учнів.

Список використаних джерел

1. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
2. Особливості розвитку спритності на заняттях з волейболу. URL: <https://ukrbukva.net/21639-Osobennosti-razvitiya-lovkosti-na-zanyatiyah-po-voleiybolu.html>.
3. Фізична підготовка юних волейболістів: значення та елементи. URL: <http://352sport.blogspot.com/2014/11/blog-post.html>.
4. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Київ : Олімпійська література, 1995. 342 с.

В. П. Коломієць, вчитель-методист КЗ «Гімназія «Ерудит» м. Кропивницький

С. В. Бондаренко, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

АДАПТИВНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ФАКТОР ПІДГОТОВКИ ДО НАВЧАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Вступ. Проблема адаптації дитини 5-6 років до шкільного навчання має різний вимір: психолого-педагогічний, медико-біологічний, соціальний та ін. Дошкільний та молодший шкільний вік є надзвичайно чутливим до багатьох факторів, що визначають формування та перебіг процесів адаптації до нового соціального статусу учня, нового шкільного колективу, вчителів, нових обов'язків, нових навчальних навантажень [1; 3].

Допомогти майбутньому учню успішно стартувати у шкільне навчання мають так звані адаптаційні заняття, що спрямовані на розвиток

комунікативних навичок, уважності, просторових уявлень, формування розумового плану дій та мовленнєвих функцій, розвиток продуктивності психічної діяльності [3]. На жаль пріоритетними напрямками таких занять визначається «логіко-математичний» та «розвиток мовлення і культури мовленнєвого спілкування», а елементи фізичної культури присутні лише у формі руханок, рухливих ігор на перервах, тобто слугують додатком до «основних занять», які проводяться 1-2 рази на тиждень по 2-3 години. Таким чином можливості, які криються у адаптаційному потенціалі фізичних вправ виявляються нереалізованими.

Мета дослідження – вивчити передумови для розробки програми адаптивних занять фізичними вправами для майбутніх першокласників.

Результати дослідження. Адаптабельні властивості фізичних вправ цікавлять фахівців досить тривалий час [2]. Виявлено, що спеціально організована рухова активність здатна суттєво підвищити адаптаційний потенціал учнів [2; 4]. Оскільки адаптація організму дітей до шкільного навчання носить комплексний характер пріоритетним поняттям, яке інтегрує всі її складові є поняття «психологічної готовності» дитини до школи. Вона трактується як якісна своєрідність інтелектуального розвитку дитини і деяких особливостей її особистості, без яких неможливо успішно навчатися в масовій школі. Сформованість цього рівня буде визначати досягнутий «рівень шкільної зрілості».

У психології виділяють наступні взаємопов'язані компоненти психологічної готовності до шкільного навчання: мотиваційна, фізіологічна, інтелектуальна, емоційно-вольова та соціальна [3]. *Мотиваційна готовність* виявляється у настроях дитини, її бажанні йти до школи, яке поєднується з готовністю зміцнити ігрову, домінуючу дошкільну діяльність на навчальну. *Фізіологічна готовність* означає достатній рівень розвитку психофізіологічних (сформованість дрібної моторики) анатомо-морфологічних функцій і структур (довжина та маса тіла, відповідність зубної формули і філіппінському тесту). *Інтелектуальна готовність*, що пов'язана з рівнем розвитку пізнавальної

сфери, а також із фактором здатності даної сфери до подальшого розвитку та утворення вищих психічних функцій. *Емоційно-вольова готовність*, що визначається з рівнем сформованості доцільності основних психічних процесів та здатністю контролювати свої емоції та поведінку. *Соціальна готовність*, котра визначає адекватність дитини та здатність жити і розвиватися в соціальному оточенні, формуючи відповідні комунікативні навички, дотримання правил поведінки.

Не заперечуючи в цілому проти наведених компонентів психологічної готовності слід зазначити, що більше коректним компонентом, ніж наведене поняття «Фізіологічна готовність» на нашу думку є поняття «Функціональна готовність», яке визначається як ступінь зрілості провідних систем організму дитини, яка під час навчального навантаження у школі запобігає перенапруженню, розвитку втоми та погіршенню стану здоров'я (Ю. Ю. Савченко, 2023). Доречним видається доповнення до поняття готовності дитини до шкільного навчання новим поняттям – «тілесна готовність», яку ми розуміємо як здатність опорно-рухового апарату та зорового аналізатора адаптуватися до навчальних навантажень без ризику виникнення дидактогенних захворювань.

Враховуючи викладене, доцільно розробити контент програми адаптивних занять з фізичної культури на основі розвитку і формування всіх зазначених складових готовності. На цьому принципі побудовані адаптивні заняття з фізичної культури гімназії «Ерудит» учителем-методистом Коломійцем В. П. Заняття насичені ігровими вправами, які мають сприяти розвитку всіх зазначених компонентів готовності, але, насамперед, формуванню механізмів адаптації опорно-рухового апарату та зорового аналізатора до специфіки навчальних навантажень.

Висновки. Поняття «готовності дитини до шкільного навчання має обов'язково включати нову складову – «Тілесна готовність до навчальних навантажень», розвитку якої повинні сприяти адаптивні заняття з фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Берник О. Н., Козак І. К. Адаптаційні заняття для майбутніх першокласників, які не відвідують ДНЗ. *Початкове навчання та виховання: наук.-метод. журнал.* 2009. № 27. С. 3-14.
2. Бондаренко С. В., Маліченко О. П. Удосконалення фізичних якостей дітей 6-7 років як фактор адаптабельності до навчальних навантажень. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць. Львів, 2006. Т.1. Вип. 10. С. 20-24.
3. Грись А., Марушевська В. Прояви адаптації дітей молодшого шкільного віку. *Сучасна медицина, формація та психологія здоров'я.* 2022. №2(9). С. 43-57
4. Кривчикова О., Лясота Т. Психомоторний стан як фактор адаптації учнів початкових класів до умов навчання в школі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2002. № 2. С. 162-164.

К. В. Максимова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри танцювальних видів спорту, фітнесу та хореографії Харківської державної академії фізичної культури

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ЗАСІБ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Актуальними питаннями нашого суспільства є формування, збереження і зміцнення власного здоров'я. На сьогоднішній день однією з першочергових проблем людства є формування здорової та гармонійної особистості, яка має високий рівень розвитку духовних, інтелектуальних і фізичних здібностей. Найважливішим завданням, що постає перед сучасним суспільством, вважається зміцнення здоров'я населення України, адже понад 80 % має відхилення у стані здоров'я.

Мета дослідження – теоретичний аналіз фітнес-технології як інноваційний засіб оздоровчої фізичної культури.

Результати дослідження. Проблема здоров'я та формування здорового способу життя постійно перебуває у центрі уваги багатьох науковців (Г. Л. Апанасенко, Е. К. Бахтель, В. С. Бітенський, Габіані, Я. Й. Гданський, Д. Г. Зарідзе, А. Е. Личко, С. Н. Таратухін, Н. І. Фелінська, Б. Г. Херсонський, В. А. Шаповалова та інші) [4].

Проведений нами аналіз наукової літератури засвідчив про те, що принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в даний час активно розвиваються[3].

На нашу думку, однією з форм організації оздоровчої фізичної культури, які враховують потреби й можливості людей є **фітнес-технології**. Поняття «**фітнес**» об'єднує різні форми фізичної культури, що мають кондиційну, оздоровчу і спортивну спрямованість, засновану на використанні широкого комплексу фізичних вправ [1].

Необхідно зазначити, що поняття «фітнес-технології» це сукупність наукових методів, кроків, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, який реалізується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання [2].

Фізичні вправи на основі фітнес-технологій дозволяють значно підвищити мотивацію до довготривалої рухової активності, підвищити показники фізичного розвитку та функціональної підготовленості. Також, формуються такі показники здорового способу життя:

- **на рівні фізичного здоров'я:** прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності, фізична розвиненість,

- *на рівні психічного здоров'я*: відповідність пізнавальної діяльності календарному віку, розвиток довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватна самооцінка;

- *на рівні духовного здоров'я*: узгодженість загальнолюдських і національних морально-духовних цінностей;

- *на рівні соціального здоров'я*: здатність до самоактуалізації, саморегуляції, самовиховання [4].

Висновки. Таким чином, доведено, що використання сучасних фітнес-технологій є ефективним інноваційним засобом оздоровлення в оздоровчій фізичній культурі та дієвим інструментом здорового способу життя в умовах сьогодення.

Перспективами подальшого дослідження у цьому напрямку є вивчення окремих фітнес-технологій на стан здоров'я майбутніх фахівців різних галузей.

Список використаних джерел

1. Максимова К. В., Мулик К. В. Соціокультурні передумови застосування засобів оздоровчого фітнесу в системі вищих навчальних закладів України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Випуск 147, Том I. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2017. С. 151-154.

2. Максимова К. В., Соїна І. Ю., Петрусенко Н. Ю. Організаційно-педагогічні принципи формування культури здоров'я майбутніх фітнес-тренерів. *Інноваційна педагогіка*. Випуск 35. Видавничий дім «Гельветика» 2021. С. 129-132.

3. Сайкіна Е. Г., Пономарьов Г. Н. Фітнес-технології: поняття, розробка і специфічні особливості. *Фундаментальні дослідження*. № 11-4. 2012. С. 890–894.

4. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини як об'єкт соціального пізнання: дис. ... канд. філософ. наук: 09.00.03; Запорізький держ. ун-т. Запоріжжя, 1997. 185 с.

Г. С. Маляр, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: *А. В. Зарубіна*, кандидат географічних наук, доцент,
старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ДО ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ ДЛЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

Вступ. Останнім часом туризм займає досить вагоме місце у позанавчальній виховній роботі та є одним з важливих засобів всебічного розвитку молоді [4]. Проте питання щодо особливостей підготовки та проведення туристичних подорожей, походів ще й досі мало розроблені.

Мета дослідження – обґрунтування важливості та актуальності проведення туристичної роботи з учнями старшої школи.

Результати дослідження. Туристична робота характеризується комплексом позитивних моментів для навчально-педагогічного процесу. Вона розширює та збагачує кругозір учнів, активізує їхню розумово-пізнавальну діяльність, сприяє розвитку в них таких цінних якостей, як колективізму, вмінню товаришувати, взаєморозумінню, поваги один до одного, виховує вольові якості, тощо. Кожний туристичний похід – це поглиблене вивчення свого рідного краю. Завдяки організації та проведенню туристичної діяльності учні долучаються до збору різноманітної краєзнавчої інформації, до проведення доступних для їх віку форм пошуково-дослідницької роботи, виконання суспільно-корисної роботи [1]. Район проведення походу рекомендовано заздалегідь вивчити всім складом її учасників. Колективне вивчення згуртовує групу, поглиблює процес засвоєння необхідного матеріалу, потрібного для

кращого сприймання та пізнання побаченого. На основі опрацьованого матеріалу складають географічний опис району майбутнього походу, до якого слід включити дані про природні умови, передусім про рельєф місцевості, перепади температури у місцях, де пролягатиме маршрут походу, кількість опадів, найбільш імовірну погоду на всі дні тривалості маршруту, місцезнаходження екскурсійних об'єктів [3].

Крім того, в походах учні мають чудову нагоду для формування таких важливих і актуальних практичних навичок як уміння орієнтуватися на місцевості, читати карту, вибирати місце та розбивати бівак, готувати їжу, надавати першу медичну допомогу.

Залежною від особливостей проведення занять спортивно-краєзнавчого туризму перед учнями, учасниками майбутньої подорожі, потрібно поставити конкретну мету, яка б передбачала ознайомлення на місці з районом подорожі, пошуково-дослідницькі роботи, забезпечення фізичного розвитку, спортивного вдосконалення, здорового відпочинку тощо. Виходячи від поставленої мети походу відразу слід визначити конкретні завдання, які можуть бути різними, залежно від фізичної підготовки учасників туристської подорожі, її складності й тривалості, від фінансових можливостей, забезпеченості туристичним спорядженням та продуктами харчування.

Висновки. Отже, в результаті вдалої організації та проведення туристичного походу для учнів старших класів є чудова нагода отримання краєзнавчо-туристичних знань, пізнання суті явищ і процесів шляхом живого споглядання природи, формування здорового та активного способу життя та відпочинку.

Список використаних джерел

1. Мулик К. В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук: 13.00.02. Чернігів, 2016. 40 с.

2. Пангелов Б. П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: навч. посібник. Київ, 2010. 248 с.

3. Пангелова Н. Є., Пангелов Б. П. Теоретико-методичні засади туристсько-краєзнавчої роботи у вищих навчальних закладах: навч.-метод. посібник. Переяслав-Хмельницький : ФОП Лукашевич О. М. 2015. 202 с.

4. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0320-99#Text>.

О. В. Маркова, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМКИ ПРОГРАМИ «НОВЕ ПОКОЛІННЯ ЄС» У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Вступ. Пандемія COVID-19 обтяжила європейських громадян проблемами зі здоров'ям, втратою життів, соціальними заворушеннями та економічною невизначеністю. ЄС та його державам-членам довелося докласти безпрецедентних зусиль, щоб захистити своїх громадян та подолати негайні та довгострокові наслідки кризи. З цією метою Європейська Комісія запропонувала масштабний план відновлення, покликаний негайно усунути соціально-економічні збитки, спричинені пандемією, та розпочати розбудову більш стійкого, сталого та здорового суспільства, здатного краще протистояти майбутнім глобальним загрозам у сфері охорони здоров'я та економіки.

План відновлення має бути реалізований за допомогою нового тимчасового інструменту відновлення під назвою «Нове покоління ЄС» (Next Generation EU (NGEU)) на додаток до довгострокового бюджету Європейського

Союзу на 2021-2027 роки. У липні 2020 року Європейська Рада погодилася випустити європейські суверенні облігації, що дозволить Європейській Комісії запозичити 750 мільярдів євро на фінансових ринках для фінансування пакету Next Generation EU протягом наступних 3-6 років [2].

Мета дослідження – охарактеризувати основні цілі, напрямки і розділи програми «Нове покоління ЄС» у сфері фізичного виховання і спорту.

Результати дослідження. Спорт – це сфера, де ЄС може підтримувати, координувати та доповнювати дії держав-членів. Визнаючи роль, яку спорт може відігравати в досягненні кількох політичних пріоритетів ЄС, таких як охорона здоров'я, освіта, економіка, інтеграція, гендерна рівність та стійкість. Рада Європейського Союзу розробила Робочий план Європейського Союзу для спорту, щоб окреслити пріоритети та цілі у сфері спортивної політики на європейському рівні.

Четвертий Робочий план у сфері спорту на 2021- 2024 роки, що охоплює період з 1 січня 2021 року по 30 червня 2024 року, був опублікований у грудні 2020 року і зосереджений на боротьбі з допінгом та інноваціях, а також підкреслює важливість фізичної активності для здоров'я та добробуту громадян. Його цілями є збільшення участі в оздоровчій фізичній активності з метою просування активного і дружнього до навколишнього середовища способу життя та активної громадянської позиції, зміцнення доброчесності та цінностей у спорті, підтримка сталої спортивної політики, а також забезпечення міжсекторальної співпраці для підвищення обізнаності про внесок, який спорт може зробити в економічне зростання Європи, а також для досягнення Цілей сталого розвитку ООН. У контексті пандемії COVID-19 новий Робочий план також підтримуватиме відновлення спортивного сектору [2].

Робочий план ЄС охоплює різноманітні пріоритетні напрямки (рис. 1).

Перший пріоритетна сфера – захист доброчесності та цінностей у спорті включає дев'ять розділів. Перший з них, це безпечне середовище у спорті, пов'язане із запобігання домаганням, зловживанням та насильству, включаючи сексуальне насильство та будь-які форми дискримінації.

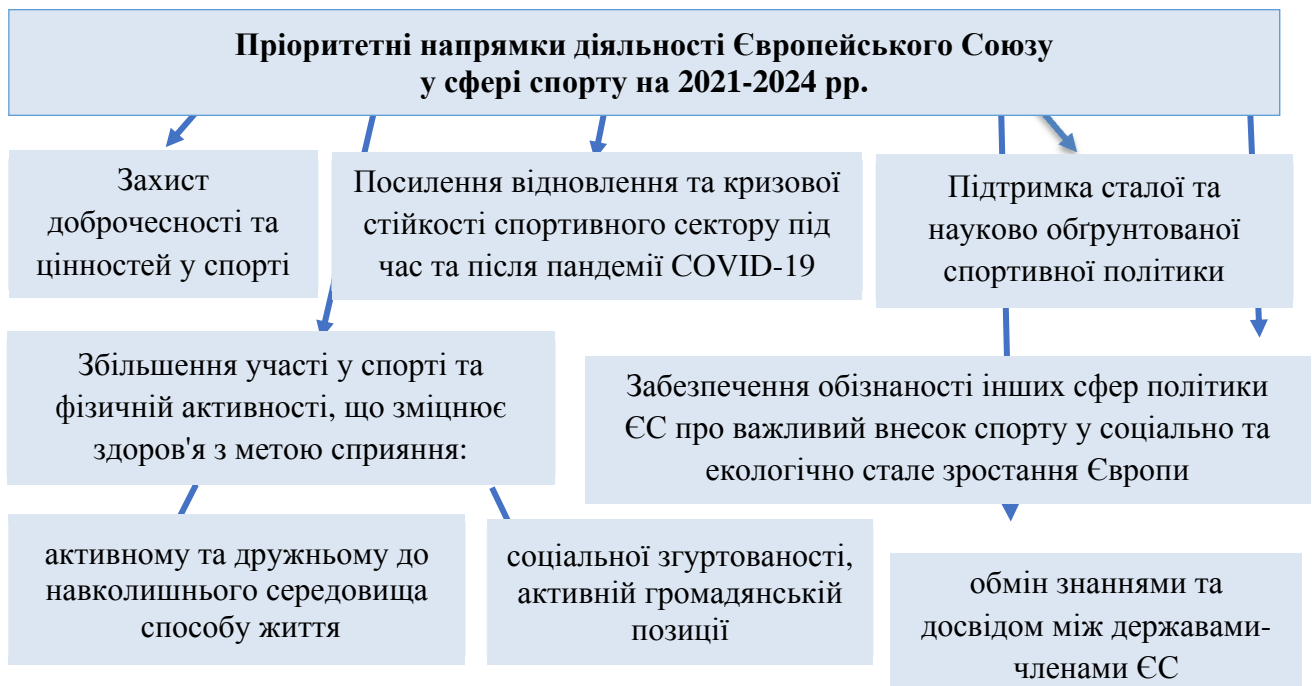


Рис. 1. Пріоритетні напрямки діяльності Європейського Союзу у сфері спорту на 2021-2024 рр.

Другий – «Антидопінг» спрямований на забезпечення координації та обміну інформацією, зокрема в контексті зустрічей WADA та САНАМА. Третій – це «Спорт та освіта», що включає питання спорту як основи для розвитку особистих, соціальних і навчальних навичок та сприяння толерантності, солідарності, інклюзивності, а також інших спортивних цінностей та цінностей ЄС. Також приділяється увага навичкам та кваліфікації у спорті та подвійної кар'єри спортсмена. Четвертий розділ присвячено гендерній рівності, який спрямований на збільшення частки жінок, особливо серед тренерів та на керівних посадах у спортивних організаціях та спортивних клубах, рівних умов (в т. ч. оплата праці) для спортсменок і спортсменів, тренерів, офіційних осіб, персоналу тощо, а також збільшення висвітлення жіночих спортивних змагань у ЗМІ, боротьба зі стереотипами тощо.

Наступні розділи стосуються спортивної дипломатії в контексті зовнішніх відносин ЄС, європейської моделі спорту (впливу закритих спортивних комітетів на систему організованого спорту з урахуванням специфіки спорту), розвитку належного врядування спортивного руху. Велика

увага приділена й правам спортсменів та умовам праці, зокрема ті, що пов'язані з участю у спортивних заходах (зокрема, маркетингові права, свобода вираження поглядів, правовий захист, недискримінація). Останній розділ присвячено боротьбі з маніпулюванням спортивними змаганнями («Конвенція Маколена»).

Другою пріоритетною сферою є соціально-економічні та екологічні виміри спорту в якому розглядаються такі питання:

1. Інновації та діджиталізація у всіх вимірах і на всіх рівнях спортивного сектору (включаючи місцеві спортивні клуби).

2. Зелений спорт, що включає освіту для сталого спорту, екологічно чисті спортивні практики, споруди та заходи, еволюцію спорту та його практик у світлі змін клімату

3. Великі спортивні події. Майбутнє Європи як місця проведення великих спортивних подій, спільне проведення великих спортивних подій кількома країнами, стале планування та реалізація, позитивна спадщина для приймаючих міст або регіонів (включаючи залучення молоді).

4. Інвестиції у спорт та фізичну активність Внесок спорту в регіональний розвиток. Можливості використання програм фінансування ЄС (Фонд відновлення та стійкості (RRF), React-EU, структурні фонди та інші програми фінансування ЄС)

5. Посилення відновлення та кризостійкості спортивного сектору під час та після пандемії COVID-19.

Наступний пріоритетний напрямок – це сприяння залученню до занять спортом та оздоровчої фізичної активності, який розглядає створення належних можливостей для занять спортом і фізичною активністю для всіх поколінь, та популяризацію фізичної активності (моніторинг фізичної активності впродовж життя, міжсекторальна співпраця з відповідними установами (зокрема, зі школами), роль засобів масової інформації).

Висновки. Програма «Нове покоління ЄС» пропонує кілька можливостей для спортивного сектору скористатися різними механізмами відновлення не

лише як сектору, що серйозно постраждав і потребує реконструкції, а й як стратегічного сектору, що має значний вплив на ширший процес економічного, соціального та екологічного відновлення в Європі. Програма пропонує практичну інформацію про кожен механізм фінансування, доступний через NGEU та можливі шляхи, за допомогою яких зацікавлені сторони можуть розблокувати ці кошти для спортивних ініціатив.

Список використаних джерел

1. Resolution of the Council and of the Representatives of the Governments of the Member States meeting within the Council on the European Union Work Plan for Sport (1 January 2021-30 June 2024). Official Journal of the European Union. 2020. pp. 419-430.
2. <https://ec.europa.eu/transparency/regexpert/index.cfm?do=groupDetail.groupDetailDoc&id=25000&no=1>.
3. <https://ec.europa.eu/transparency/regexpert/index.cfm?do=groupDetail.groupDetailDoc&id=23271&no=1>.

О. В. Маркова, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Т. Є. Мотузенко, старший викладач кафедри екології, охорони
навколишнього середовища та здорового способу життя
Центральноукраїнського національного технічного університету

СУЧАСНИЙ СТАН ЄВРОПЕЙСЬКОГО ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Вступ. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає знижену рухову активність як четвертий фактор ризику глобальної смертності,

що провокує 6 % випадків ішемічної хвороби серця, 7 % діабету 2 типу, 10 % раку молочної залози, 10 % раку товстої кишки і, таким чином, спричиняє приблизно 3,2 мільйона смертей у всьому світі.

Тривожним є те, що останні дані свідчать про те, що чверть європейських дорослих і чотири п'ятих європейських підлітків мають стан гіпокінезії. Результати опитування Євробарометра 2020 року щодо спорту та фізичної активності підтвердили, що стабільно високі показники низького рівня рухової активності в Європейському Союзі (ЄС) зростають порівняно з попереднім опитуванням 2014 року. Дослідження про економічні витрати від недостатньої фізичної активності показало, що вона, у свою чергу, є причиною понад 500 000 смертей на рік по всій Європі і становить 80,4 мільярда євро на рік для ЄС-28. Це становить 6,2 % всіх європейських витрат на охорону здоров'я; на 5 мільярдів євро більше, ніж щорічні світові витрати на ліки від раку; або половину річного ВВП Ірландії чи Португалії. За найскромнішими підрахунками, щорічні витрати у 2030 році становитимуть понад 125 мільярдів євро (у цінах 2012 року).

Водночас з'являється дедалі більше доказів того, що час, відведений від академічних занять на користь фізичної активності, не йде на шкоду шкільній успішності. Навпаки, дослідження широко підтримують твердження про позитивний освітній вплив фізичної активності на молодь. Незважаючи на це, фізична культура часто має обмежений час у навчальній програмі, недостатні фінансові та людські ресурси, а також низький статус предмета.

Мета дослідження – охарактеризувати сучасний стан європейського шкільного фізичного виховання та заходи спрямовані на збільшення рівня рухової активності учнівської молоді у країнах ЄС.

Результати дослідження. Освітнє середовище відіграє особливо важливу роль: фізичне виховання є частиною всіх центральних навчальних програм в ЄС і є обов'язковим для початкової та середньої освіти. В середньому на предмет присвячено трохи менше 70 годин на рік. Проте час, який виділяється на фізичне виховання, становить лише третину від того, що

виділяється на вивчення іноземної мови, і приблизно половину часу, який виділяється на математику. Вчителі молодших класів або спеціалісти з фізичної культури викладають фізичне виховання на початковому рівні, а спеціалісти є нормою на середньому рівні.

Вчителі-спеціалісти початкової школи зазвичай мають ступінь бакалавра, тоді як у середній школі половина країн ЄС вимагає ступінь магістра. Дослідження показують, що фінансування фізичного виховання в школах є недостатнім, що, у свою чергу, відображається на часто низькій якості та відсутності обладнання на початковому та середньому рівнях відповідно у 26 % та 38 % країн ЄС. У січні 2021 року Рада прийняла новий трирічний план роботи ЄС щодо спорту. Розширилася фінансова підтримка спорту, що включена у вигляді окремого розділу в Erasmus+ – програму ЄС для освіти, навчання, молоді та спорту на період 2021-2024 років. За весь період виділено близько 265 мільйонів євро [1].

У 2015 році Європейська комісія започаткувала Європейський тиждень спорту з метою підвищення обізнаності про роль і переваги спорту та фізичної активності. На глобальному рівні освіту через спорт заохочує Міжнародна федерація шкільного спорту (ISF) шляхом організації міжнародних змагань, таких як Чемпіонат світу серед шкіл ISF, Гімназіада, Панамериканські шкільні ігри, Європейський шкільний футбол та Азіатські шкільні ігри [2].

ЄС тривалий час не мав правової бази для будь-якого втручання у сферу фізичного виховання і спорту в школі, оскільки це залишалося виключно в компетенції держав-членів. Стаття 165 Договору про функціонування Європейського Союзу змінила статус-кво, оскільки надала ЄС нову допоміжну компетенцію, зокрема у розвитку європейського виміру в спорті, а також у визнанні його соціальної та освітньої функції.

У більшості країн ЄС національні уряди несуть принаймні певну відповідальність за навчальну програму. Там, де існують децентралізовані форми правління, відповідальність є спільною, але зазвичай лежить, в

основному, на регіональному рівні, як, наприклад, у Бельгії, Німеччині та Іспанії.

Половина країн ЄС ухвалили національні стратегії для просування та розвитку фізичного виховання та фізичної активності в школі. Деякі стратегії розроблені спеціально для фізичного виховання, як, наприклад, у Болгарії, Іспанії та Хорватії. Інші стратегії спрямовані на фізичне виховання в рамках загальної стратегії, що охоплює ширші верстви населення, як у Латвії та Словенії. Треті зосереджені безпосередньо на молодих людях, як у Сполученому Королівстві (Англія) [2].

У деяких країнах ЄС централізовано координовані широкомасштабні ініціативи замінюють або доповнюють національні стратегії. Перший випадок характерний для Німеччини, Італії та Фінляндії, тоді як другий - для Іспанії, Португалії, Польщі та Румунії.

Висновки. Таким чином, в країнах ЄС існують певні проблеми з організації фізичного виховання і розвитку спорту, спостерігається тенденція зниження рівня рухової активності учнівської молоді, які є дотичними й до проблем і тенденцій у галузі фізичної культури і спорту в Україні.

Список використаних джерел

1. European Parliament resolution of 8 May 2008 on the White Paper on Sport. URL: https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-6-2008-05-08_EN.html#sdocta12.
2. The 2021-2024 Work Plan for Sport has been published. URL: <https://www.ecos-europe.com/the-eu-work-plan-for-sport-2021-2024-has-been-published/>.
3. White Paper on sport. <https://eur-lex.europa.eu/EN/legal-content/summary/white-paper-on-sport.html>.

Б. Р. Марков, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: **Ю. М. Шкрібтій**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри водних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

ХАРАКТЕРИСТИКА ТА КЛАСИФІКАЦІЯ КІБЕРСПОРТУ

Вступ. Стрімка еволюція технологічних ресурсів і можливостей у поєднанні з цифровим зв'язком, який забезпечує інтернет, в останні роки сприяла зростанню та поширенню кіберспорту – середовища, в якому люди змагаються в певних відеоіграх і яке є соціальною, економічною, трудовою та розважальною реальністю, що поширюється в глобальному масштабі [2].

Мета дослідження – охарактеризувати основні характеристики та класифікацію кіберспорту.

Результати дослідження. Кілька авторів вивчали зв'язок між поняттям кіберспорту і традиційного спорту, аналізуючи його найбільш релевантні аспекти, щоб підтвердити або заперечити, що обидва види спорту починаються з однієї точки. Так, дослідник Ontier (2018) вказує на п'ять причин, які об'єднують обидва поняття:

1. Кіберспорт характеризується більше розумовою, але також й фізичною працездатністю.
2. Спорт організований у федерації.
3. Наявна організація змагань.
4. Відбувається процес постійного тренування.
5. Змагання підпорядковані правилам.

З плином часу та розвитком кіберспорту було доведено, що регулярна гра у відеоігри «покращує сприйняття, увагу та просторове пізнання» [2].

Кіберспорт – це вид спорту, в якому люди розвивають і вдосконалюють когнітивні навички, такі як швидкість реакції та прийняття рішень; розумові навички, такі як мотивація та впевненість у собі; фізичні навички, такі як загальна і психологічна витривалість перед обличчям втоми; а також традиційні цінності, пов'язані з цими практиками, такі воля до перемоги та самовдосконалення.

Мотиви, які спонукають користувачів долучатися до екосистеми кіберспорту, це звичайні профілі, які відповідають допитливим людям, які прагнуть досліджувати та встановлювати нові соціальні зв'язки, оскільки відеоігри наближають гравця до простору для експериментів, в якому він має можливість належати до групи, де він відчуває себе визнаним і отримує соціальну підтримку та розваги, що відходить від концепції гравця-одинака.

Що стосується визначення структур, в яких ці спортсмени та спортсменки перебувають і змагаються, то більшість з них інтегровані в професійні клуби, організація та структура яких схожа на звичайні організації. Вони юридично оформлені зі своїм технічним персоналом, керівництвом, гравцями та специфічними посадами, які приходять з професіоналізацією, такими як тренери з технічної і тактичної підготовки, спортивні психологи, дієтологи або менеджери з маркетингу та реклами. Це інфраструктура, за допомогою якої вони переслідують як спортивні цілі, так і економічні та ділові показники, яких вони в основному досягають за рахунок трансляції змагань.

Для того, щоб класифікувати кіберспорт, аналізуються такі питання, як роль, яку відіграють у ньому фізичні зусилля, стан глядача, прецедентний та історичний контекст або ступінь взаємодії.

За цією моделлю часто встановлюють зв'язок між кіберспортом і шахами, покером та традиційними видами спорту [3]. Розвиток цих дисциплін як у фізичному, так і в цифровому просторі став можливим завдяки медіа та інформаційним потокам. Науковець Taylor T. вказує, що «кіберспорт закодував у своєму власному сенсі існування та середовищі глибокий взаємозв'язок як у технологіях, так і в медіа» [4].

Однією зі сфер інтересу медіа-дослідників щодо кіберспорту є вивчення побудови спільнот, прямих трансляцій та взаємодії зі стрімерами. Контекст, створений поєднанням віртуальних і фізичних сценаріїв, став об'єктом зацікавлення науковців у цьому секторі, які прагнуть розмежувати поле дії обох реальностей.

Організація кіберспорту, як правило, формується навколо конкретних ігрових жанрів (рис. 1).

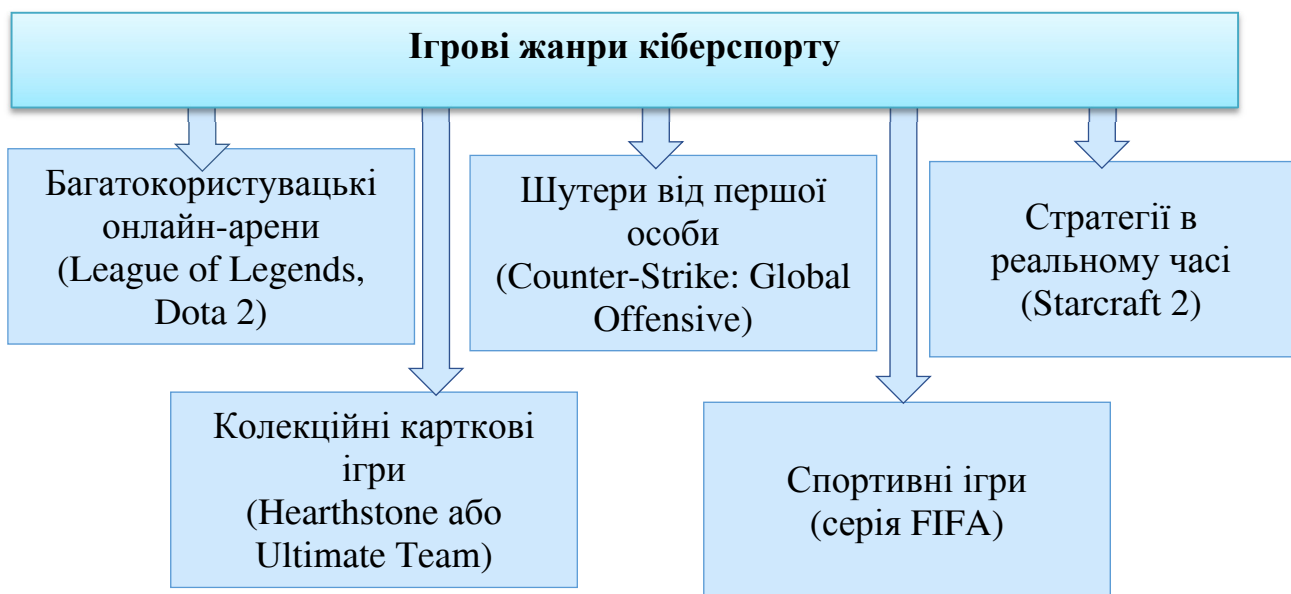


Рис. 1. Ігрові жанри кіберспорту

Висновки. Кіберспорт не розглядається як електронна версія традиційних видів спорту, хоча деякі з них, такі як футбол, теніс або бейсбол, представлені в таких іграх, як FIFA або NHL. Беручи до уваги вищезазначену структуру, можна визначити кіберспорт як типологію спорту, в якій основні аспекти «забезпечуються електронними системами, а участь гравців і команд опосередковується людським і комп'ютерним інтерфейсами». З огляду на це визначення, фізичні вправи, пов'язані з кіберспортом, можна розглядати, поверхнево і в загальних рисах, як діяльність, подібну до будь-якого виду спорту.

Список використаних джерел

1. Bediou B., Adams D. M., Mayer R. E., Tipton E., Green C. S., & Bavelier D. (2018). Meta-analysis of action video game impact on perceptual,

attentional, and cognitive skills. *Psychological Bulletin*, 144(1), 77-110. URL : <https://doi.org/10.1037/bul0000130>.

2. Dev I. (2016). Libro blanco del desarrollo español de videojuegos. URL : <http://www.dev.org.es/libroblancodev2016>.

3. Holt J. (2016). Virtual domains for sports and games. *Sport, Ethics and Philosophy*, 10, 5-13. URL : <https://doi.org/10.1080/17511321.2016.1163729>.

4. Taylor T. (2012). Raising the stakes: e-sports and the professionalization of computer gaming. The MIT Press.

О. С. Матвеев, студент першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: **О. А. Стасенко**, кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В АКРОБАТИЦІ

Вступ. Заняття з акробатики проводяться за певним планом, який дозволяє творчо вирішувати конкретні завдання фізичного виховання, підвищення рівня спортивної техніки і загального фізичного розвитку. Оволодіння акробатичними вправами пов'язане з удосконаленням і перебудовою функціональних можливостей організму, розвитком в учнів сили, спритності, швидкості й інших важливих якостей та спеціальних навичок. Формування рухової навички у спортсменів відбувається за типом утворення умовного рефлексу. Кожен руховий координаційний акт «являє собою складний, комплексний, ланцюговий руховий умовний рефлекс» [1, с. 5].

Мета дослідження – проаналізувати теоретичні аспекти фізичної і технічної підготовки в акробатиці.

Результати дослідження. Виконання акробатичних вправ вимагає від спортсмена відмінного рівня фізичного розвитку. Чим вправи складніші, тим вищим повинен бути рівень фізичної підготовленості. Тому для досягнення високих спортивних результатів необхідно постійно підвищувати загальну і спеціальну фізичну підготовку спортсменів-акробатів.

Загальна фізична підготовка передбачає насамперед розвиток сили, швидкості, спритності, гнучкості та витривалості. Це не може виключати й спеціальної фізичної підготовки в кожному виді акробатики [2, с. 41].

Сила – найголовніша фізична якість спортсмена. Її розвивають за допомогою різних обтяжень, гантелей, гумових амортизаторів тощо. Для парних і групових видів характерні статичні зусилля. Їх набувають завдяки спеціальним вправам зі штангою великої ваги (наприклад, утримування її вгорі на руках або плечах протягом тривалого часу).

Швидкісно-силові вправи корисні для всіх видів акробатики, тому тут слід виконувати вправи динамічного характеру, а саме: швидкісний жим штанги, поштовх тощо. Для розвитку стрибучості застосовують багатоскоки, стрибки зі штангою на плечах тощо.

Таку якість як спритність необхідно розвивати на всіх етапах тренувального процесу. Найбільше сприяють цьому спортивні ігри, вправи на гімнастичних снарядах, лопінгу, рейнському колесі тощо.

Акробати також повинні володіти достатнім рівнем гнучкості. Кожна їхня вправа вимагає значної рухливості та еластичності в усіх суглобах і кісткових з'єднаннях.

Витривалість найбільш потрібна акробатичним парам, виконавцям довільних програм. Загальну витривалість підвищують кроси по пересіченій місцевості, підйоми на схили, біг на лижах, ковзанах, тривале плавання, спортивні ігри тощо.

Технічна підготовка є важливою складовою у навчанні акробатів. Її набувають роками копіткої напруженої праці завдяки правильно організованій методиці навчання і тренування. В навчально-тренувальному процесі обов'язково слід спиратися на основні принципи дидактики, а саме: наочності, доступності, свідомості та активності. Відповідно цього навчальний процес слід поділити на три етапи [3; 4].

Перший етап – створення уявлення про рух. Спочатку тренер знайомить спортсменів з найважливішими деталями рухових дій за допомогою наочних посібників, демонструє вправу по частинам. Учні виконують деякі елементи. Під час цих спроб треба бути дуже уважним, надавати спортсменам страховку та допомогу.

Другий етап – безпосереднє вивчення вправи. На цьому етапі спортсмен одержує повну уяву про вправу і розпочинає самостійно її виконувати. Тренер допомагає у підборі спеціальних підготовчих вправ, надає допомогу і страховку, вказує на помилки у виконанні, тим самим сприяючи їх усуненню.

Третій етап – закріплення і удосконалення рухових навичок. Даний етап характерний багаторазовим повторенням засвоєних вправ у різних поєднаннях і навіть при різному ступені втоми. Головне тут – домогтися легкості й чіткості виконання.

У навчально-тренувальному процесі слід використовувати такі методичні прийоми, а саме: *проведення* спортсмена у повільному темпі в лонжі або руками супроводжувати під час виконання вправи; *виконання вправи по частинам*, наприклад, під час виконання перевероту назад у нормальному темпі тренер зупиняє обертання (скажімо у положенні прогнувшись над підлогою) і звертає увагу на правильне виконання цієї вправи; *зорові орієнтири*, тренер визначає для учнів орієнтир, який треба мати у полі зору під час виконання вправи; *виконання вправи в полегшених або ускладнених умовах*.

Список використаних джерел

1. Оніщенко О. А. Акробатика : посіб. для викл. середніх шкіл і громадських тренерів. Київ : Здоров'я, 1966. 88 с.

2. Спортивна акробатика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Вінниця, 2010. 92 с.
3. Северіна Л. Є. Акробатичні вправи техніка виконання та методика навчання : метод. розроб. Луцьк : Луцький педагогічний коледж, 2013. 28 с.
4. Смолевский В. М., Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика. Киев : Олимпийская литература, 1999. 462 с.

Є. В. Миценко, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ОЦІНЮВАННЯ ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

Вступ. Проблеми оцінки індивідуального рівня розвитку рухової функції, як прояву життєдіяльності організму людини, стали для нас актуальними в ході роботи інклюзивно-ресурсного центру № 1 міста Кропивницький. Однією з основних функцій таких центрів є визначення особливих освітніх потреб дитини.

В процесі вирішення окреслених задач ми зіштовхнулися з труднощами у використанні сучасних інструментів оцінки моторного розвитку, як то: недостатня адаптованість до особливостей освітнього середовища в нашій країні, фрагментарність отриманих в ході застосування даних, надмірні вимоги по витратах часу, складність, висока вартість доступу.

На даний час у світовій практиці існує довгий ряд підходів до визначення рівня розвитку рухової функції людини. Так в ході визначення психо-освітнього профілю дитини за методикою «Teach», яка саме в діагностичній частині скорочено називається англomовною аббревіатурою «PER-3»,

розробником якої є Eric Shopler та група інших дослідників, застосовується підхід заснований на принципі вікової відповідності. Слід зазначити, що ця методика, як і всі, на які ми посилатимемося нижче, не є розробленою суто для дослідження рухової сфери розвитку, діагностики рухової функції чи психомоторних особливостей людини, а містять відповідні розділи у складі більш широкої діагностичної програми [3].

«Teach» загалом, окрім навчання дитини, передбачає проведення оцінки її здібностей та вивчення поведінки за кількома напрямками. Всі предмети такої оцінки й вивчення разом, автори назвали психо-освітнім профілем або PEP, остання модифікація цієї діагностичної системи була опублікована у 2005 році під скороченою назвою PEP-3. Саме на цей варіант посилаємося ми. Серії завдань у цій системі згруповані за спрямованістю на тестування того чи іншого напрямку, самі автори називають субтестами. Серед таких субтестів зокрема й ті, що призначені для діагностики стану крупної та дрібної моторики, а також здатності до візуального наслідування рухів тіла. Разом субтести за цими напрямками формують так званий «Руховий блок», що дає змогу оцінити рухову активність дитини, навички та поведінкові особливості з нею пов'язані [3]. Це в сукупності, на нашу думку, визначає рівень розвитку рухової функції.

Мета дослідження полягає в тому, щоб запропонувати шаблон сучасного підходу до розробки інструментів з оцінки моторного розвитку людини.

Першою суттєвою задачею на шляху до неї, є узгодження в розумінні понять, якими доводиться оперувати в процесі такої розробки. Наступною, максимально прояснити структуру суб'єкта моторної активності. І, зрештою, підбір засобів, які по можливості повно і рівномірно представлятимуть усі компоненти цієї структури.

Результати дослідження. Існує думка про те, що ключовою перепорою на шляху до удосконалення методів оцінки індивідуальних рухових

можливостей людини та діагностики пов'язаних з ними розладів, є різне тлумачення понять пов'язаних із руховою активністю. Зокрема поняття моторного контролю та його структури. Окрім наших попередніх висновків [2], це підтверджується відповідною позицією авторитетних науковців за кордоном [4]. В основі проблеми, як і її вирішення, лежить конфлікт між двома контроверсійними баченнями структури контролю рухових актів: а саме контролю прямого та непрямого [4].

Висновки. Ґрунтуючись на положеннях теорії Миколи Бернштейна про рівні побудови рухів [1], ми впевнені, що такий контроль є непрямим і відповідно до цього ведемо розробку інструменту для створення орієнтовної моделі індивідуального моторного профілю.

Бачення структури моторного контролю, де останній здійснюється непрямим чином, остаточно оформлене Миколою Бернштейном в. "Теорію побудови рухів" у 1967 році набуває нової актуальності і може бути використане для оцінки рівня рухового розвитку людини та діагностики розладів із ним пов'язаних.

Список використаних джерел

1. Берштейн Н. А. Физиология движений и активность. Москва : Наука, 1990. 494 с.
2. Миценко Є. В. Придатність засобів оцінки рухової функції для моніторингу стану дітей з розладами спектру аутизму. *Вісник прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2020. Випуск 36, С. 38-45.
3. Психосвітній профіль. Індивідуалізоване психосвітнє оцінювання дітей з розладами аутичного спектра за методикою ТЕССН: Керівництво для спеціаліста 3-є вид. /Ерік Шоплер, Маргарет Д. Ленсінг, Роберт Джей Райхлер, Лі М. Маркус-Київ, 2018. 67 с.
4. Levin, M. F., & Piscitelli, D. Motor Control: A Conceptual Framework for Rehabilitation. *Motor Control*, 2022. 26(4), 497-517. doi: 10.1123/mc. 2022-0026.

О. В. Неворова, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

О. С. Колюх, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСІВ АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ ДО ДІЇ ЧИННИКІВ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Вступ. Переконаливо доведено, що важкі соціально-економічні ситуації (війни, революції, стихійні лиха) вкрай негативно позначаються на динаміці вікового розвитку дитячого населення. Аналіз психологічної, педагогічної та медико-фізіологічної оцінки ефективності роботи шкіл показав, що школа мимовільно створює поле підвищеної тривожності і є головним чинником у формуванні внутрішнього дискомфорту дитини, а також у сфері міжособистісних стосунків у школі й родині. Виявлені найбільш суттєві чинники, що впливають на підвищення рівня шкільної тривожності та формування несприятливих змін у стані здоров'я учнів (стиль діяльності педагога, відсутність раціональної організації навчально-виховного процесу, взаємовідносини між учнями в класних колективах і з вчителями, неготовність багатьох дітей до систематичного шкільного навчання) [1; 4].

Метою дослідження – здійснити аналіз наукових джерел стосовно проблеми адаптації дітей до чинників зовнішнього середовища.

Результати дослідження. Адаптація (від лат. *adaptatio* – приладнання, пристосовування) – в широкому сенсі слова властивість організму пристосовуватися до дії чинників навколишнього середовища. На даний час під адаптацією розуміють формування пристосувальних реакцій організму не

тільки внаслідок дії несприятливих або екстремальних чинників середовища, але й під час впливу звичайних чинників. У зв'язку з цим особливої уваги останніми роками набула проблема адаптації дітей і підлітків до навчального і виховного процесів в дошкільних і шкільних установах [2; 4].

Дитина, як істота соціальна, перш за все, має пристосовуватися до впливу чинників соціального середовища і виробити доцільні поведінкові реакції для даної соціальної мікрогрупи: сім'я, ясла, дитячий сад, школа тощо. При цьому адаптація дітей і підлітків – це не пасивна реакція організму, а активний процес пристосування їх вищої нервової і психічної діяльності до відповідних умов колективу.

Вчителів і вихователів потрібно знати, що адаптаційні можливості дітей і підлітків істотно менші, ніж у дорослої людини, тому їх слід обережати від різких змін умов життя, від впливу незвичних для них чинників.

Виявлено, що ступінь напруги фізіологічних систем дитини під час різкої зміни умов життя визначається станом її нервової системи, її віком (ендогенні чинники) і адекватним вихованням (екзогенні чинники). Діти з сильною нервовою системою й урівноваженими нервовими процесами – емоційно менш збудливі, мають більші адаптаційні можливості [3]. Значний вплив на хід адаптації має несприятливий «біологічний» анамнез дитини: патологічний перебіг вагітності у матері, ускладнення під час пологів, часті захворювання дитини, травми головного мозку [4].

Важливе значення мають дані прогностичного характеру про першу соціальну адаптацію. Діти, що важко адаптувалися до вступу в дошкільний дитячий заклад, як правило, важко переносять адаптацію під час вступу до школи. Різко знижуються адаптаційні можливості організму дітей і підлітків під час критичних періодів розвитку (від 2 до 3,5 років, в 6-8 років, 11-12 і до 15 років) [1; 3].

Фізичний розвиток дітей і підлітків пов'язаний з вдосконаленням їх психіки, тому часто порушення фізичного здоров'я позначаються на здібності дитини до навчання. Хворі діти часто бувають і неуспішними. Педагог, який

щодня спостерігає своїх учнів повинен бути завжди уважним до своїх вихованців, володіти простими методами оцінки фізичного розвитку і здоров'я. Проте початок захворювання рідко виявляється одразу в зміні показників фізичного розвитку, найчастіше це можна виявити за зміною реактивності і резистентності дитячого організму [1; 3].

Реактивність – це здатність організму відповідати на дії адекватними реакціями. Характер відповіді організму визначається особливостями його функціональних процесів, тому на одну й ту ж дію організм може відповідати протилежними реакціями. Реактивність і резистентність дитини є біологічними властивостями, але їх формування залежить не тільки від спадковості [1].

Висновки. Отже, у педагогічній практиці зустрічається чимало ситуацій, коли одні й ті ж педагогічні дії, вживані в різний час, навіть у одного й того ж учня викликають різний ефект. Подібні випадки обумовлені змінами реактивності організму дітей і підлітків. Ось чому кожне явище неуспішності і недисциплінованості повинне уважно аналізуватися педагогом. Не слід забувати, що в їх основі можуть лежати біологічні причини і для подолання цих негативних явищ в навчально-виховній роботі буває потрібна допомога лікаря.

Список використаних джерел

1. Макаренко М. В. Роль індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності при професійному відборі. *Фізіологічний журнал*. 2001. №5. С. 97-108.

2. Малімон О. Концептуальні положення теорії і практики диференціації навчання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. Луцьк, 2002, Том.1. С.81-83.

3. Неворова О. В., Неворова Л. В. Індивідуальні особливості нервової системи як критерій відбору для спеціальних занять фізичною культурою й спортом. *Навколишнє середовище і здоров'я людини*: зб. матеріалів 11 Всеукр. наук.-практ. семінару (Полтава, 18-19 вересня 2008 р.). Полтава : Друкарська майстерня, 2009. С. 84-88.

4. Сварковська Л. А. Чинники формування здоров'я та фізичного стану вихованців дошкільних закладів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : зб. наук. пр. 2010, №1 (3). С. 323-330.

М. М. Рибка, студентка III курсу

Національного фармацевтичного університету, м. Харків

Науковий керівник: *А. В. Невелика*, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичної реабілітації та здоров'я

Національного фармацевтичного університету, м. Харків

МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ПРИ СИНДРОМІ ПРАДЕРА - ВІЛЛІ

Вступ. Аналіз літератури показав що синдром Прадера-Віллі (PWS) вражає 400 000 людей у всьому світі. Поширеність синдрому в Європі реєструється від 1 на 8000 до 1 на 45 000 народжених. Цей синдром результатом генетичної мутації, що включає хромосому 15. Характерними ознаками синдрому є гіпотонія, низький зріст, затримка психомоторного розвитку, гіпогонадізм і прогресуюче ожиріння, що загрожує життю. Лікування синдрому Прадера-Віллі включає інтенсивну реабілітацію, психологічну допомогу, логопедію, а також, якщо пацієнт відповідає відповідним критеріям, лікування гормоном росту. Надзвичайно важливим елементом терапії також є правильно сплановане та реалізоване управління харчуванням. Адекватне харчування запобігає недоїданню на першому етапі життя та розвитку надмірної ваги в наступні роки.

Мета дослідження – з'ясування причин, механізмів розвитку та наслідків цього генетичного захворювання, а також розробці та вдосконаленні методів діагностики та лікування.

Результати дослідження. Синдром Прадера-Віллі вважається рідкісним генетичним розладом, але найбільш частою відомою генетичною формою дитячого ожиріння. Популяційна частота патології становить 350 000–400 000 людей в усьому світі. На жаль, це захворювання не завжди діагностується вчасно, незважаючи на різноманітність діагностичних критеріїв.

Аналіз спеціальної літератури показав, що синдром Прадера-Віллі це генетичне захворювання, що спричинюється дефектом на хромосомі 15. Серед ознак цього синдрому - порушення росту та розвитку, затримка психічного розвитку, особливості обличчя та проблеми зі здоров'ям, пов'язані з ожирінням та іншими станами. Ускладнення, що виникають унаслідок ожиріння, це апное під час сну, легенево-серцева недостатність, гіпертензія, тромбофлебіт, цукровий діабет 2-го типу, вивих голівки стегна та хронічний набряк ніг, - є головними причинами високої захворюваності та смертності осіб із СПВ. Дослідження свідчать про передчасний розвиток атеросклерозу коронарних судин, патологічного ожиріння та інсулінозалежного цукрового діабету в пацієнтів із синдромом Прадера-Віллі у молодому віці.

Мультидисциплінарний підхід у фізичній реабілітації осіб з синдромом Прадера-Віллі є дуже важливим і ефективним. В лікуванні та реабілітації беруть участь педіатри, генетики, ендокринологи, дієтологи, фізіотерапевти, логопеди, психологи, соціальні працівники тощо.

Лікарі спеціалізованих клінік знають особливості фізіології та психології людей з синдромом Прадера-Віллі та можуть надати необхідні консультації щодо проведення реабілітаційних заходів. Фізіотерапевти розробляють індивідуальну програму вправ для кожного пацієнта з урахуванням його особливостей та фізичних можливостей. Логопеди допомагають в розвитку мовлення та комунікації. Психологи надають психологічну підтримку пацієнту та його родині. Окрім цього, важливою складовою мультидисциплінарного підходу є соціальна реабілітація. Соціальні працівники можуть допомогти з розв'язанням соціальних проблем, таких як отримання допомоги від держави, знайомство з іншими людьми з синдромом Прадера-Віллі та їх родинами.

Мультидисциплінарний підхід у фізичній реабілітації осіб з синдромом Прадера-Віллі дозволяє досягати кращих результатів у поліпшенні їх фізичного та психічного стану, підвищенні якості життя та їх соціальної адаптації.

Висновки. Мультидисциплінарний підхід у фізичній реабілітації осіб з синдромом Прадера-Віллі є дуже ефективним та важливим. Беручи участь у лікувальному процесі фахівці різних професій, таких як лікарі, фізіотерапевти, логопеди, психологи та соціальні працівники, можна досягнути кращих результатів у поліпшенні фізичного та психічного стану пацієнтів, підвищенні їх якості життя та соціальної адаптації.

На жаль, це захворювання не завжди діагностують вчасно, незважаючи на різноманітність діагностичних критеріїв. Недостатньо вивченим залишається питання підтримувальної гормонотерапії соматотропним гормоном, що може запобігти ряду ускладнень, характерних для синдрому, та покращити якість життя дітей із синдромом Прадера – Віллі в майбутньому.

Список використаних джерел

1. Kosovska, T. M., & Kosovska, V. O. (2018). Випадок синдрому Прадера – Віллі в клінічній практиці педіатра. *Актуальні питання педіатрії, акушерства та гінекології*, (2), 17-23.
2. Хіменко, Т. М., Адаховська, А. О., Хименко, Т. М., & Адаховская, А. А. (2015). Синдром Прадера–Віллі в практиці лікаря-педіатра, сучасні підходи у діагностиці та лікуванні. *Журнал "здоров'я дитини"*. 4 (64), С.118-123.
3. Cassidy S. B., Schwartz S., Miller J. L., Driscoll D. J. (2012) Синдром Прадера-Віллі. *Genet Med* 14: 10-26.
4. Cimolin V. Cau N., Galli M., Pau M., Parisio C., Saezza A., Grugni G., Capodaglio P. (2021). Стратегія ходи та склад тіла у пацієнтів із синдромом Прадера-Віллі. *Порушення ваги через їжу*. 26:115-124.
5. Cataldi M., Arnaldi D., Tucci V., De Carli F., Patti G., Napoli F. Pace M., Maghnie M., Nobili L. (2021) Розлади сну при синдромі Прадера-Віллі, дані на моделях тварин і людей. *Sleep Med Rev* 57:101432.

В. В. Савченко, старший викладач кафедри екології,
охорони навколишнього середовища та здорового способу життя
Центральноукраїнського національного технічного університету
С. В. Бондаренко, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ: СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Вступ. Стан фізичного виховання у ВНЗ України в останні роки нагадує важко хворого пацієнта, який знаходиться у комі. Завдяки фарисейській політиці МОН, яке наче розуміє важливість дисципліни “Фізичне виховання” і підтримує її існування, але своїми циркулярами перетворило насправді у попелюшку, котра спроможна лише спостерігати й констатувати погіршення стану здоров’я, фізичного розвитку, рухової підготовленості, фізичної та рухової працездатності студентства.

На сьогодні ми маємо вкрай суперечливу позицію міністерства в царині фізичного виховання у ЗВО, яке зводиться до декларацій про “розуміння”, “підтримку”, “важливість”, “необхідність” та ін.

Вирок дисципліні “Фізичне виховання” було фактично виконано у додатку (зазвичай відомо, що криється в деталях та додатках) до листа МОН №1/9-126 від 13.03.2015 р. у якому зазначено, що “...заняття з фізичної культури в спортивних секціях можуть бути організовані як факультативи (тобто за бажанням студентів, до загальної кількості кредитів ЄКТС і до навчальних планів не включаються, форм підсумкового контролю не мають)”. Виконання цих приписів очікувано призвело до критичного зниження навчального навантаження, скорочення штату викладачів та й самих кафедр фізичного виховання у багатьох ЗВО. Власне через це втратило значення саме

принципове положення про умову продовження контрактів з керівниками державних ЗВО, щодо запровадження персональної відповідальності за забезпечення, розвиток і модернізацію фізичного виховання студентів, а також підготовка та оприлюднення щорічного звіту про стан фізичного виховання та спорту в навчальному закладі [3; 4].

Таким чином розвивально-оздоровча ефективність організованих занять з фізичного виховання за діючою нормативною базою є доволі сумнівною.

Мета дослідження – конкретизувати причини занепаду процесу фізичного виховання студентів та визначити перспективу його відродження в умовах війни.

Результати дослідження. Аналіз негативних тенденцій, які спостерігалися в останні два десятиліття свідчать, що загалом з 2000 по 2015 рр. кількість фахівців з фізичного виховання і спорту у ЗВО України скоротилась на 42,7%, а матеріальна база значно погіршилась. Так кількість стадіонів зменшилась на 73,7%, спортивних залів – 52,7%, тенісних кортів - 50%, футбольних полів - 54,2%, плавальних басейнів – 53,8% [2].

Після численних звертань громадськості і науковців, керівництво освітньої галузі намагалось виправити ту дискримінаційну ситуацію з дисципліною “Фізичне виховання”, яку власне й створило. Так у додатку до листа МОН від 25.09.2015 р. №1/9 - 454 були нарешті сформульовані рекомендації щодо поліпшення організаційних засад процесу фізичного виховання студентства на основі напрацювань науковців та методичної ради МОН. Були запропоновані наступні базові моделі або їх поєднання:

- секційна (відвідування студентами секцій, спортивних клубів з обраного виду спорту);
- професійно-орієнтована (організація і проведення занять з професійно-прикладної фізичної підготовки у поєднанні з певними відповідними видами спорту);
- традиційна (збереження дисципліни “Фізичне виховання” як нормативної, що прописана в розкладах занять з формами контролю);

- індивідуальна (закріплення за кожним студентом викладача кафедри фізичного виховання, який виконує місію тьютора).

Гідним уваги та реалізації була пропозиція науковців Національного університету фізичного виховання та спорту України про наскрізне внесення до кожної освітньо-професійної програми (ОПП) *загальної компетентності* щодо здатності використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, формування здоров'я людини з відповідно досягнутими результатами навчання [1]. Такі кроки роблять дисципліну “Фізичне виховання” обов'язковою насамперед, в сенсі обов'язкового виконання ОПП для здобуття будь-якої професії.

У Стратегічному Плані діяльності Міністерства молоді та спорту України на 2023 - 2025 роки зазначається, що широкомасштабна військова агресія росії проти України спричинила значні втрати у сфері молодіжної політики, фізичної культури і спорту, національно-патріотичного виховання. Близько 40% молоді в Україні постраждали внаслідок війни і понад двох мільйонів молодих людей виїхали за кордон.

Тому фактор фізичного виховання студентської молоді повинен саме сьогодні мати всі можливі умови для реалізації свого потенціалу щодо формування особистості міцної тілом і духом.

Висновки. Широкомасштабна війна повинна максимально пришвидшити реальні зміни державної політики щодо фізичного виховання у вишах. Головним, на нашу думку, має бути конкретний запит держави на достатній рівень фізичної підготовленості та патріотизму студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №3. С. 109-114.
2. Мельник М. Г., Пітін М. П. Проблеми розвитку студентського спорту України у ХХІ столітті. *Вісник Чернігівського державного педагогічного*

університету ім. Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні Науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів. 2015. Вип. 129. Т.1. С. 169-172.

3. Попрошаєв О. В., Мунтян В. С., Білик О. А. Питання реформування навчальної дисципліни “Фізичне виховання” у закладах вищої освіти України. *Молодий вчений*. 2019. №41 (68.1). С. 73-77.

4. Тимошенко О. В., Дьомін Ж. Г. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? *Сучасний освітній вимір*. Освіта. 2016. №15, 16. С. 6.

Н. В. Середа, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри менеджменту фізичної культури
Харківської державної академії фізичної культури

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МАРКЕТИНГОВИХ КОМУНІКАЦІЙ В ДІЯЛЬНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ

Вступ. В умовах насиченого ринку фізкультурно-спортивних послуг недостатньо розробити нову послугу, встановити на неї оптимальну ціну і вибрати ефективні канали розподілу. Все більшої ваги в управлінні фізкультурно-спортивною організацією набуває така складова комплексу маркетингу, як методи просування послуг, під якими розуміють сукупність маркетингових рішень, що спрямовані на збільшення відповідного контингенту. Система маркетингових комунікацій фізкультурно-спортивної організації спрямована на інформування, переконання, нагадування споживачам про її послуги, а також створення позитивного іміджу.

Мета дослідження – визначити особливості застосування маркетингових комунікацій в діяльності фізкультурно-спортивних комунікацій

Результати дослідження. Аналіз сучасних уявлень про маркетингові комунікації, процеси інтеграції, дозволяє сформулювати їхню основну рису,

яку слід трактувати як множинність зв'язків і обмінів між споживачем та фізкультурно-спортивною організацією.

Необхідно підкреслити досить стійку тенденцію розширення поля електронної інформації, бо сучасне інформаційне суспільство і його подальший розвиток органічно пов'язане з економікою, яка базується на знаннях, що неухильно трансформуються в електронну форму. Основу такого суспільства складає бурхливо зростаюча мережа електронної економіки, що включає тренерів та адміністративний персонал, споживачів і користувачів інформації і знань в електронній формі. Результати дослідження підтверджують, що 71% респондентів отримують інформацію стосовно діяльності та послуг фізкультурно-спортивної організації з мережі Інтернет [2; 4].

Унікальність нових медіа полягає в тому, що вони дають можливість взаємодіяти безпосередньо зі споживачами, без нав'язливого впливу традиційних маркетингових технологій. Будь-який відгук і коментар (позитивний чи негативний), залишений одним користувачем, може бути каталізатором для іншого і, як наслідок, спонукати до певного вибору, якщо йдеться про фізкультурно-спортивну організацію. Та поняття нових медіа не обмежується тільки наявністю сторінки в соціальних мережах, це набагато ширший спектр інструментів і засобів комунікації. Зважаючи на кризові умови в яких зараз вимушено функціонують фізкультурно-спортивні організації, саме розширення інструментарію маркетингових комунікацій надасть можливість втримати власного споживача та залучити нових [1; 5].

Нові медіа дуже різноманітні, маркетологи-практики здебільшого надають перевагу саме соціальним мережам 75 % та Інтернет-форумам – 83 %. Ефективне управління фізкультурно-спортивним організаціями передбачає внесення маркетингових комунікацій у загальну програму маркетингу із врахуванням інформації про маркетингові цілі організації. Ця інформація є вихідною для розробки програми комплексу маркетингових комунікацій, в якій розписуються деталізовані програми роботи із громадськістю, реклами, особистих продажів, отримання прибутку.

Висновки. За результати проведеного дослідження визначено, що мережа Інтернет (41 %) є однією із ключових ланок нових медіа. Здійснення ефективної комунікації через нові медіа є важливим фактором успішного функціонування фізкультурно-спортивних організацій, їх бренду та фізкультурно-спортивних послуг для зростання кількості споживачів, розширення цільової аудиторії та підтримання, а в разі необхідності – покращення їх репутації. Розробка організаційної моделі спростить процедуру формування позитивного іміджу фізкультурно-спортивної організації орієнтуючись на зміни чинників макросередовища.

Список використаних джерел

1. Бондар А. С., Серeda Н. В., Стадник С. О. Особливості використання засобів маркетингової комунікації в діяльності фітнес-клубу *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 квітня 2020 року, м. Львів). Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. С. 24-28.
2. Гайванович Н. В. Комплекс маркетингу у сфері послуг: процес та забезпечення. *Національний університет „Львівська політехніка”*. 2009. С. 21-26.
3. Серeda Н. В. Особливості застосування digital-маркетингового аудиту в діяльності фізкультурно-спортивної організації. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту* : матеріали V Всеукр. наук.-практ. семінару, 15-16 квітня 2022 р. Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф, 2022. С.165-168.
4. Серeda Н. В. Інтернет-маркетинг в організаційно-управлінській діяльності фітнес-клубів. *Спорт та сучасне суспільство* : матеріали XI Міжнародної наукової Інтернет-конференції, 29 березня 2018 р. Київ : НУФВСУ : Олімпійська література, 2018. С. 79-84.
5. Серeda Н. В., Троценко А. А. Теоретичні основи формування комплексу маркетингу в сфері фітнес-індустрії. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту*: зб. наукових праць. Харків : ХДАФК, 2018. С. 131-135.

Н. Г. Собко, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Я. М. Лелека, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЯКОСТІ В ПІДГОТОВЦІ КАРАТИСТІВ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ)

Вступ. Фізична підготовка каратистів є основним фактором, що забезпечує якість техніко-тактичної та психологічної підготовленості, рівень розвитку всіх інших складових майстерності [6, с. 17].

Рівень фізичної підготовленості визначає здатність каратиста адаптуватися до високих навантажень, сприяє відновленню його спортивної форми в найкоротші терміни, стабільному збереженню працездатності, скороченню періоду відновлення при виконанні окремих вправ під час тренувальних занять і навчання в цілому [6, с. 18].

Серед фізичних якостей спортсменів саме швидкісно-силові, за переконанням Мудрика І. П. [3, с. 9], є базою, що визначає рівень фізичної підготовленості спортсменів-каратистів. Недостатній їх розвиток збільшує тривалість формування спеціальних навичок упродовж оволодіння технікою виду спорту і знижує ефективність їх використання в умовах змагального поєдинку, оскільки специфіка змагальної діяльності у кіокушинкай карате передбачає ударну техніку, яку необхідно виконувати швидко і сильно [5, с. 8].

Мета дослідження – розкрити важливість швидкісно-силових якостей у фізичній підготовці каратистів.

Результати дослідження. Швидкісно-силова підготовка спортсменів-каратистів різного віку і рівня підготовленості стала останнім часом об'єктом дослідження низки авторів: Саєнко В. Г., Мельниченко О. В. (2009); Ступець І. О. (2016); Гарвардт Е., Стрикаленко Є., Шалар О. (2020); Височина Н. Л. із співавторами (2021).

В спеціальній літературі відображені різні характеристики поняття "швидкісно-силові якості". Так, швидкісно-силові якості, за твердженням Савіка Д. Л., проявляються в рухових діях, у яких поряд зі значною силою м'язів необхідна ще й значна швидкість рухів. Чим значнішим є зовнішнє обтяження, яке долає спортсмен, тим більшу роль відіграє силовий компонент, за меншого обтяження – збільшується значущість швидкісного компонента [4]. Швидкісно-силові якості підвищують загальний потенціал різних груп м'язів, що посилюється використанням певного комплексу вправ [7].

Швидкісно-силова якість, або вибухова сила – це сила помножена на швидкість; іншими словами, це цілеспрямований імпульс групи м'язів на головній точці напруги за короткий проміжок часу [2].

Вибухова сила характеризується двома компонентами: стартовою силою і прискорювальною силою. Стартова сила – це характеристика здатності м'язів до швидкого розвитку робочого зусилля в початковий момент їхньої напруги. Прискорювальна сила – здатність м'язів до швидкості нарощування робочого зусилля в умовах їх скорочення [1]. Вибухова сила проявляється в карате в ударних рухах руками (ногами) [2].

Як зазначає Ступець І. О. [5, с. 27], "аналіз швидкісно-силової підготовленості каратистів проводиться за сукупністю параметрів: абсолютної швидкості руху, абсолютної сили м'язів, стартової сили м'язів, сили м'язів, що прискорює час досягнення максимальних зусиль, максимальної швидкості руху, потужності роботи, швидкості руху, максимально вибухового зусилля".

Висновки. Аналіз спеціальної навчально-методичної літератури дозволив нам окреслити швидкісно-силові якості, як провідні у фізичній підготовці каратистів.

Список використаних джерел

1. Атлетизм, загальна та спеціальна фізична підготовка. URL : <https://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%97%20%D0%90%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%20017.doc?id=94d4f0ad-bd92-4d37-b099-be216b77372d>.

2. Вибухова сила. URL : <https://iprop-ua.com/inv/pdf/0og8vcq3-description.pdf>.

3. Мудрик І. П. Взаємозв'язки між показниками в загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправах спортсменів з карате-до на етапі спеціалізованої базової підготовки: URL : <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-11/09mipsbp.pdf>.

4. Савік Д. Л. Засоби розвитку швидкісно-силових якостей та методи контролю. URL : http://erkivcinvo.ucoz.ua/load/vizichna_kultura/uchnjam/zasobi_rozvitku_shvidkisno_silovikh_jakostej_ta_metodi_kontrolju/78-1-0-320

5. Ступець І. О. Розвиток швидкісно-силових якостей спортсменів у кіокушинкай карате на етапі попередньої базової підготовки: кваліфікаційна робота. Львів. 2016. 99 с.

6. Тумашев І. І. Исследование методики физической подготовки юношей 18-20 лет, занимающихся каратэ киокусинкай : выпускная квалификационная работа. Екатеринбург, 2019. 68 с.

7. Швидкісно-силові якості: поняття, характеристики та методика розвитку. URL : <https://publish.com.ua/sport/shvidkisno-silovi-yakosti-ponyattya-kharakteristiki-ta-metodika-rozvitku.html>.

А. П. Тополюк, студентка III курсу

Національного фармацевтичного університету, м. Харків

Науковий керівник: *А. В. Невелика*, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичної реабілітації та здоров'я

Національного фармацевтичного університету, м. Харків

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ХВОРОБІ ПАРКІНСОНА

Вступ: У зв'язку з зростанням тривалості життя людей актуальність хвороби Паркінсона (ХП) та інших вік-залежних форм патології загострюється. Зі 100 осіб старше 65 років як мінімум один страждає на хворобу Паркінсона. При цьому, попри розповсюдженість цього захворювання, у 10-20 % випадків хвороба Паркінсона залишається нерозпізнаною, а у 25 % - діагноз виставляється невиправдано. Іноді ХП починається у молодому і юнацькому віці [1; 2; 3].

Мета дослідження – визначити ефективність застосування фізичної терапії з пацієнтами які мають хворобу Паркінсона.

Результати дослідження: Хвороба Паркінсона, або тремтливий параліч – повільно прогресуюче хронічне неврологічне захворювання, притаманне особам літнього віку [1]. Належить до дегенеративних захворювань екстрапірамідної моторної системи. Викликано прогресуючим руйнуванням нейронів, які виробляють нейромедіатор дофамін – насамперед у чорній субстанції, а також і в інших відділах центральної нервової системи. Недостатнє вироблення дофаміну веде до активного впливу базальних гангліїв на кору головного мозку. Хвороба Паркінсона може виникати в результаті гострих чи хронічних інфекцій НС, атеросклерозу судин головного мозку, інсульту, пухлин, інтоксикації медикаментами [3; 4]. При хворобі Паркінсона спостерігається феномен Вестфалія – після активного руху кінцівка не відразу повертається у вихідне положення, а на деякий час затримується у вибраному положенні. Американська асоціація людей з хворобою Паркінсона

запропонувала деякі вказівки. Під час ходьби ноги повинні бути розставлені на рівні 25 см, ніякому випадку не схрещувати їх, навіть при стоянні. Для запобігання човганню і спотиканню якнайшвидше підіймати ступні при русі. Завжди дивитися вперед, а не під ноги, робити ширші кроки, махати руками, заздалегідь планувати зміну курсу, поворот чи зупинку. Рекомендують мовчати під час ходьби, щоб не відволікати і не збивати з установленого курсу і правильного виконання ходи. Під час тренування ходьби можна рахувати в такт крокам чи під музику, для зберігання і контролю правильної постави –ходити перед дзеркалом, переступати через невеликі перешкоди, тримати щось в руках (тягарці чи скручену газету). Обов'язково носити тверде і зручне взуття для кращої стійкості і зменшення скутості. Уникати тривалого сидіння і лежання, можна переробити одяг з гудзиків на блискавки чи липучки для зручності і швидкого одягання. Американська асоціація назвала головну мету реабілітаційного лікування –релаксація м'язів і суглобів, зменшення атрофії м'язів. За допомогою розтягування вкорочених м'язів можна сприяти збільшенню амплітуди рухів у суглобах, покращити координацію і поставу, збільшити крок під час ходи. Завданням фізичних терапевтів є знаходження оптимальної стратегії виконання тих рухів, які є утрудненні, тренувати самостійність людей для попередження швидкої інвалідизації [2; 5].

Під час заняття з пацієнтами необхідно використовувати такі вихідні положення та вправи: 1. Вихідне положення «сидячи або стоячи»: повороти і нахили голови, форсоване приведення підборіддя до грудини, обертання тулуба, обертальні рухи в плечових суглобах, заклад рук за спину, стискання і розтискання кистей в кулак, згинання-розгинання кистей і ротація, послідовне протиставлення великого пальця іншим пальцях кисті, згинання і розгинання ноги в кульшовому і колінному суглобах, розтягування литкових м'язів, згинання-розгинання і ротація стоп. 2. Вихідне положення «лежачи»: підіймання тазу вгору, перекочування тулуба при зігнутих у колінних суглобах ногах з одного боку на інший, імітація рухів велосипедиста, лежачи на животі: піднімання верхньої частини тулуба з опорою на лікті. 3. Вихідне положення «стоячи»: піднімання на носки з опорою на стілець, переміщення ваги тіла з

однієї ноги на іншу (при їх розташуванні на ширині плечей або одна перед одною), віджимання від стінки [4; 5].

Лікування хвороби Паркінсона повинно бути комплексним, включати індивідуальну програму реабілітації, спрямовану на відновлення або компенсацію порушених і підтримання збережених функцій.

Висновки:

1. Хвороба Паркінсона є хронічним захворюванням, але всі наявні методи лікування спрямовані на полегшення її симптомів (симптоматичне лікування) та покращення якості життя.

2. Основним фактором реабілітації хворих на хворобу Паркінсона є комплексне застосування медикаментозного лікування і засобів фізичної терапії, а саме фізичної терапії, масажу, ерготерапії.

Список використаних джерел

1. Головерса О., Грицай О. Фізична терапія при хворобі Паркінсона. *Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології* : матеріали I Регіональної наук.-практ. конф. молодих учених / Волинський національний університет ім. Лесі Українки, каф. фіз. терапії та ерготерапії ; редкол.: О. Я. Андрійчук та ін. Луцьк, 2020. Вип. 10. С. 89-91.

2. Козьолкін О. А., Ревенько А. В., Медведкова С. О. Хвороба Паркінсона : Сучасні аспекти діагностики і лікування : навч. посібник для студентів IV курсу медичного факультету вищих навчальних закладів III-IV рівня акредитації по спеціальності «Лікувальна справа», «Педіатрія», лікарів-інтернів спеціальності «Неврологія», лікарів неврологів, сімейних лікарів. 2-ге видання, допрац. та доп. Запоріжжя : ЗДМУ, 2017. 158 с.

3. Невелика А.В. Комплексна програма фізичної терапії при хворобі паркінсона. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини*: зб. наук. праць. Харків, 2022. Випуск 3. С. 50-53.

4. Ahafonova O.Y., Bilianskyi O.Y. Osoblyvosti fizychnoi rehabilitatsii pry khvorobi. *Sportyvna nauka Ukrainy*. 2014; May 20,3(61):7-11.

5. Taba P., Asser T., Krykmann Yu., Paiu T., Kanaryk Э., Eesti Haigekassa. *Bolezni Parkinsona*. 2007. P.12-49.

С. А. Челало, концертмейстер кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Вступ. Для кожної людини тривале життя у стресовій ситуації є шкідливим, особливо в умовах воєнного стану. Вже більше року триває російсько-українська війна. Діти і молодь є найбільш уразливою частиною суспільства. В умовах воєнного стану учні та студенти відчують тривогу, часто перебувають в стресовому стані. Всі учні та студенти опинились в різних умовах навчання, хтось поїхав за кордон, хтось залишається в воюючій країні, але потреба здобувати освіту залишається. Найбільш оптимальна та безпечна форма організації освітнього процесу в умовах воєнного стану – дистанційна. Адаптації потребує організація всього освітнього процесу. Корисними у цій ситуації будуть напрацьовані під час пандемії COVID-19 моделі змішаного та дистанційного навчання. Важливим постає питання використання музики для адаптації психіки в сучасних реаліях. Відновленню психоемоційному стану учнів сприяють практичні заняття з фізичної культури під музичний супровід.

Мета дослідження – проаналізувати арт-терапевтичний вплив музичного супроводу на заняттях з фізичної культури в умовах воєнного стану.

Результати дослідження. Дуже важливо, в такий непростий час для країни, підтримувати своє ментальне здоров'я в нормі. Тому актуальним стає використання музики в арт-терапевтичному сенсі з метою відновлення психоемоційного стану. З початку війни наша психіка проходить період адаптації. Наша нервова система не може бути у постійній напрузі та активно реагувати на все, що відбувається навколо. Важливо повернути будь-яку стабільність у своє життя. Опитування студентів показало, що в кризових ситуаціях їх заспокоювало прослуховування музики. Музика знімає стрес,

покращує настрій та полегшує біль. Шведські психологи дослідили, що музика знижує рівень кортизолу (гормону стресу) в крові. Але тільки та композиція, яка вам подобається. Чим більше задоволення ви отримуєте від мелодії, тим ефективніше вона працює. Вчені з Лондона встановили, що музика знімає неспокій, стабілізує тиск, і посилює ефект від анестезії [1; 2].

За період війни з'явилося чимало музичних творів українських композиторів, які можна використовувати на заняттях з фізичної культури для учнів шкіл та студентства. Зокрема, для стройових вправ, шиккування, перешикування та розминки в русі можна використовувати марші Олександра Пономарьова військово-патріотичного характеру. Такий музичний супровід активізує студентів, піднімає емоційний стан, підбадьорює та налаштовує на продуктивну працю.

Концертмейстеру необхідно підбирати музичний матеріал в спокійному темпі. Для піднесення емоційного стану студентів, розвантаженню їх від зайвої психоемоційної напруги перевагу надавати у відсотковому відношенні більше комбінаціям в мажорних тональностях. Вживати музичний матеріал бажано дозовано, робити паузи між музичними уривками. Якщо це фонові музика під час розминки або виконання фізичних вправ, можна використовувати класичні твори, неокласику. Гучність повинна бути помірна. Рекомендуємо слідкувати за виразом обличчя тих, хто займається, щоб не виникало роздратування, і по необхідності змінювати композиції або робити перерви між музичним супроводом. Можна додати вплейлист фонові музики для занять з фізичної культури, фітнесу, шейпінгу улюблені композиції тих, хто займається.

Під час проведення занять під музичний супровід дистанційно треба враховувати, що може бути затримка відео зображення і аудіо. Тому ускладнюється виконання вправ синхронно і одночасно під рахунок і з музичним супроводом. Тому рекомендуємо починати виконання вправи одночасно під рахунок з музичним супроводом, і далі продовжувати тільки під музичний супровід.

В заключній частині заняття для покращення емоційного стану актуально більше використовувати музичні композиції для вправ на відновлення, релаксації з арт-терапевтичним ефектом. Для вправ на відновлення рекомендуємо «Мелодію» Мирослава Скорика, «Колискову» Дмитра Прокопова, класичні твори в темпі «adagio». За результатами досліджень багатьох науковців, класична музика та традиційні народні мотиви, особливо у живому виконанні, позитивно впливають на фізичний та психічний стан людини. У неї не тільки знижується рівень артеріального тиску, а й відбуваються позитивні емоційні зміни.

Висновки. Війна внесла корективи в перебіг навчального процесу школярів і студентів. Учасники освітнього процесу прилаштовуються до сучасних реалій сьогодення, і намагаються отримувати знання в повній мірі. Відчуття згуртованості забезпечило збереження емоційної стійкості та оптимізму українців на довоєнному рівні. Саме згуртованість у найскладніший для країни час є магічним кодом української нації, що надає їй сили та незламності, наближає Перемогу України! В піднесенні духу, незламності важливу роль відіграє музичне мистецтво. Музичні вподобання молоді можуть дуже помітно помінятися, це природна реакція свідомості на пережитий травмуючий досвід війни. Важливо використовувати в освітньому процесі арт-терапевтичний вплив музики для збереження ментального здоров'я майбутнього покоління.

Список використаних джерел

1. Кравченко І. Специфіка роботи концертмейстера хореографічних дисциплін. *Мистецька освіта в Україні: проблеми теорії і практики* : тези за матеріалами Всеукр. наук.-метод. конф.-семінару. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. С. 120-122.
2. Пророков О. Танцювальні елементи на уроках фізкультури та в позаурочній роботі. Тернопіль : Підручники та посібники, 2009. 94 с.
3. Сосина В. Хореография в гимнастике. Київ : Олимпийская литература, 2009. 134 с.
4. Шевченко О., Шевченко А. Ритміка і хореографія з основами гімнастики художньої: навч. посібник. Кіровоград, 2012. 251 с.

К. О. Шапар, заслужений майстер спорту України, старша викладачка
Київського національного університету культури і мистецтв
Е. П. Довгопол, старший викладач
Київського національного університету культури і мистецтв

НЕДОСТАТНЯ ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ОСНОВНА ПРИЧИНА ВИНИКНЕННЯ НЕІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Вступ: Протягом трьох років (2019-2021 роки) країна переживала локдаун у зв'язку з інфекцією COVID-19, на початку 2022 року на території країни почалися бойові дії. Усе це наклало свої відбитки на форми проведення занять із фізичного виховання молоді. Як школи, так і ЗВО було переведено на дистанційну форму навчання з фізичного виховання, обмежено майже всі спортивні змагання. Все вище сказане позначилося на малорухливому способі життя молоді.

Гіподинамія – це реальна глобальна проблема у всьому світі. Малорухливий спосіб життя є причиною гіподинамії, у свою чергу гіподинамія є одним з основних факторів хронічних неінфекційних захворювань. Це пов'язано з урбанізацією, автоматизацією та механізацією праці, а також інфекційними обмеженнями в період локдауну та обмеженнями військового стану. Число людей, які відчувають нестачу фізичної активності, збільшується на 10 % кожні 10 років. Більше 65 % дорослого населення нашої країни та понад 75 % молоді страждають від недостатньої фізичної активності.

Мета дослідження – оцінити фактори, що регламентують залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами.

Результати дослідження. Обробка результатів анкетування показала, що абсолютна більшість студентів (92 %) вважають заняття спортом необхідною умовою для кожної молодої людини, причому 26 % респондентів наголошують на необхідності заняття спортом, 70 % віддають перевагу оздоровчій фізичній

культури. Основним мотивом заняття фізичною культурою для 58 % студенток є бажання бути фізично привабливими, 38 % вважає, що це необхідно для зміцнення здоров'я, 24 % вважають, що заняття спортом дозволяють впевненіше почуватися в суспільстві і лише 11 % називають покращення самопочуття. Найбільш популярним видом фізкультурне - спортивної діяльності серед студенток є фітнес - аеробіка, його обирають 48 % опитаних. На другому місці, за популярністю, знаходиться черліденг, якому віддають перевагу 28 % респондентів, 12 % учасниць анкетування обирали настільний теніс, по 8 % студенток – плавання та баскетбол, 3 % вказали інші види спорту (теніс, бадмінтон, футзал).

Спортивна кваліфікація студентів (1012 студентів) спортивного клубу Київського національного університету культури і мистецтв (КНУКіМ) не висока, лише 1 % опитаних мають спортивний розряд, 11 % займалися вибраним видом спорту, але не досягли високих результатів, 31 % займалися незначний час, 57 % не займалися взагалі. При дослідженні мотивів вибору видів спорту виявилось, що 66 % студентів - вважають головним формування гармонійної статури, гарної фігури, 22 % вказують на оздоровче - розвивальний ефект обраного виду спорту, 12 % хочуть отримати відповідні навички. Було встановлено, що більшість студенток (64 %) відзначили оздоровчий ефект заняття фітнес - аеробікою, 31 % визначили його популярність, а решта 5 % вважають, що фітнес - аеробіка формують гармонійну статуру і цим видом спорту займаються друзі.

Дослідження факторів, що перешкоджають фізкультурній діяльності, виявило такі результати. Основною причиною студенти вказали: брак часу – 52 %; ліньки, втома, відсутність бажання займатися у 24 % студентів; брак матеріально - технічного забезпечення обладнання для повноцінних занять – 8 %; відсутність навичок та звички до занять – 16 %.

Висновки. Дані, отримані в результаті опитування студентів, вказує на те, що в даний час існує гостра необхідність організації цілеспрямованої роботи

з залучення студентської молоді до фізичного виховання, як одного з найважливіших складових у формуванні здорового способу життя.

Дані, отримані в ході опитування студенток, вказує на те, що в даний час існує гостра необхідність організації цілеспрямованої роботи з прилучення студентської молоді до фізичної культури як одного з найважливіших складових у формуванні здорового способу життя.

У зв'язку з цим основним завданням фізичного виховання у ЗВО є розвиток пізнавального інтересу студентів до занять спортом.

Для вирішення цього завдання, по-перше, слід враховувати індивідуальні можливості та переваги студентів з вибору виду фізкультурне - оздоровчої діяльності, по-друге необхідно формувати у молоді усвідомлену потребу у фізичній культурі, здоровому способі життя та збереженні власного здоров'я. Найбільш очевидним, на нашу думку, способом стимулювання мотивів фізкультурної діяльності студентів є донесення до них пріоритетних цінностей здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Алексейчук І., Добровольська Н., Начата О. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Луцьк, 2002. Т. 1. С. 173–175.
2. Бахчанян Г. С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом. *Педагогіка і психологія*. № 4. 1997. С. 41.
3. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. Київ, 1993. С. 123.
4. Пильненький В. В. Характеристика стану здоров'я та фізичного розвитку студентів гуманітарних спеціальностей вищих навчальних закладів України. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 7. Т. 2. Львів, 2003. С. 229-234.
5. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / під ред. Т. Ю. Круцевіч. Т. 2. Київ : Олімпійська література, 2008. 367 с.

М. А. Ярмоленко, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій
Національного університету фізичного виховання та спорту України
Т. В. Лахманюк, старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету «Кієво-Могилянська академія»

УДОСКОНАЛЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Вступ. Впровадження європейських норм і стандартів в освіті та науці спрямовано на покращення підготовки та всебічний розвиток майбутніх фахівців відповідно до сучасних технологій навчання.

Сучасний фахівець має бути інтелектуальною, творчою та стресостійкою людиною, яка має здатність забезпечувати високий рівень професійної діяльності та конкурентноспроможності [3].

На основі міжнародного та європейського досвіду постійно вдосконалюються державні нормативно-правові документи у сфері фізичної культури і спорту [2]. Так, у державних закладах вищої освіти (ЗВО) «Фізичне виховання» є обов'язковою нормативною дисципліною для бакалаврських програм усіх галузей знань та спеціальностей. На відміну від цього, у недержавних ЗВО ситуація є протилежною, наявність у навчальних планах дисципліни «Фізичне виховання» повністю залежить від рішення керівництва щодо фінансування її викладання.

Скорочення фінансування державних ЗВО спонукає керівництво, деяких з них, до прийняття непопулярних рішень, а саме: скорочення обсягів підготовки, переведення курсу на факультативну роботу, припинення функціонування кафедр фізичного виховання та створення на їх базі комерційних спортивних клубів. За таких обставин, актуальним вбачається пошук оптимальних форм організації фізичного виховання для студентів ЗВО.

Мета дослідження – оптимізація фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти України шляхом впровадження перспективних форм його організації.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури і опитування фахівців сфери фізичної культури та спорту вказують на те, що організація фізичного виховання у ЗВО потребує змін [1; 3]. Встановлено, що на практиці існує декілька форм організації занять з фізичного виховання: академічні заняття у навчальний час, заняття в групах спортивного вдосконалення з видів спорту у позанавчальний час та самостійна робота студентів у позанавчальний час (у тому числі і в групах із пріоритетною оздоровчою спрямованістю).

Організацію занять за встановленими формами забезпечують структурні підрозділи ЗВО: кафедри фізичного виховання, спортивні клуби та спортивно-оздоровчі центри.

При цьому, роботи вітчизняних вчених зауважують на пріоритетності та позитивних сторонах функціонування саме кафедр фізичного виховання, результатом діяльності яких є: сприяння гармонійному розвитку фізичних якостей і формування психічних властивостей у студентів, забезпечення чіткої організації поточного контролю та оцінка рівня фізичної підготовленості, формування спортивної майстерності студентів, патріотичне виховання і розвиток морально-вольових рис студентів, можливість організації наукових досліджень з залученням до них студентства тощо [2].

Згідно рекомендацій Міністерства культури, молоді та спорту, однією з перспективних форм оптимізації процесу фізичного виховання для студентів ЗВО на шляху до інтеграції в ЄС, є реорганізація фізичного виховання шляхом створення спортивних клубів [2]. Проте, на відміну від кафедр фізичного виховання, створення спортивних клубів має більшу ефективність, коли це відбувається на базі цих же кафедр, як додатковий варіант організації занять для студентів у позанавчальний час.

Іноді для організації факультативних занять, на заміну кафедр фізичного виховання, створюються окремі підрозділи в якості спортивних клубів. Практика показує, що іноді це викликає певні організаційні, фінансові, мотиваційні та кадрові проблеми [2].

Також останнім часом відмічається зростання кількості комерційних студентських спортивно-оздоровчих центрів, які об'єднують основні напрямки діяльності кафедри фізичного виховання, спортивного клубу і медичної частини. До недоліків їх роботи можна віднести низьку мотивацію студентської молоді до занять фізичним вихованням через комерційну складову, обмеженість діяльності у сфері підготовки спортсменів високого класу, складнощі із залученням студентів для участі у змаганнях, відсутність реалізації наукової діяльності тощо [3].

Висновки. Вищевикладене дозволяє стверджувати, що останніми роками відбуваються процеси трансформації системи фізичного виховання у ЗВО України. На це впливають євроінтеграційні прагнення нашої держави та процеси комерціалізації сфери фізичної культури і спорту. Заклади вищої освіти здійснюють навчальний процес з урахуванням наявної матеріально-технічної бази та фінансових можливостей згідно обраної форми організації: кафедра фізичного виховання, спортивний клуб або студентський спортивно-оздоровчий центр. Аналіз існуючої практики показав, що всі форми організації фізичного виховання мають переваги і недоліки.

Метою наших подальших досліджень є розробка уніфікованого підходу щодо єдиної форми організації фізичного виховання для студентів ЗВО України згідно європейських стандартів освіти.

Список використаних джерел

1. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання : навч. посібник. Львів : ЛДУФК. 2017. С. 74-75.
2. Бондар І., Ковальчук Н., Шапар К. Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти в умовах спортивного клубу: навч. посібник. Київ : КНУКіМ. 2020. С. 4-12.
3. Жданова О. Основи управління сферою фізичної культури і спорту: навч. посібник. Львів : ЛДУФК. 2017. С. 186-187.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО СПОРТУ

Ковальов В. О. ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ: ПОЛІТИКА, ВІЙНИ, БОЙКОТИ ТА ОЛІМПІЙСЬКЕ ПЕРЕМИР'Я	9
Бабаліч В. А., Григоренко Я. В. АНАЛІЗ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПАНКРАТІОНІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	16
Bondarenko S. V., Ivanenko P. V. SCIENTIFIC BASIS FOR DEVELOPING A METHODOLOGY OF TACTICAL PREPARATION IN CHILDREN'S FOOTBALL	19
Бондаренко С. В., Ігнатенко С. Ю. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ШВИДКОСТІ ОПЕРАТИВНОГО РЕАГУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ	22
Бондаренко С.В., Крамаренко А. П. СУТНІСТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТАКТИЧНОГО МИСЛЕННЯ У ВОЛЕЙБОЛІСТОК 9-12 РОКІВ ЗАСОБАМИ МОДЕЛЮЮЧИХ ЗАВДАНЬ	25
Bondarenko S. V., Musienko V. S. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL APPROACHES TO DEVELOPING FOOTBALL PLAYERS' GAME THINKING	28
Бондаренко С. В., Тілоха Р. М. ПЕРСПЕКТИВИ ТА ПОТЕНЦІАЛ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ МОДЕЛЮВАННЯ У ТАКТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ	31
Воропай С. М., Бурдун А. О. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ДЗЮДОЇСТОК 15-18 РОКІВ	34
Давлетчаров В. С., Мішин С. В. ОСНОВИ ТЕХНІКИ НАВЧАННЯ У ПАНКРАТІОНІ	37

Даренко М. В., Собко С. Г. ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ У ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	40
Диченко В. О., Язловецька О. В. СУЧАСНЕ УЯВЛЕННЯ ПРО ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДГОТОВКУ В СПОРТІ	43
Колеснік І. В., Салямін Ю. М. ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ГІМНАСТІВ НА ОСНОВІ ВРАХУВАННЯ ТИПІВ ВІД НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	.46
Лапін Р. Д., Собко С. Г. СКЛАДОВІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ФУТБОЛІ.....	.49
Лозовий А. Л., Сергієнко В. М. СТИЛЬОВЕ (БУДО) КАРАТЕ, ЯК ОБ'ЄКТ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПРОТЯГОМ ЖИТТЯ	52
Маленюк Т. В., Кулик А. О. КРОПИВНИЧАНИН АНДРІЙ КУЛИК: ВІД ПОЧАТКІВЦЯ ДО СПОРТСМЕНА СВІТОВОГО РІВНЯ (ГРЕКО-РИМСЬКА БОРОТЬБА).....	55
Маленюк Т. В., Шуляк В. В. ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ.....	.58
Мішин С. В., Алійчук Р. В. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 9-10 РОКІВ	61
Панченко Г. І., Шанцов О. В. ДО ПИТАННЯ ВИВЧЕННЯ СТРУКТУРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У СОФТБОЛІ.....	64
Стадник С. О., Окунь Д. О. СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ПРОГРАМИ ЗМАГАНЬ З ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ ТА КАНОЕ	66
Сундукова І. В. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА СПОРТСМЕНІВ У ПЕРІОД ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	70

РОЗДІЛ 2. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ

Голуб О. В. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКЛАДАННЯ ВИБІРКОВОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПРИРОДОВІДПОВІДНІ ТЕХНОЛОГІЇ СУЧАСНИХ СПОРТИВНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВСІХ»	73
Заїка М. О., Бутенко Г. О. ПЕРСПЕКТИВНЕ ПЛАНУВАННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СПОСІБ УПРАВЛІННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИМ СТАНОМ УЧНІВ	78
Ковальова Ю. А., Анікін А. Ю. АНАЛІЗ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТИВНИХ ГІМНАСТІВ 5-6 РОКІВ	80
Ковальова Ю. А. РОЗГЛЯД ПРОБЛЕМИ ОНТОГЕНЕЗУ МОТОРИКИ	83
Логвінова Я. О. ТЕХНОЛОГІЇ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	87
Малець Д. О. ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В КУВЕЙТІ	91
Марчик В. І. АКТИВНІСТЬ ПІДЛІТКІВ І МОЛОДІ У ВИБОРІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ	93
Melnik A. O. BASIC PRINCIPLES OF STUDYING PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN	96
Путіліна Д. Ю., Марчик В. І. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ СТРЕТЧИНГУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ГІМНАЗИСТАМИ	99
Радіонова О. Л. РОЗВИТОК КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК УМОВА УСПІШНОСТІ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	102
Сергієв А. Р., Мельнік А. О. ОСОБЛИВОСТІ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ШКОЛЯРІВ	104
Собко С. Г. СТРУКТУРА НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ ЯК ГОЛОВНИЙ КОМПОНЕНТ ОПАНУВАННЯ МЕТОДИЧНОЮ	

СКЛАДОВОЮ ТЕХНІКИ СПОРТИВНИХ ІГОР	107
Стасенко О. А. СПЕЦИФІКА ОРГАНІЗАЦІЇ Й ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ	110
Тараненко Р. К. ДЕЯКІ АСПЕКТИ СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	113
Турчак А. Л. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ	115
Черній В. П., Ліподат В. С. БІОРИТМОЛОГІЧНІ ТИПИ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ	120
Шевцова К. С., Зарубіна А. В. ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ.....	123
Шевченко О. В., Журба А. О. ЗАСОБИ ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА В ЗАНЯТТЯХ ЧИРЛІДИНГОМ	125
Шевченко О. В. ЧИРЛІДИНГ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	128
Щербатюк Н. І., Щербатюк К. М. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ З ТУРИЗМУ	131
Язловецька О. В. ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	133

РОЗДІЛ 3. ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Бабаліч В. А., Белкіна Н. С. ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	139
Байдак М. О., Маленюк Т. В. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТЕХНІЧНОЇ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ (ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ)	142
Брояковський О. В. СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ТЕХНІЧНУ	

ПІДГОТОВКУ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ.....	144
Брояковський О. В., Цьома С. Г. ФОРМУВАННЯ У ВИХОВАНЦІВ МОТИВАЦІЇ ДО СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ.....	148
Бур'яноватий О. М. РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОМУ БАГАТОБОРСТВІ ЗАСОБАМИ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЙ.....	152
Дверницька А. О., Кулик Н. А. НАВЧАННЯ ГРИ ФУТБОЛ ЮНИМИ ФУТБОЛІСТАМИ	156
Єфременко А. М., Пятисоцька С. С. ВПЛИВ АЕРОБІКИ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ	159
Журбенко А. Ю., Кулик Н. А. РОЗГЛЯНУТИ ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	161
Ковальова Ю. А., Сергієнко О. Ю. АНАЛІЗ ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 10-12 РОКІВ	164
Коломієць В. П., Бондаренко С. В. АДАПТИВНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ФАКТОР ПІДГОТОВКИ ДО НАВЧАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ	168
Максимова К. В. ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ЗАСІБ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	171
Маляр Г. С., Зарубіна А. В. ДО ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ ДЛЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ.....	174
Маркова О. В. ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМКИ ПРОГРАМИ «НОВЕ ПОКОЛІННЯ ЄС» У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ	176
Маркова О. В., Мотузенко Т. Є. СУЧАСНИЙ СТАН ЄВРОПЕЙСЬКОГО ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ.....	180
Марков Б. Р., Шкрєбтій Ю. М. ХАРАКТЕРИСТИКА ТА КЛАСИФІКАЦІЯ КІБЕРСПОРТУ.....	184

Матвєєв О. С., Стасенко О. А. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В АКРОБАТИЦІ	187
Миценко Є. В. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ОЦІНЮВАННЯ ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ.....	190
Нєворова О. В., Колюх О. С. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСІВ АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ ДО ДІЇ ЧИННИКІВ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА.....	193
Рибка М. М., Невелика А. В. МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ПРИ СИНДРОМІ ПРАДЕРА – ВІЛЛІ	196
Савченко В. В., Бондаренко С. В. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ: СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ	199
Середа Н. В. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МАРКЕТИНГОВИХ КОМУНІКАЦІЙ В ДІЯЛЬНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ	202
Собко Н. Г., Лелека Я. М. ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЯКОСТІ В ПІДГОТОВЦІ КАРАТИСТІВ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ).....	205
Тополук А. П., Невелика А. В. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ХВОРОБІ ПАРКІНСОНА	208
Челало С. А. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	211
Шапар К. О., Довгопол Е. П. НЕДОСТАТНЯ ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ОСНОВНА ПРИЧИНА ВИНИКНЕННЯ НЕІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ В СУЧАСНИХ УМОВАХ	214
Ярмоленко М. А., Лахманюк Т. В. УДОСКОНАЛЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ.....	217

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**НОВАЦІЇ, ПРАКТИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ»**

МАТЕРІАЛИ

**VI Всеукраїнського науково-практичного семінару з
міжнародною участю (6 квітня 2023 року),
I Всеукраїнського студентського науково-практичного семінару з
міжнародною участю (7 квітня 2023 року)**

Редактор Маленюк Т. В.

Технічний редактор Лисенко В.Ф.

Формат 60x84 1/16. Ум. друк. арк 13,13.
Облік. видав арк. 13,8. Тираж 100. Зам. 324.

Видавець і виготовлювач СПД ФО Лисенко В. Ф.
25029, м. Кропивницький, вул. Пацаєва, 14, корп. 1, кв. 101
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3904 від 22.10.2010
тел.: (0522) 322-326

